

Concezione dell'allenamento di sci di fondo

Autor(en): **Repo, Juhani**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000376>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Concezione dell'allenamento di sci di fondo

di Juhani Repo

Juhani Repo è, da più di un anno, allenatore della squadra svizzera di sci di fondo. Val la pena di presentare la sua concezione dell'allenamento. Il lavoro che ha fatto svolgere dai suoi sciatori durante l'estate, sul terreno senza neve, è stato particolarmente interessante. Conoscendo il contenuto, si capirà forse meglio quali saranno la loro forma e il loro comportamento durante tutta la stagione di gara. Occorre rilevare che il suo metodo si sposa con la concezione degli allenatori svizzeri o almeno va in un senso analogo. Sia dall'uno sia dagli altri, l'essenziale resta di trovare il buon dosaggio e questa ricerca costituisce uno degli aspetti più affascinanti della pratica dello sci di fondo, sia per gli sciatori sia per gli insegnanti.

Peter Müller, capo della squadra svizzera di sci di fondo

Generalità

Come il caso in molti altri sport, i metodi d'allenamento sono evoluti, nello sci di fondo, nel corso di questi ultimi anni. Nuove conoscenze – o per lo meno differenti – sono venute alla luce. Tuttavia, oggi come ieri, non si raggiunge il successo prendendo delle «scorciatoie». Il fondista che aspira a crearsi un posto fra i migliori deve sempre allenarsi assiduamente e incessantemente. Se possibile, deve cominciare molto giovane al fine di poter aumentare progressivamente il suo lavoro, sia per quanto concerne il volume sia l'intensità e



meglio beneficiare così dei suoi effetti positivi.

Preparazione della stagione invernale

Nello sci di fondo, si dice generalmente che «è in estate che si creano i campioni». In altri termini, la concezione dell'allenamento estivo determinerà la forma fisica e psichica dei concorrenti durante le gare invernali.

La stagione di un fondista può essere suddivisa in *cinque periodi*, tutti importanti (vedi tabella in basso).

Forma di base I (maggio/giugno/luglio)

Obiettivo:

creare una solida base capace di sopportare le esigenze delle sedute d'allenamento autunnale, più lunghe e più intense. L'aspetto che deve prendere l'allenamento durante questo periodo – come è d'altronde il caso per gli altri – dipende dallo stato della condizione fisica di ognuno, dalla sua età e, anche, dalle possibilità di cui dispone.

Indicazioni:

- distanze piuttosto corte percorse a ritmo regolare
- distanze piuttosto lunghe percorse a ritmo variato (terreno accidentato)
- alcuni esercizi di muscolazione per le braccia, le gambe, il ventre e la schiena. Possono essere eseguiti anche con il semplice aiuto del peso del proprio corpo. I percorsi VITA, lo sci a rotelle (lavoro di spinta) e anche alcuni altri accessori offrono le possibilità ricercate. Occorre d'altronde sapere che un allenamento duro costituisce di per se stesso una prima forma di muscolazione specifica

- esercizi quotidiani di ginnastica e, soprattutto, di stiramento.

Forma di base II

(agosto/settembre/ottobre)

Questa fase è un seguito logico del primo periodo. Tuttavia gli allenamenti si «induriscono» in autunno con l'introduzione successiva delle sedute di *lavoro dei bastoni* e di *tenacia* a ritmo elevato. La *tenacia* resta d'altronde quella che è in tutto il periodo: l'elemento essenziale della preparazione. Ma gli esercizi che la concernono prendono ora un aspetto un po' diverso, da una parte allo scopo di aumentare l'efficacia e, dall'altra, di rendere l'allenamento più gradevole tramite la sua varietà. Le prime sedute di lavoro sulla neve possono ugualmente cominciare, ciò che comunque non deve in nessun caso far cessare la pratica degli esercizi di ginnastica e di stiramento.

Qualità richieste per formare un buon sci-fondista

- scelta volontaria dello sport praticato che si basa su una forte personalità sicura di sé e fortemente indipendente
- sufficiente motivazione personale
- volontà nettamente superiore al livello medio, desiderio di trovare piacere e a risentire gioia, anche quando l'allenamento è molto duro
- conoscenza di sé stesso e delle proprie capacità fisiche, fisiologiche e psichiche, allo scopo di raggiungere la forma al momento voluto
- capacità di stabilire un equilibrio tra l'attività professionale, il tempo libero, l'allenamento e gli altri esseri umani.

Periodo di transizione	Forma di base I	Forma di base II	Allenamento sulla neve	Periodo di gara
Aprile	Maggio Giugno Luglio	Agosto Settembre Ottobre	Novembre Dicembre	Gennaio Febbraio Marzo