Sguardo nel mondo

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 2

PDF erstellt am: **04.06.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sci di fondo giovanile in Norvegia

Indicazioni della Federazione norvegese di sci

Direttive di base

Struttura a lungo termine dell'allenamento

Un competitore che mira a raggiungere il livello di élite, deve contare su un periodo di costruzione e di sviluppo comprendente dai 5 agli 8 anni di allenamento sistematico. Chi, per esempio, intende essere fra gli atleti di punta tra i 20 e i 25 anni, deve iniziare l'allenamento sistematico all'età di 15-17 anni. L'allenamento a lunga scadenza è un processo che si estende dall'inizio dell'allenamento fino all'allenamento sportivo di punta.
La Federazione norvegese di sci (FNS) ha stabilito le seguenti direttive per la struttura prolungata dell'allenamento, tenendo conto delle particolarità fisiologiche e mediche delle diverse categorie di età.

Periodo di gioco (età d'adattamento, 8-12 anni)

Apprendimento motorio generale e completo; allenamento della tenacia *generale;* forza e mobilità.

Periodo di sviluppo (12-16 anni)

Apprendimento motorio generale e completo (in parte specifico allo sci di fondo); allenamento della tenacia *generale,* della forza, della mobilità e parzialmente della velocità.

Periodo di specializzazione (16-20 anni)

Allenamento generale della tenacia (capacità aerobica/incremento prudente); allenamento della tenacia specifica e della resistenza generale (capacità anaerobica); allenamento generale della forza (allenamento di base) e allenamento speciale della forza (incremento prudente); automatizzazione della tecnica e perfezionamento della mobilità (ginnastica).

Periodo di prestazione (dai 18-20 anni)

Allenamento della capacità aerobica e anaerobica; allenamento generale e speciale della forza (carichi importanti, esercizi speciali); continuazione del perfezionamento tecnico; allenamento della velocità e della mobilità.

Allenamento polivalente quale base per la specializzazione

Un ampio e completo allenamento motorio generale costituisce un importante presupposto per l'apprendimento futuro della destrezza specifica. Ciò significa che, all'età di circa 12-13 anni, l'accento principale sarà posto su una poliedrica attività sciatoria. Inoltre i bambini dovrebbero praticare un'attività sportiva variata senza specializzazione. Ciò vale per l'allenamento come pure per le competizioni. Una specializzazione precoce e unilaterale può risultare inibitoria, a lunga scadenza, sullo sviluppo del bambino (motivazione, gioia, cattiva coordinazione, danni dovuti ai carichi). La mancanza di una variata destrezza sciatoria ostacola molto il lavoro d'allenamento per fare del giovane uno sci-fondista di punta.

Competizione

Un'attività competitiva troppo grossa e specifica è contraria al principio della polivalenza sportiva quale base per la futura specializzazione. La partecipazione a gare dev'essere fissata in modo che, oltre alle competizioni, rimanga ancora sufficiente tempo per altre attività e/o per l'allenamento programmato. Occorre evitare che l'allenamento sia pianificato a breve termine solo in funzione di gare e che le gare siano la sola possibilità d'allenamento. Da evitare in modo particolare, in particolare per i giovani fino ai 18 anni, che le competizioni diventino uno stress (lunghi viaggi, molte gare di qualificazione; gare eliminatorie in un breve periodo ecc.).
Le gare non dovrebbero essere né troppo dure né troppo lunghe.

Conclusione

Sulla base di quanto citato prima, per la FNS risultano le seguenti direttive destinate ai suoi consiglieri giovanili:

- l'entusiasmo per un'attività sportiva generale e polivalente deve cominciare molto presto
- un'ampia base generale pluristratificata costituisce il presupposto più importante per un futuro allenamento specifico
- osservare e promuovere le seguenti basi:
  - attività sciatoria generale
  - attività polisportiva
  - sviluppo fisico e psichico generale
  - attività di competizione ragionevole
- le attività con i bambini e i giovani devono essere costruite su questi principi
- i bambini non sono dei giovani e i giovani non sono degli adulti. Nell'allenamento e in gare bisogna sempre tener conto di queste caratteristiche.

Conseguenze pratiche

Quando il programma di competizioni determina in grande misura il contenuto dell'allenamento, esiste il pericolo di trascurare la polivalenza e la gradazione dell'allenamento secondo le età. L'attività diventa monotona e si sviluppa un fondista con poca ricchezza motoria.
Uno sci-fondista deve mirare e raggiungere l'alto sviluppo della tecnica sciatoria. Solo con un'eccellente tecnica può padroneggiare in modo efficace le diverse situazioni e condizioni.
Da fissare e osservare inoltre i seguenti limiti di età:

- gare regionali a partire dai 12 anni
- gare nazionali a partire dai 14 anni

Ragazze e ragazzi più giovani non dovrebbero prender parte a nessuna gara eliminatoria o di qualifica. □

Dalle direttive per lo sport infantile e giovanile

Bisogna organizzare lo sport infantile e giovanile in modo da sollecitare la polivalenza e la tecnica.
Occorre opporsi a una specializzazione precoce e unilaterale.
Adeguare le regole di gara alle predisposizioni fisiche e psichiche del bambino.
Bambini al di sotto dei 10 anni non devono affrontare un programma di gare troppo voluminoso (p.es. campionati).