

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	30 (1973)
<b>Heft:</b>	10
 <b>Artikel:</b>	Allenamento fuori stagione per fondisti
<b>Autor:</b>	Haas, Josef
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000906">https://doi.org/10.5169/seals-1000906</a>

### 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:** 12.01.2026

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

# Allenamento fuori stagione per fondisti

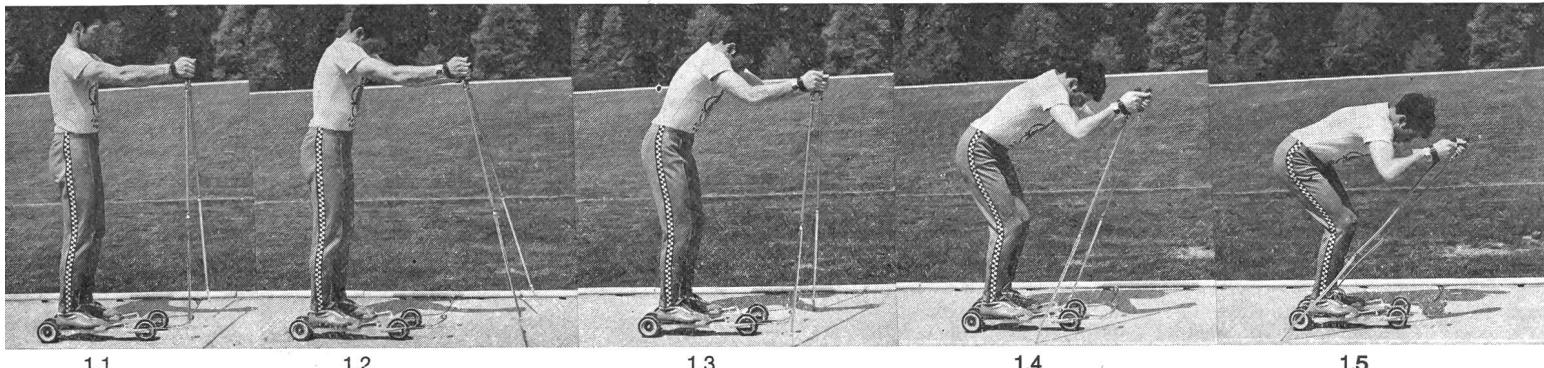
Josef Haas, allenatore nazionale dipl. CNSE

Le esperienze provano, con insistenza che, per l'allenamento, un esercizio è tanto più efficace tanto più s'avvicina alla tecnica dello sport in questione.

Durante l'allenamento fuori stagione, gli sciatori di fondo devono innanzitutto esercitare i movimenti e i muscoli che saranno messi in azione durante il periodo invernale. Gli

esercizi d'imitazione qui presentati serviranno a questo scopo: mostrano alcune fasi determinate della tecnica di sci di fondo.

Con un esercizio regolare si migliorerà la condizione fisica specifica (resistenza, forza, mobilità), come pure la tecnica.



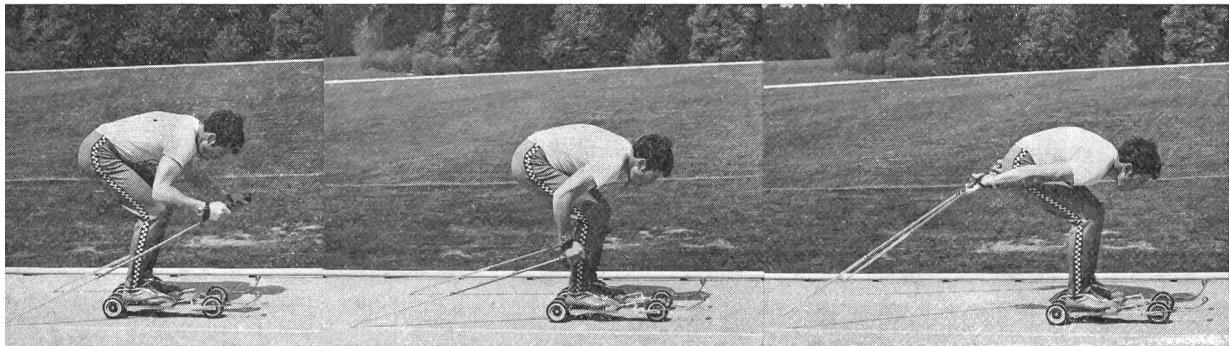
1.1

1.2

1.3

1.4

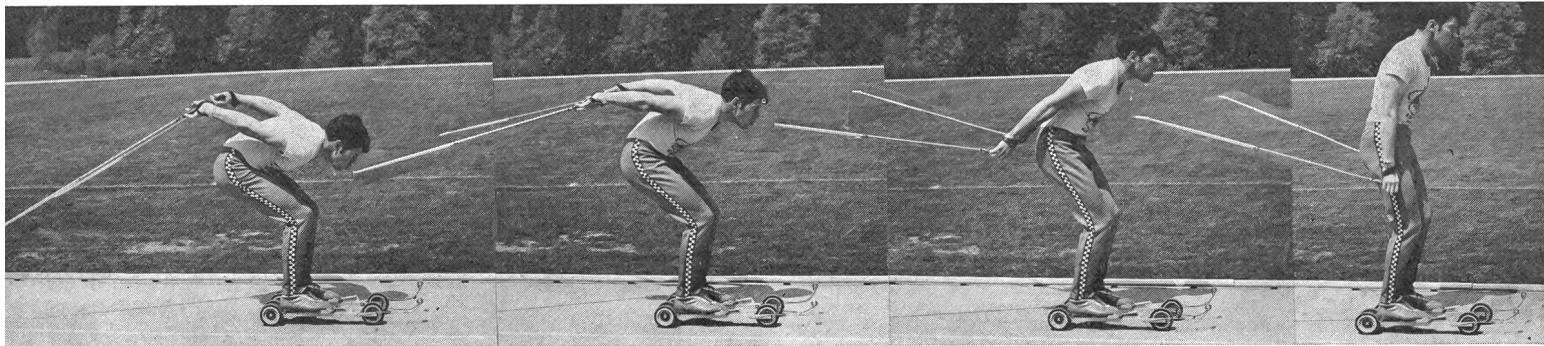
1.5



1.6

1.7

1.8



1.9

1.10

1.11

1.12

## Spinta dei 2 bastoni (stakning) su sci a rotelle

### Effetto:

aumento della forza di spinta, della muscolatura del tronco e delle braccia. Miglioramento della tecnica.

### Terreno:

strada asfaltata in leggera salita. Eventualmente pista in «Tartan».

### Importante:

sci a rotelle di buona fabbricazione. Bastoni muniti di una punta di acciaio particolarmente dura (Widia, spikes). La spinta deve essere vigorosa.

1.1

il corpo è raddrizzato e rilassato

1.2 i bastoni pendono in avanti per essere poi impegnati

1.3 1.4 1.5

piancare i bastoni e premere con il peso del corpo

1.6 1.7

spinta vigorosa delle braccia indietro la fase finale dev'essere esplosiva, il centro di gravità indietro

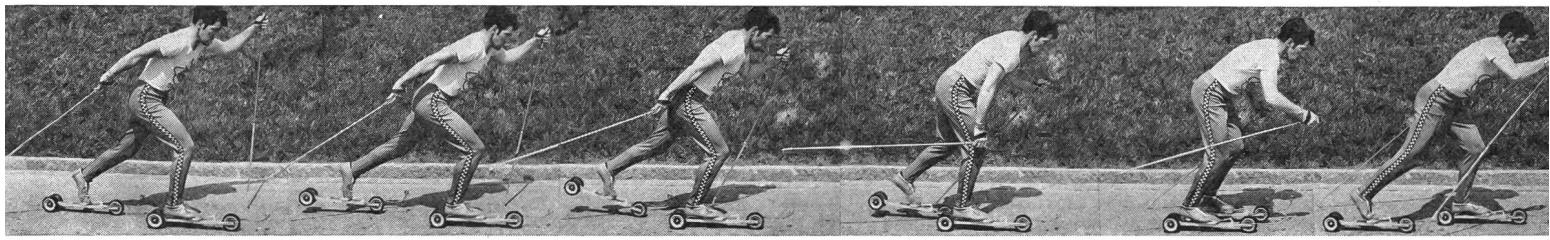
1.8

terminare il movimento delle braccia molto indietro

1.9

il tronco si raddrizza lentamente. Le braccia ritornano in avanti.

1.10 1.11 1.12



2.1

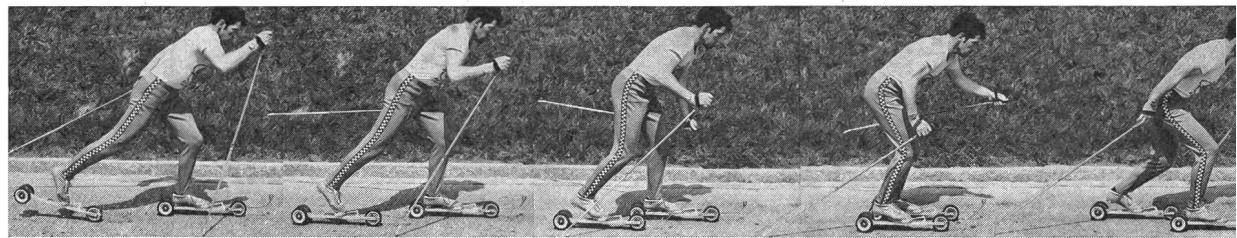
2.2

2.3

2.4

2.5

2.6



2.2

2.3

2.4

2.5

2.6



2.1

2.2

2.3

2.4

2.5

2.6

### **Passo alternato su sci a rotelle**

#### **Effetto:**

miglioramento della forza-resistenza, perfezionamento della coordinazione dei movimenti delle braccia e delle gambe, perfezionamento della tecnica.

**Terreno:** strada di montagna asfaltata; pendenza da 5 a 10%.

- 2.1 fase di spinta, tronco inclinato in avanti
- 2.2 estensione esplosiva della gamba di spinta
- 2.3 peso del corpo sulla gamba di scivolata, il cui ginocchio è ben flesso
- 2.4 fase di scivolata, rilassamento del lato scaricato
- 2.5 transizione per il cambiamento di passo. Osservare la flessione del ginocchio e l'avanzata del corpo
- 2.6 inizio della nuova fase di spinta.



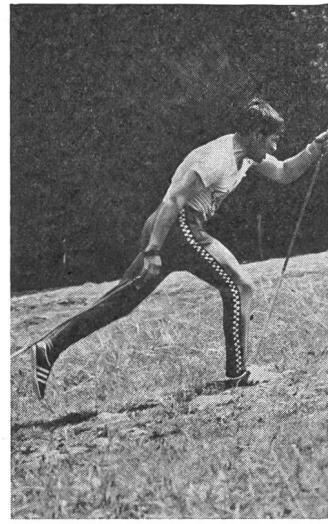
3.1



3.2



3.3



3.4



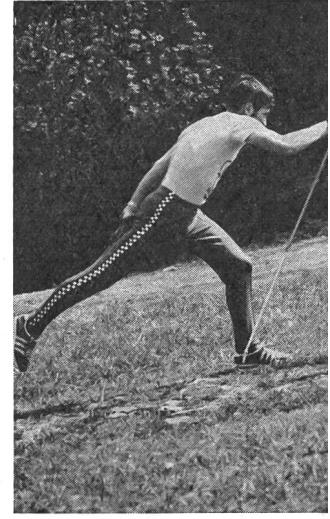
3.5



3.6



3.7



3.8

### Corsa a balzi, con impegno dei bastoni

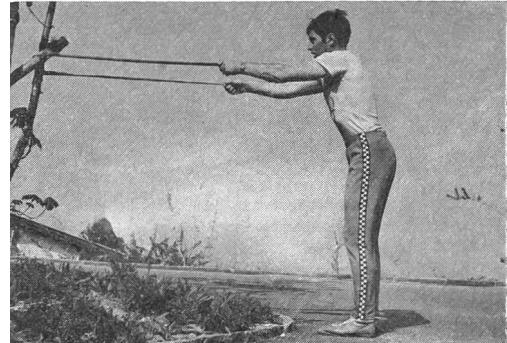
#### Effetto:

muscolazione delle gambe, miglioramento della fase di spinta-estensione.

**Terreno:** pendio progressivamente più ripido.

**Bastoni:** 4-8 cm più corti di quelli invernali.

- 3.1 stessa posizione come in salita con gli sci di fondo sulla neve
- 3.2 inizio della fase di spinta
- 3.3 spinta esplosiva e sciolta, estensione dell'anca, leggera rotazione dell'asse delle spalle
- 3.4 peso sulla gamba d'appoggio
- 3.5 rilassamento della gamba sinistra riportata in avanti. Preparazione per la nuova spinta con flessione pronunciata della gamba d'appoggio (destra)
- 3.6 inizio della fase di spinta
- 3.7 3.8 estensione simultanea della gamba e del braccio opposto.



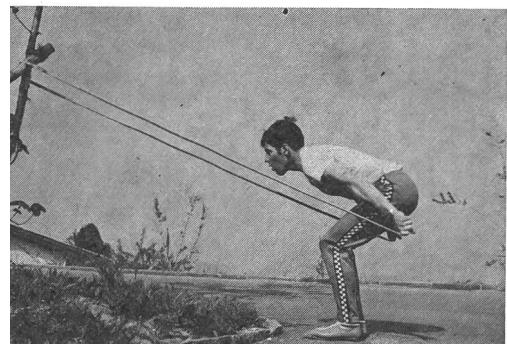
4.1



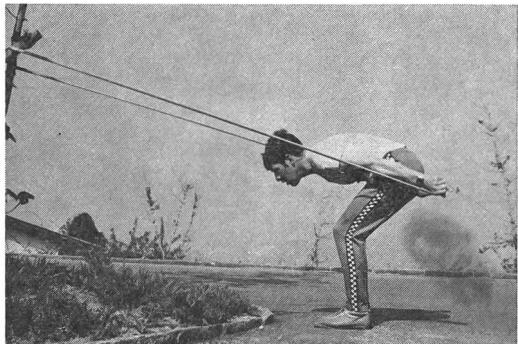
4.2



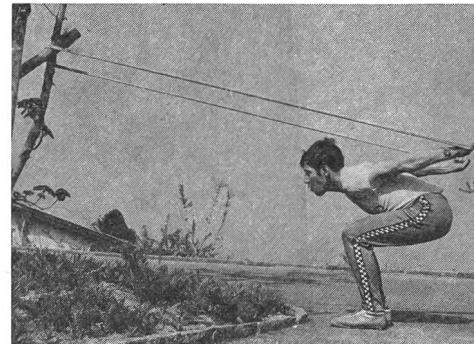
4.3



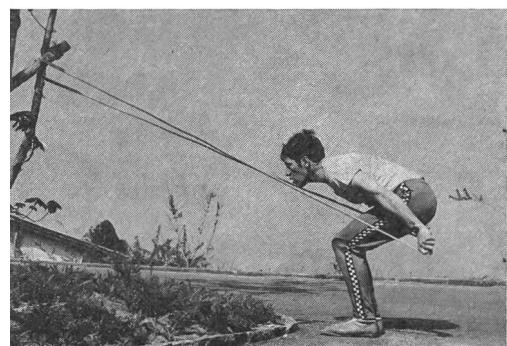
4.4



4.5



4.6



4.7



4.8



4.9

### Trazione-spinta delle due braccia con camera d'aria, piedi uniti (stakning)

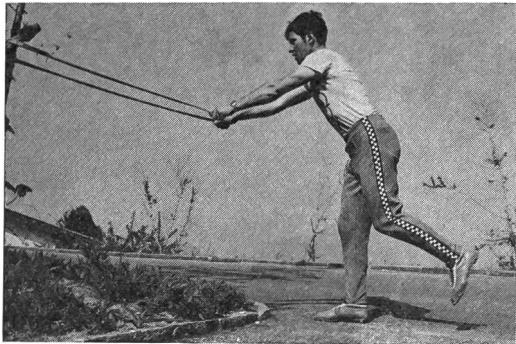
#### Effetto:

miglioramento della forza-resistenza del tronco e delle braccia. Tecnica del movimento.

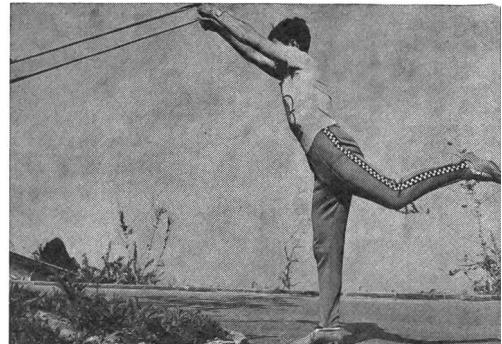
- |             |   |
|-------------|---|
| 4.1         | posizione eretta e rilassata  |
| 4.2 4.3     | flessione del tronco in avanti  |
| 4.3 4.4     | trazione vigorosa delle braccia, mani all'altezza delle ginocchia. Espirare |
| 4.5 4.6     | estensione esplosiva delle braccia indietro                                 |
| 4.7 4.8 4.9 | raddrizzare lentamente il tronco. Inspirare.                                |



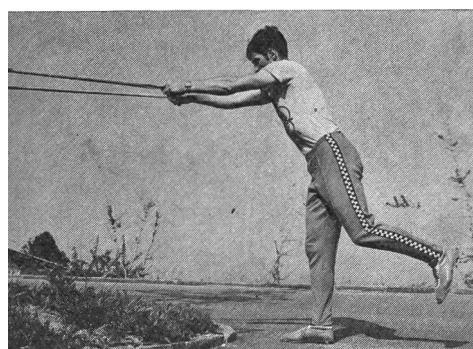
5.1



5.2



5.3



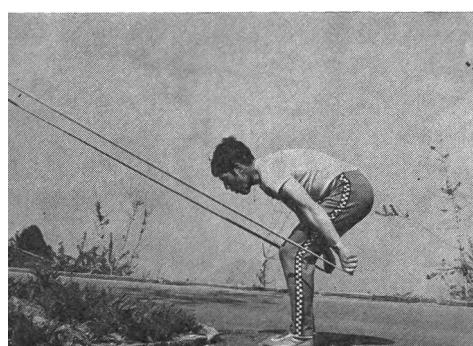
5.4



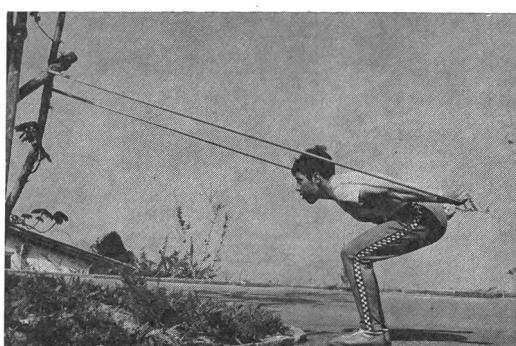
5.5



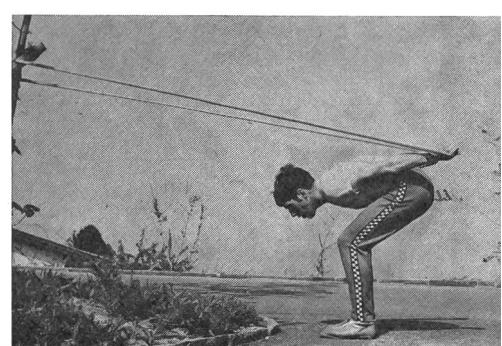
5.6



5.7



5.8



5.9

### Trazione-spinta delle due braccia, con passo (Stawug)

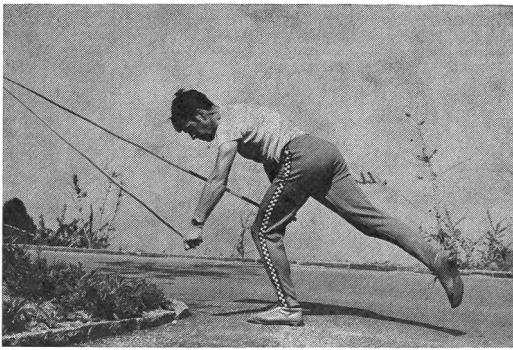
#### Effetto:

muscolazione del tronco e delle braccia. Miglioramento dell'equilibrio e della tecnica.

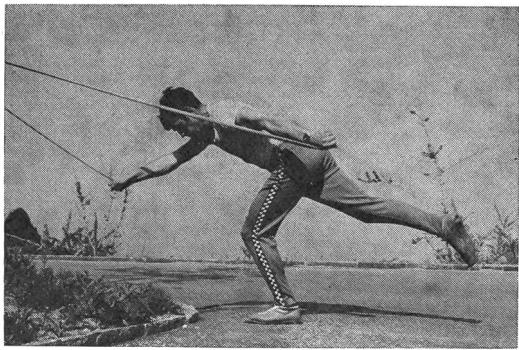
5.1 5.2 5.3 raddrizzare il tronco e slancio della gamba indietro

5.4 5.5 5.6 ricondurre la gamba, simultaneamente con abbassamento del tronco e trazione delle braccia. Stesso movimento come per lo stakning

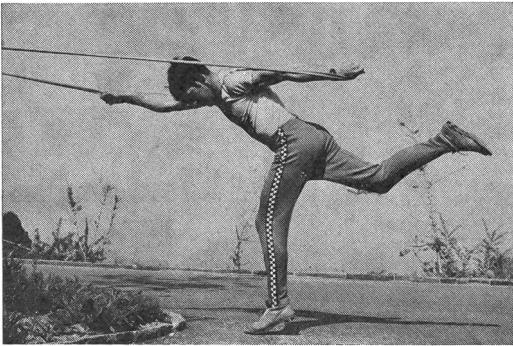
5.7 5.8 5.9 spinta esplosiva delle braccia indietro.



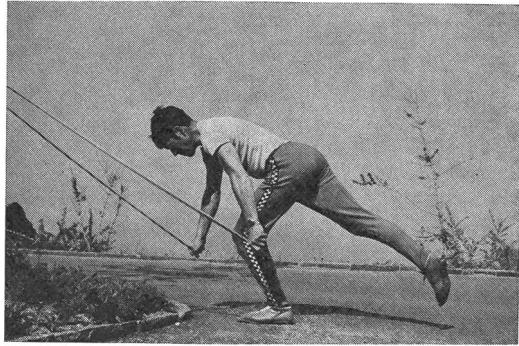
6.1



6.2



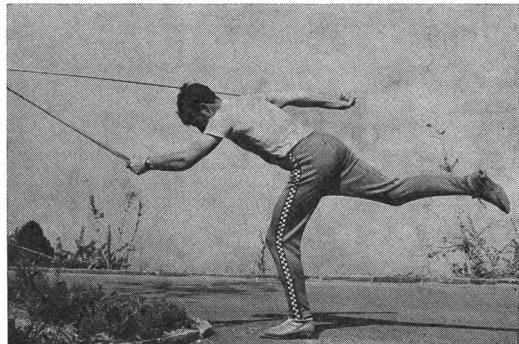
6.3



6.4



6.5



6.6

### **Movimento alternato delle braccia, in equilibrio su 1 gamba, con lavoro della caviglia**

#### **Effetto:**

aumento della forza-resistenza delle braccia. Miglioramento dell'equilibrio. Muscolazione della caviglia.

6.1               fase iniziale dell'esercizio, gamba d'appoggio ben flessa, l'altra leggermente sollevata

6.2 6.3           estensione delle braccia, in avanti risp. indietro. Estensione della caviglia alzandosi sulla punta dei piedi. Estensione vigorosa delle braccia

6.4 6.5 6.6      in equilibrio sulla stessa gamba, movimento inverso delle braccia.

A ogni estensione delle braccia corrisponde un'elevazione sulla punta dei piedi.

## Pianificazione dell'allenamento per giovani fondisti

L'allenamento è suddiviso in tre periodi:

### I. Periodo di transizione: aprile, maggio

Rinnovo delle forze. Diminuzione progressiva dell'intensità, ricupero attivo.

### II. Periodo di preparazione:

— prima tappa:

**allenamento a secco:** giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre

Schema generale:

mese	resistenza		corsa in montagna		sci a rotelle		corsa a balzi intervallo		circuito muscolazione		ginnastica		test ind.
	km	UA	h	UA	h	UA	h	UA	h	UA	h	UA	
giugno	200	8	4	8	4	8			3	6	1½	8	1
luglio	200	8	4	8	4	8			3	6	1½	8	1
agosto	240	8	4	8	5	8	50'		4	4	8	1½	8
settembre	240	8	5	8	5	8	1½		8	4	8	1½	8
ottobre	200	8	4	6	6	8	1½		8	4	8	1½	8

h (ora) = durata

UA = Unità d'allenamento

Test = test individuale su percorso tipo

### Programma settimanale: giugno, luglio

giorno	forma d'allenamento	ampiezza/ contenuto	carico/ intensità
lunedì	riposo		
martedì	corsa in montagna. Esercizi di muscolazione del tronco (circuito)	30' 600 m di dislivello	80%
mercoledì	sci a rotelle. Spinta dei 2 bastoni. Ginnastica di rilassamento e di elongazione	30'	70%
giovedì	corsa di lunga durata, gioco di corsa	1½ h	50-80%
venerdì	corsa in montagna. Muscolazione del tronco (circuito)	30'	80%
sabato	sci a rotelle su strada in salita. Passo alternato	80'	70-80%
domenica	corsa di lunga durata su terreno accidentato. Corsa imitando il passo di sci	25-30 km 2-3 h	50-70%

### Programma settimanale: ottobre

giorno	forma d'allenamento	ampiezza/ contenuto	carico/ intensità
lunedì	corsa a balzi con intervalli/ ginnastica	10×1'	polso 120-180
martedì	corsa in salita circuito ginnastica	35-40'	80%
mercoledì	sci a rotelle. Spinta dei 2 bastoni con intervalli. Ginnastica		50-80%
giovedì	corsa di lunga durata. Giochi di corsa, salite rapide		50-80%
venerdì	corsa a balzi. Intervallo	6×1' 4×2'	polso 120-180
sabato	sci a rotelle su strada in salita, con intervalli. Circuito	35'	50-80%
domenica	corsa di lunga durata su terreno accidentato, con cambiamento di ritmo	25-30 km	50-80%

### Programma settimanale: agosto, settembre

giorno	forma d'allenamento	ampiezza/ contenuto	carico/ intensità
lunedì	corsa a balzi con bastoni. Intervallo	8×1½ min	polso 120-180
martedì	corsa in salita/ginnastica	30'	80%
mercoledì	sci a rotelle. Spinta dei 2 bastoni. Ginnastica. Circuito	30'	70%
giovedì	corsa di lunga durata — giochi di corsa	1½ h	40-80%
venerdì	corsa in salita. Circuito	30'	80%
sabato	sci a rotelle su strada in salita. Passo alternato	30'	70-80%
domenica	corsa di lunga durata su terreno accidentato. Corsa-imitazione passo di sci	25-35 km 2-3 h	50-80%

Questi programmi settimanali costituiscono delle proposte d'allenamento: possono essere modificati e adattati in funzione dell'impegno professionale e del tempo libero. Occorre ugualmente tener conto del livello d'allenamento del momento.

Costituiscono comunque il minimo delle esigenze richieste per un giovane fondista d'élite.

— seconda tappa:

**allenamento sulla neve:** novembre, dicembre

### III. Periodo di competizione: gennaio, febbraio, marzo

Allenamenti da armonizzare con il programma delle gare.