

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 24 (1967)  
**Heft:** 5

**Artikel:** La strada verso la cima  
**Autor:** Weber, Urs / Lörtscher, Hugo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001041>

### **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:** 13.01.2026

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



# La strada verso la cima

Testi e foto: Urs Weber e Hugo Lörtscher

«Sport d'élite» — concetto particolarissimo nel campo dello sport di prestazione! Fonte costante di contrasti, negli ultimi anni specialmente, per gli specialisti. Lunghissimi articoli nella stampa, critiche discussioni alla radio e alla televisione ne hanno soppesato senso e non senso. I continui richiami affinché maggiori siano i mezzi messi a disposizione indicano quanto forte sia il fuoco della passione. Ci si riunisce e si pianifica, si dibatte e si discute, si colmano qua e là delle falle e si cerca di aiutare e di aiutarsi come si può. Dovremmo — possiamo — dobbiamo... così e in altri modi si argomenta, in parte in maniera coscientemente obiettiva, ma in parte anche, e purtroppo, ingenuamente. Una cosa è certa: il moderno sport di prestazione ha perso molto del suo romanticismo, della sua spontaneità e del suo «charme». Parallelo alla vita attuale? Il canto di un tempo è divenuto il pianto di adesso. E, ciò malgrado, è cosa stupefacente constatare che, nonostante tutto quanto si dice, si trovino ancora degli atleti che, senza falsar riga, indipendentemente da successi o da insuccessi, si assumono tutte le fatiche e le rinunce dell'allenamento moderno. A loro, agli atleti, sia dedicato questo lavoro.

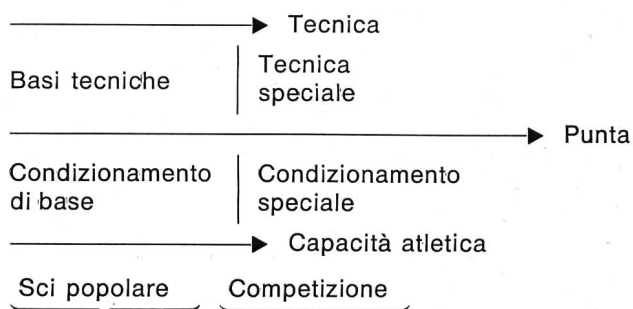
Le fotografie del nostro «reportage» hanno però anche lo scopo di mostrare a tutti coloro che sono sempre pronti alla critica annullatrice e distruttiva, che «la strada verso la cima» è erta e irta di pietre. Molti giovani sono pronti a percorrerla, e ciò nonostante il pericolo che tutte le fatiche vengano compiute invano, e che il sogno di successi internazionali, e, perchè no?, olimpici, non si realizzi mai. Restano soltanto la vittoria su se stessi, la rinuncia e la misura di quel che si vale. E questi non sono forse anche premi che contano per la vita intera?

Siamo alle porte di un nuovo inverno — di un inver-

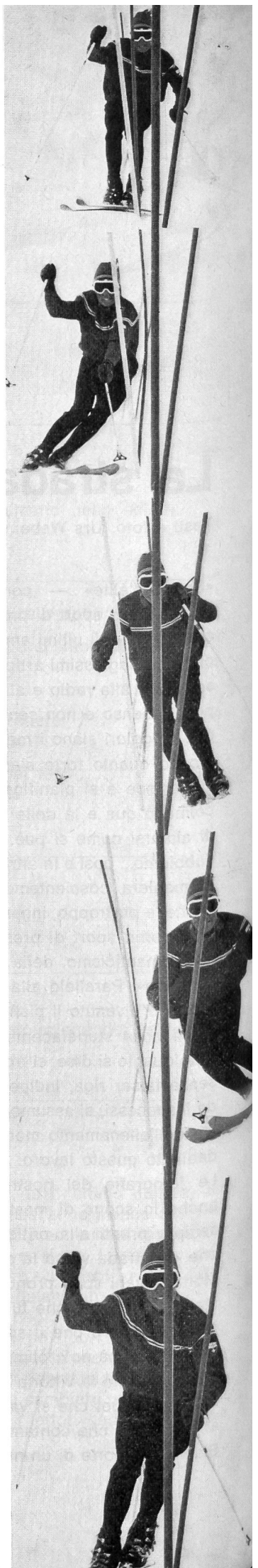
no olimpico. In neppure tre mesi milioni di sguardi saranno diretti su Grenoble. Atleti, preparatisi durante lunghi mesi secondo gli ultimissimi concetti, si contenderanno la palma della vittoria. In piccolissime frazioni di secondo le speranze diverranno realtà o scompariranno nel nulla.

Per ora queste speranze sono ovunque intatte, mentre sforzi immensi a tutti i livelli vengono compiuti per creare i presupposti ideali. La preparazione degli sciatori «alpini», basata sul quotidiano durissimo allenamento di condizione o su quello sulla neve, entra nella sua ultima fase. Le fotografie «commentate» di questo articolo riescano nell'intento di fornire la prova del modo in cui tale allenamento si compie. Siano esse pure incitamento per tutti i giovanissimi che vorrebbero osare avvicinarsi alle prestazioni sportive, e, nello stesso tempo, indicazioni per istruttori e allenatori. Può anche essere che a qualcuno esse piacciono soltanto in quanto fotografie particolarmente ben riuscite.

La seguente rappresentazione schematica ci serva per richiamare alla mente i concetti basilari:



Prima di continuare, diamo, a pagina 91, uno sguardo al piano di allenamento degli «alpini».

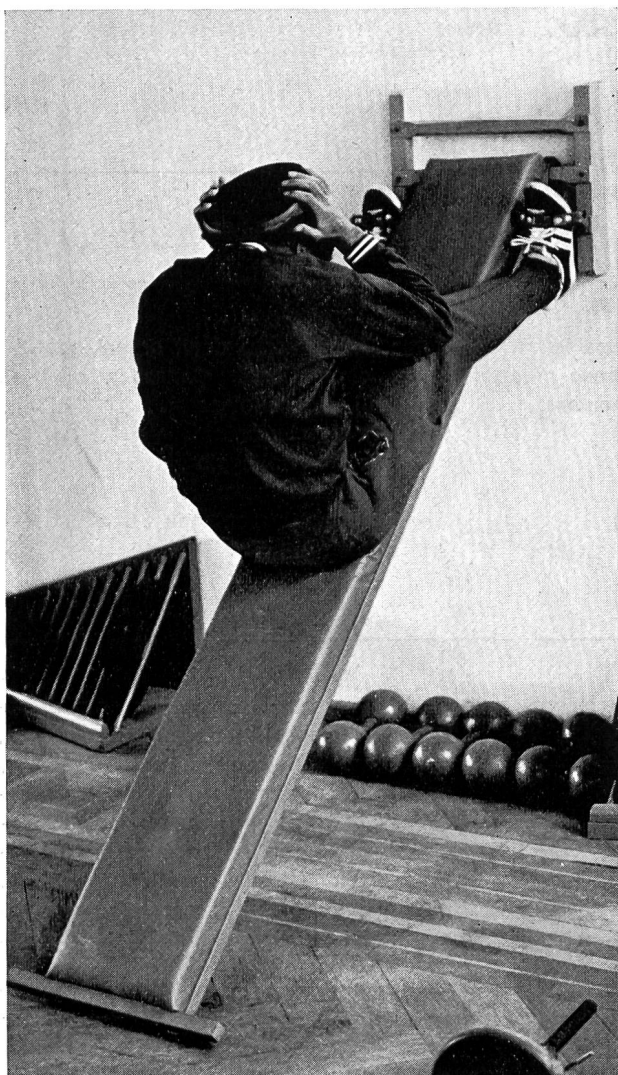


# Organizzazione dell'allenamento

(Esempio per un piano annuale)

Durata:	Periodo di allenamento:	Traguardo:	Materia d'allenamento:
Maggio/giugno/ luglio	«Ricupero attivo»	Ottenimento della buona forma. <b>Condizionamento di base mediante allenamento complementare.</b>	Corsa (Allenamento degli organi, respirazione, circolazione), ginnastica di base (mobilità), giochi (piacere). Sport di complemento: — Nuoto, canottaggio — Atletica leggera — Escursioni, montagna — Giochi di palla.
Agosto/settembre	Periodo di preparazione I	Miglioramento degli <b>elementi basilari</b> della condizione: — Velocità — Resistenza — Tenacia — Mobilità — Forza <b>Accentuare</b> secondo il bisogno!	Corsa (intervalli, corse in aumento di velocità e campestri), esercizi di reazione, ginnastica di prestazione, forme diverse di percorsi specializzati, allenamento in circuito, ginnastica speciale secondo il principio degli intervalli, ginnastica di scioltezza e di elongazione, esercizi d'equilibrio, allenamento con pesi, ginnastica speciale con cariche supplementari.
Ottobre	Periodo di preparazione II	Miglioramento della <b>condizione speciale</b> (lento, progressivo, concentrato, individuale raggiungimento della forma ottimale di gara). Allenamento tecnico.	Corsa (vedi sopra), ginnastica di prestazione, forme diverse di percorsi specializzati (« <b>sciare senza neve</b> »), esercizi di adattamento, ginnastica speciale sotto forma di circuiti, allenamento dell'equilibrio, scioltezza e elongazione, ginnastica speciale con cariche supplementari.
Novembre/ dicembre		Miglioramento della tecnica individuale.	Allenamento discesa, slalom, slalom gigante.
Gennaio/febbraio marzo/aprile	Periodo di competizione	<b>Mantenimento della forma mediante completamento sensato dell'attività di competizione!</b>	<b>Decontrazione, scioltezza, elongazione</b> mediante quotidiana ginnastica di base, «giochi di corsa» (corsa di decontrazione), impiego sensato del tempo libero!
<b>Intensità dell'allenamento</b>		Se possibile, allenarsi quotidianamente!	<b>Meglio ogni giorno 30 minuti, che 2 ore una volta alla settimana!</b> <b>Mantenere lo stesso ritmo di allenamento!</b>

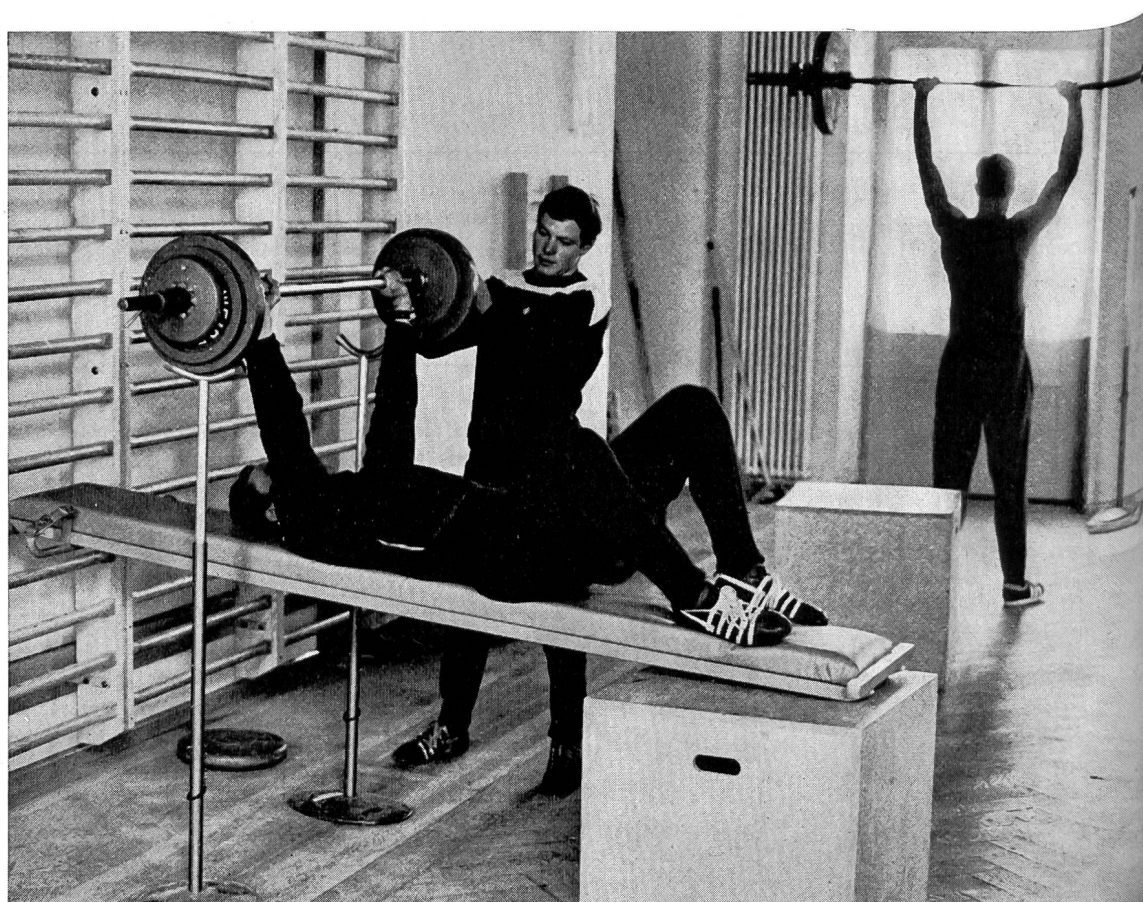


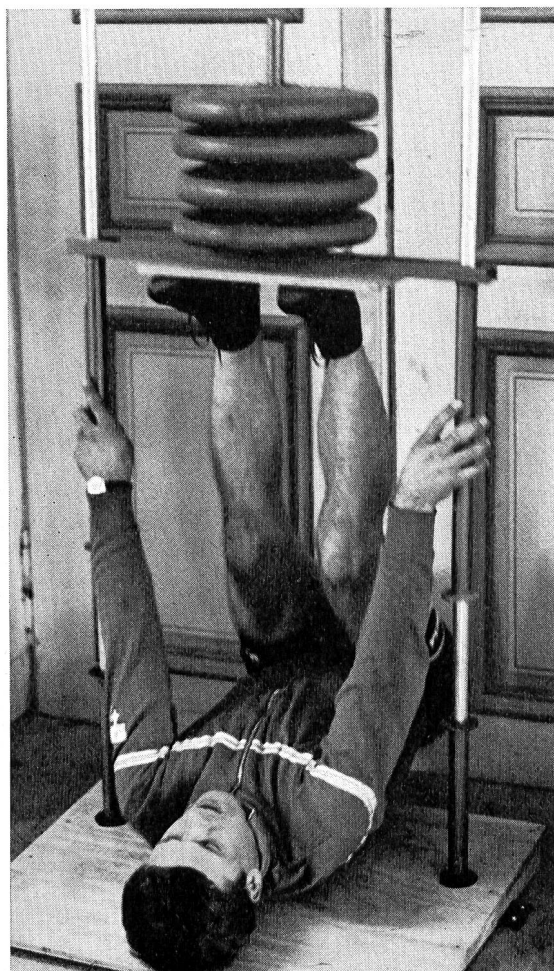


## Forza

Il fattore forza deve essere allenato in rapporto diretto con la capacità di resistenza muscolare locale. In definitiva è soltanto la forza, appaiata ad un'estrema tenacia, a permettere di condurre a termine una discesa ultrarapida.

La forza delle gambe, dei muscoli ventrali e dorsali, deve perciò essere aumentata in maniera accurata e sistematica, facendo uso di tutti i mezzi a disposizione (manubri a disco e ginnastica speciale con cariche elevate).









## Resistenza

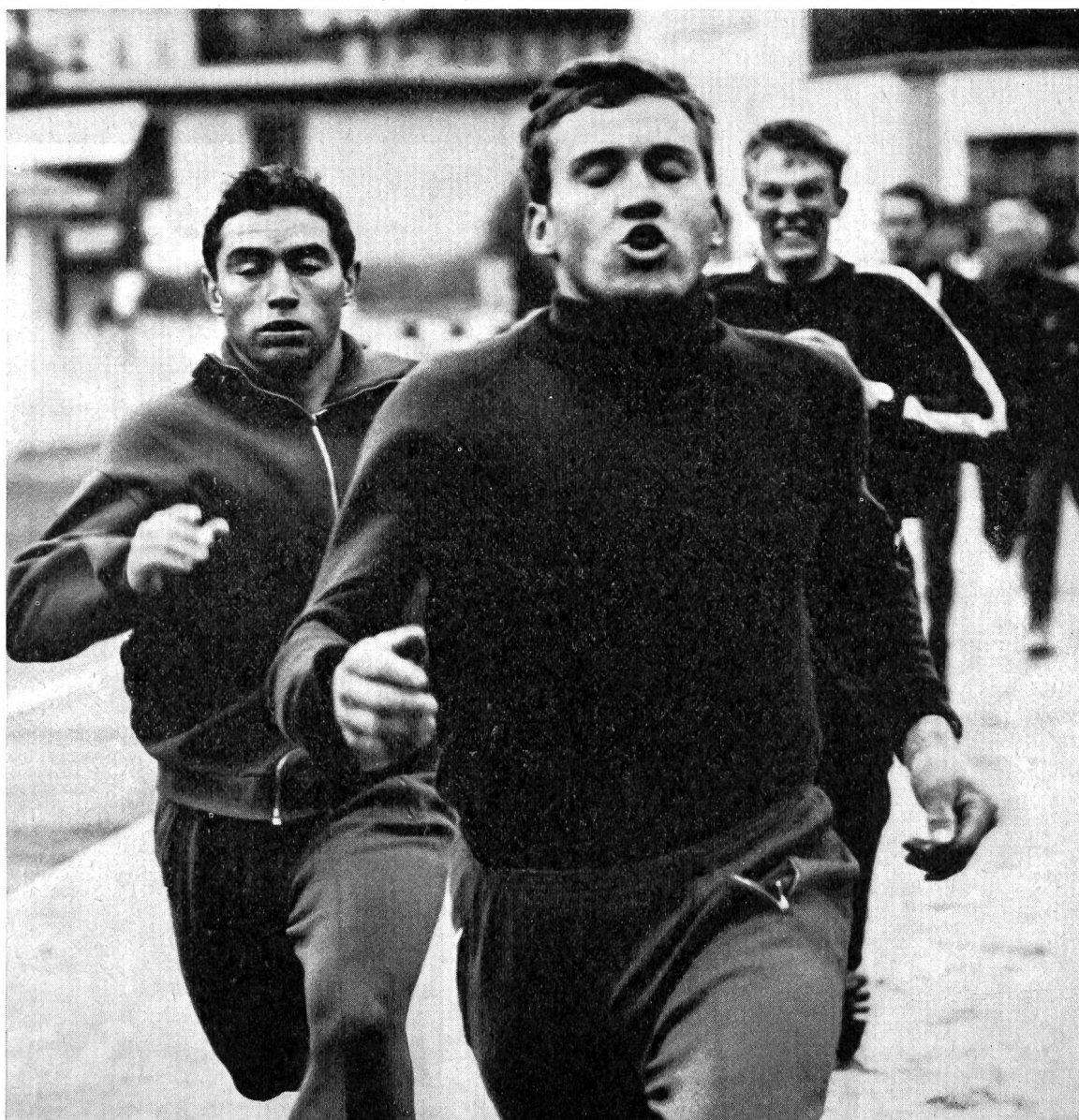
La gara di sci alpina non è una tipica prova di resistenza. Ciò malgrado, la capacità di resistenza muscolare locale (muscoli del femore, ventrali e dorsali) è della massima importanza. Lo sciatore alpino di competizione deve saper affrontare, in tutte le discipline, un forte debito di ossigeno; questo viene ancora accelerato dalla non fisiologica posizione (posizione «ad uovo»), che rende impossibile una respirazione profonda.



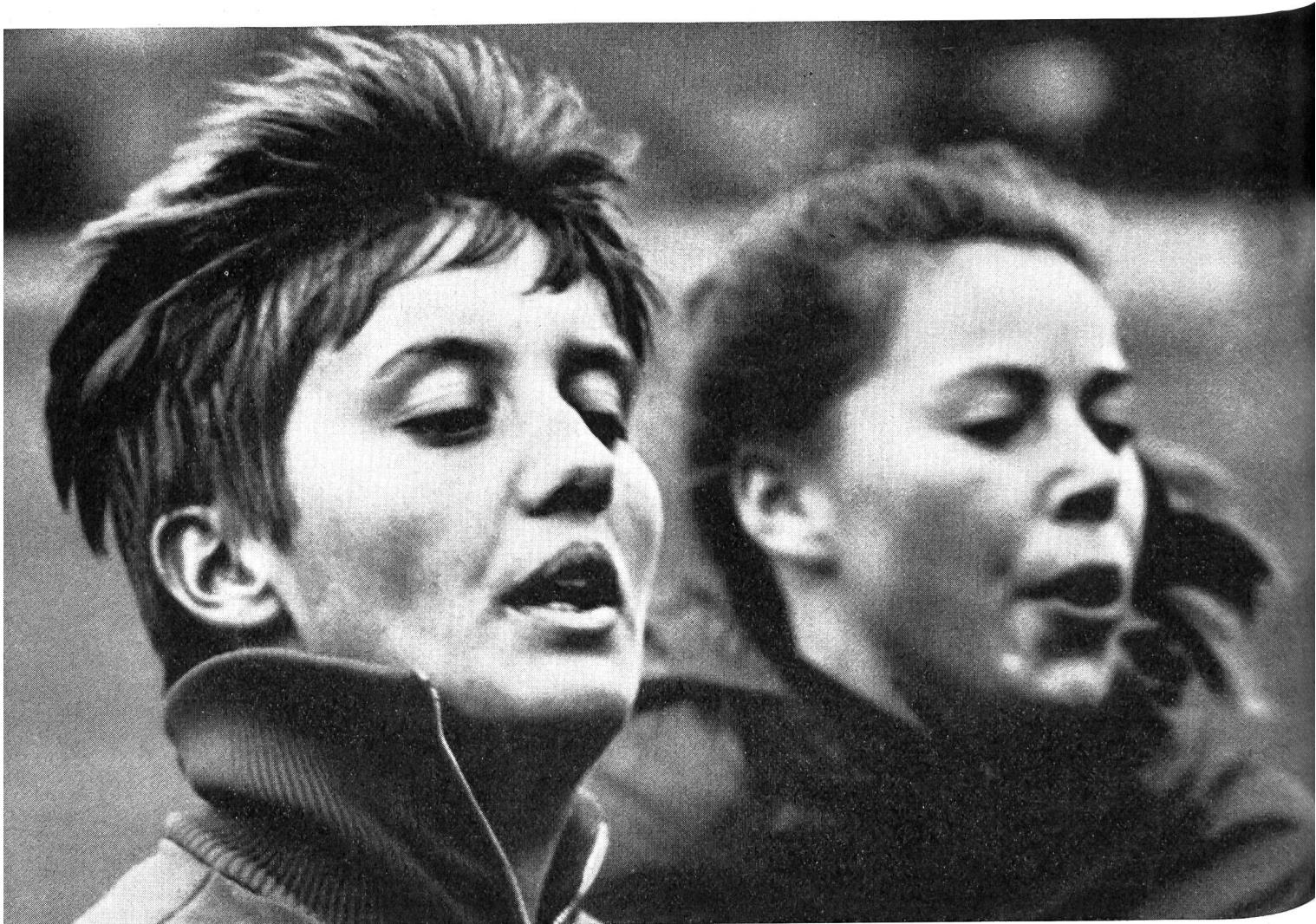


## Spirito di squadra

La forza di penetrazione di una «équipe» composta da individualisti ipersensibili è di gran lunga la risultante di un buon spirito di squadra. Per questo, anche durante l'allenamento più duro e sistematico, gioia, coesione e camerateria naturale nell'affrontare e nel superare assieme tutti gli strapazzi sono di importanza capitale.







## Tenacia

La capacità di fornire assolutamente il massimo di se stessi in competizione, durante 1 minuto (slalom), 1 minuto 50" (slalom gigante), 3 minuti (discesa), può essere raggiunta soltanto grazie a severi allenamenti secondo il principio degli intervalli, e ciò in un lavoro duro e prolungato. Un allenamento dai requisiti simili a quelli della gara stessa, e basato sul tempo da questa richiesto, acquista quindi importanza tutta particolare.







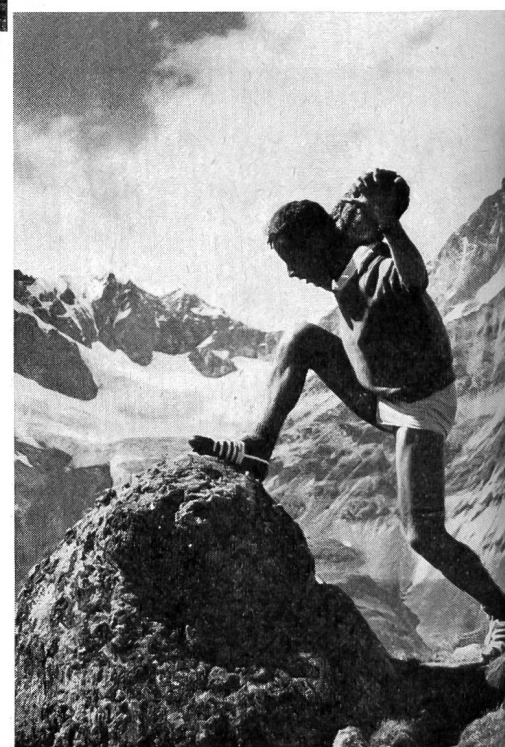
## Fili conduttori della messa in condizione

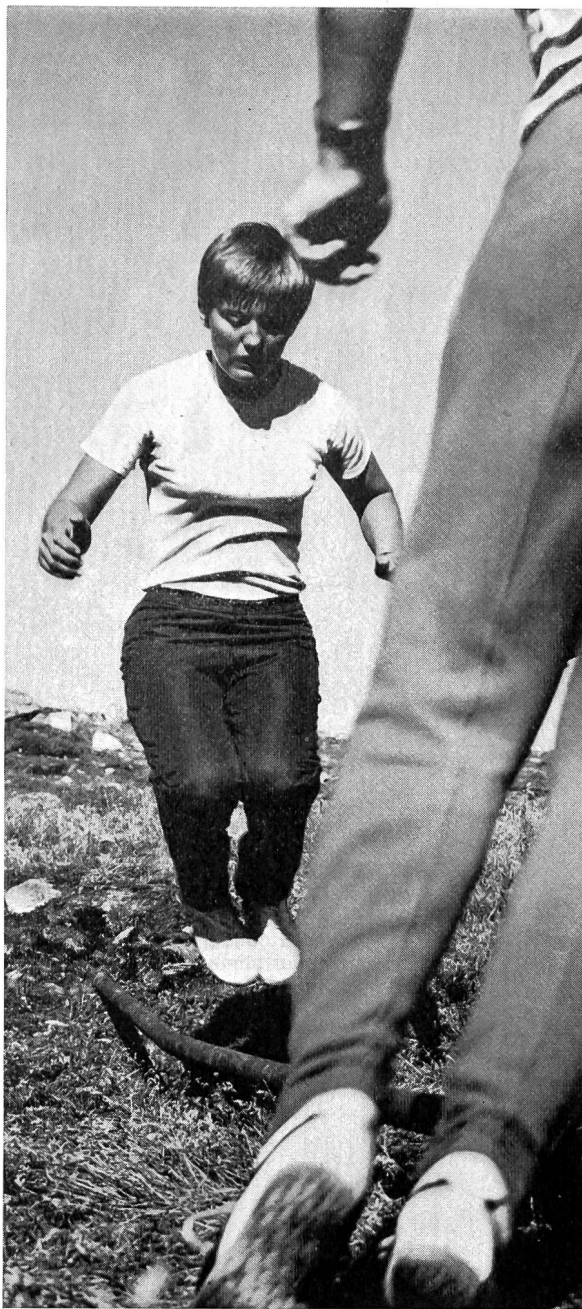
### Velocità - Capacità di reazione

Saper reagire in maniera fulminea unitamente ad un fine istinto per il terreno, comprensione immediata (riflessi) di una situazione, anche a grandissima velocità.

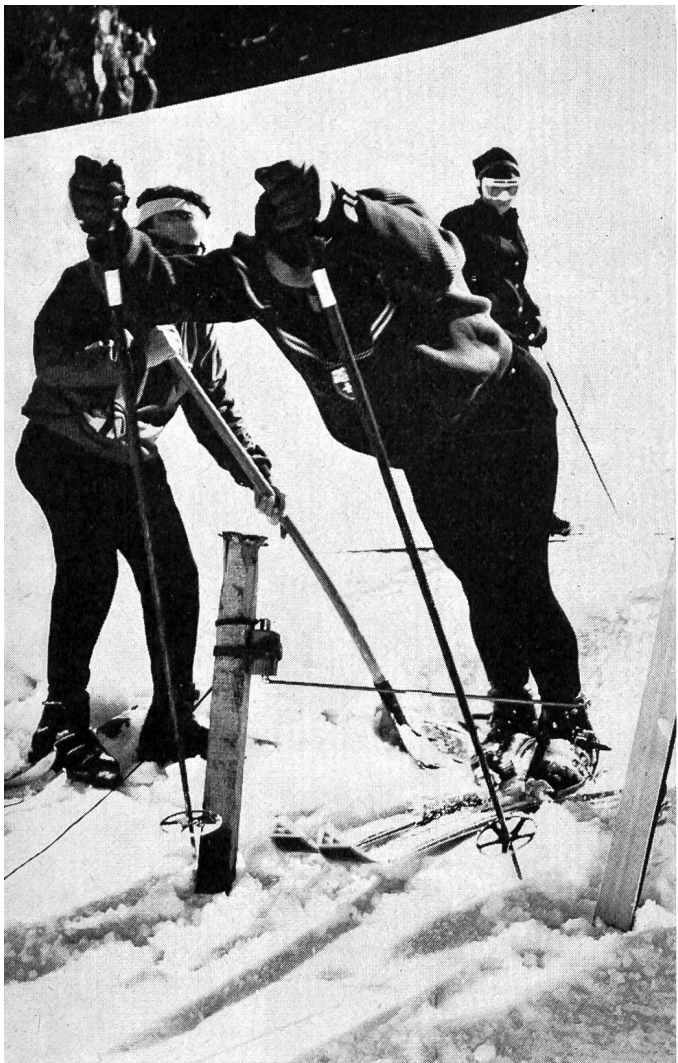
### Mobilità - Agilità - Equilibrio

Una ginnastica di elongazione e speciale, eseguita in continuazione con immensa pazienza e con costanza, garantisce, nello sci, quel senso del dosaggio che è decisivo. La scioltezza delle articolazioni delle anche, delle ginocchia e delle caviglie è il presupposto che rende possibile l'apprendimento della tecnica più sottile.





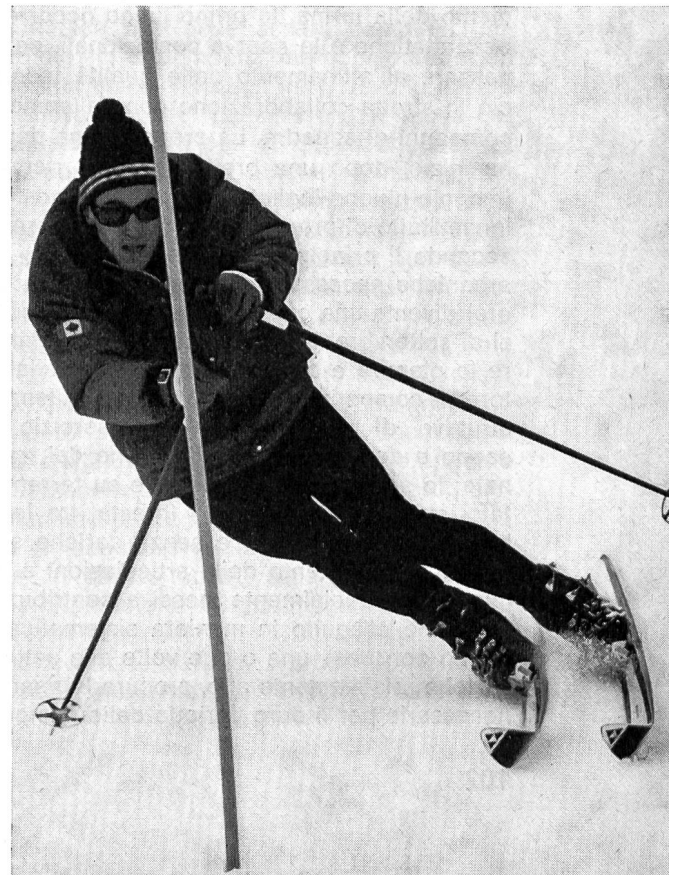




## Tecnica

L'affinamento individuale della tecnica in tutte e tre le discipline (discesa, slalom gigante e slalom) sta alla base di ogni allenamento sulla neve. Si tratta innanzitutto di perfezionare ogni singolo individuo secondo le sue capacità, affinché egli abbia coscienza del fatto di saper sempre fornire il meglio di se stesso. Ciò richiede, da parte dell'allenatore, un modo di procedere colmo di finezza e di comprensione. All'allenatore incombe la grande responsabilità di osservare, di consigliare, di correggere. Una grande esperienza è il presupposto per saper stimare e soppesare esattamente le possibilità tecniche di ogni competitore.









## La preparazione

Tutta la preparazione, atletica e tecnica, è stata caratterizzata come segue dal famoso allenatore della squadra nazionale francese, Honoré Bonnet: «Tout est fait dans le sens du ski» («tutto avviene in funzione dello sci»). Si apre così, e giustamente, una porta al razionalismo più stretto. Un'ulteriore frase di Bonnet cristallizza il suo pensiero in un modo che può far paura:

«Le ski de compétition ce n'est plus un plaisir, c'est une souffrance». Una lotta quotidiana per l'ottenimento della forma. In primo luogo occorre creare le basi atletiche e le riserve condizionali, per poter poi passare all'affinamento delle qualità tecniche; tutto ciò in stretta collaborazione con l'allenatore e con i compagni di squadra. La preparazione degli «alpini» ha inizio, dopo una breve pausa di ricupero attivo (maggio-giugno-luglio), nel mese di agosto. Si tratta innanzitutto di procurarsi, con molte corse campestri secondo il principio del «gioco di corsa», le riserve organiche necessarie. L'allenamento quotidiano (1-2 ore) diventa una cosa che va da sé. Quando, agli inizi di settembre, le prime nebbie cominciano a coprire le pianure e ad addentrarsi nelle vallate, lo sciatore di competizione comincia con l'allenamento costruttivo di condizione. Ogni esercizio ha il suo scopo e deve avvenire in funzione del traguardo finale: lo sci. Ginnastica speciale su terreno accidentato, sul fondo molle della foresta, tra le pietre e i blocchi di roccia, con e senza cariche supplementari. Il rafforzamento delle articolazioni e dei gruppi muscolari specialmente messi a contribuzione nello sci viene eseguito in maniera sistematica. L'allenamento con pesi, una o due volte alla settimana, con cariche relativamente alte, procura le riserve di forza necessarie per il duro periodo delle competizioni. La

mobilità e l'agilità vengono aumentate con esercizi speciali di slalom «a secco» in foresta e di reazione, come pure con i quotidiani esercizi di elongazione. E, sempre ed ancora, quel che conta è correre. Con corse ad intervallo corrispondenti, per quanto concerne il loro tempo di durata, alla gara (da 1 a 3 minuti), si allena la tenacia, ossia la qualità per la quale si sa tener duro fino al traguardo. Alla fine di ottobre, la forma atletica è finalmente raggiunta e si attende quindi, con impazienza, la prima neve. L'allenamento sistematico sulla neve inizia in modo effettivo agli inizi di novembre. Gli allenamenti estivi sulla neve, divenuti una regola nel corso degli ultimi anni, servono soltanto al mantenimento di una forma tecnica possibilmente buona. Con il cominciare dell'inverno, gli atleti dello sci sono di nuovo nel loro elemento naturale. Come giovani lupi, essi si «tuffano» nella neve fresca, per compiere le prime discese più lunghe. Si tratta ora di «consumare» chilometri e chilometri di discesa, di «precisare» al centimetro il passaggio delle porte dello slalom, di padroneggiare, con riflessi e abilità quasi animali, le più complesse e difficili combinazioni di porte. Esercizi di concentrazione e di decontrazione completano in maniera giusta e sensata il durissimo allenamento. Gare eliminatorie e di test contro il tempo e contro i camerati forniscono in continuazione un chiaro quadro sullo stato di preparazione. Alla fine di dicembre giunge il momento faticoso. I competitori si affacciano di nuovo alle luci della ribalta. Con la coscienza di aver compiuto quanto di meglio si può compiere per la propria preparazione fisica e spirituale, gli «alpini» iniziano di colpo la lotta senza remissione per i centesimi di secondo, la caccia ai tanto sospirati punti FIS. Le speranze segrete di ognuno potranno stavolta essere realizzate?