Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 12 (1956)

Heft: 6

Artikel: Norme fondamentali per la preparazione sia estiva che invernale

Autor: Luoma, Heikki

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998955

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 31.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Norme fondamentali per la preparazione sia estiva che invernale

Come è cosa impossibile costruire una casa senza le fondamenta, così pure è impossibile che un atleta possa fare del fondo senza che sia a conoscenza e applichi le norme fondamentali, sia teoriche che pratiche, ossia:

1. Fare l'allenamento sulla tecnica e cercare di evitare sin da principio qualsiasi imperfezione, ad esempio rigidità nei movimenti, ciò che è oltremodo difficile da togliere se ci si abitua.
2. Non fare l'allenamento solo sugli sci ma già nel tempo privo di neve, applicare tutti gli sport, come ginnastica, atletica, ciclismo, giuochi di qualsiasi natura.
3. Non fumare, non bere bevande alcooliche, mangiare bene e cibi di qualsiasi natura, dormire molto.

Sistema di allenamento

Prima dei vent'anni, la formazione fisica non è completa e un allenamento forzato distrugge l'organismo del giovane.

Per i giovani juniori bastano corse su una distanza fra i 4-5 km. con ritmo veloce. La velocità, su corte distanze, non nuoce all'organismo, ma bensì lo abitua a una maggiore resistenza (mai sforzare). Se un allenamento è seguito svogliatamente non ha alcun effetto benefico. Un allenamento ben fatto non deve lasciare nessuna traccia di stanchezza sul fisico dell'individuo.

Come allenamento pre-invernale, tutti gli sports sono utili (calcio, ginnastica, atletica, nuoto, tennis, ecc.). Possibilmente svolgere l'allenamento su terreno molle. Compiere lunghi giri nei boschi, portando nelle mani qualche cosa (ad esempio sasso, oppure due pezzi di legno), per abituare il braccio al peso dei bastoni da sci.

Viaggiare con passi lunghi per abituare alla scioltezza i muscoli del bacino (ciò è possibile solo fin che si è giovani). In salita passi lunghi e tendere a portare in avanti il corpo restando con questo molto bassi, aderenti alla modulazione del terreno.

Respirare col naso e colla bocca in modo da rendere ai polmoni la maggior quantità possibile di ossigeno.

Non fare della ginnastica prima di una corsa, perchè i muscoli non sono ancora caldi, ma sempre iniziare con una leggera corsa.

Durante una corsa (anche in allenamento), cambiare continuamente il passo ed aumentare ogni tanto il ritmo. Dopo l'allenamento, eseguire alcuni esercizi di ginnastica, quindi lavarsi bene (specialmente le parti glandulari), riposare tranquilli per un quarto d'ora-venti minuti. (Ciò vale anche per gli allenamenti invernali).

Abituare al lavoro i muscoli della schiena e per ciò viaggiare con la testa abbassata contro le ginocchia. Non tenere mai la testa rigida ma lasciarla dondolare, senza mai preoccuparsi di quanto si sta facendo. Quando si compiono delle distanze a passo di corsa come allenamento, interrompere ogni 3 km. con 5-10 minuti di ginnastica. Bisogna allenare i muscoli in maniera da svilupparli in lunghezza.

Per il nutrimento, mangiare normalmente come è d'abitudine in casa. Ciò è una cosa strettamente personale. Durante gli allenamenti con gli sci, mai usare solo la forza, ma lavorare secondo le norme della tecnica moderna.

Un giovane, prima dei vent'anni non deve sostenere più di 3, al massimo 4 gare per stagione. In Finlandia prima dei 25 anni non si parla di competizioni. Un junior, come allenamento non deve superare i 6 km.

Le gare per juniori in Svizzera non devono superare gli 8 km., mentre in Finlandia si raggiungono distanze di 10 km.

Heikki Luoma

A reclutamento ultimato

Con le visite suppletorie è terminato verso la metà di novembre a Bellinzona il reclutamento dei giovani ticinesi che l'anno prossimo saranno chiamati ad assolvere i loro obblighi militari. Interpellato da noi sui risultati conseguiti quest'anno il sig. Giuseppe Pelli, capoperito per il reclutamento nel Ticino, si è dichiarato oltremodo soddisfatto dei progressi atletici raggiunti dai nostri giovani. Il sig. Giuseppe Pelli si è poi compiaciuto della disciplina dimostrata dai reclutandi i quali si sono sempre attenuti strettamente alle prescrizioni emanate dal lod. Dipartimento militare cantonale e presentandosi fra l'altro sempre in tenuta sportiva. Anche le piazze di riunione, grazie all'interessamento del sig. magg. Dante Bollani, Cdt. di Circondario, sono sempre state trovate in ordine.

Come premesso i risultati per il 1956 sono stati soddisfacenti. Infatti sono state ottenute 245 menzioni onorevoli pari a una media del 29,66 % (nel 1955 213 menzioni — quindi aumento di 32 — con una media del 25,69 %). La media dei giovani presentatisi alla visita con il libretto delle attitudini fisiche rilasciato dalla Sezione Cantonale dell'Istruzione preparatoria è dell'82,57 %, cifra questa leggermente inferiore a quella dello scorso anno *poichè troppe sono le associazioni sportive che non rilasciano ai loro affiliati il libretto quando devono presentarsi alla visita.*

Passando in rassegna le diverse discipline atletiche troviamo che nella corsa degli 80 metri i visitandi hanno totalizzato 9195,30 secondi, pari a una media di 11,06 secondi. Nel salto in lungo sono stati totalizzati metri 3670,73 che danno una media di metri 4,42. Nel lancio della granata, tuttora il punto debole dei nostri giovani, il totale raggiunto è di metri 29.292,16 con una media per lancio di metri 35,37. Nell'arrampicare (corda) il totale dei secondi è di 3865,1 pari a una media di 6,39 secondi, mentre nella pertica sono stati totalizzati 1272,1 secondi con una media di 5,7 secondi.

La media generale dei punti ottenuti dai visitandi nell'intero Cantone è di 1,56. Un risultato questo oltremodo onorevole e che torna a tutto vanto dei monitori i quali con abnegazione e diligenza preparano i nostri giovani e che potrebbe ancora essere migliorata se in talune località di montagna si intensificasse l'istruzione preparatoria. **c.**

Da « Il Dovere »