**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:** 31 (1974)

**Heft:** 5

**Artikel:** Gli sciatori di fondo si allenano anche durante l'estate

**Autor:** Metzener, André / Beeli, Leonhard / Wenger, Ueli

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1000807

**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**

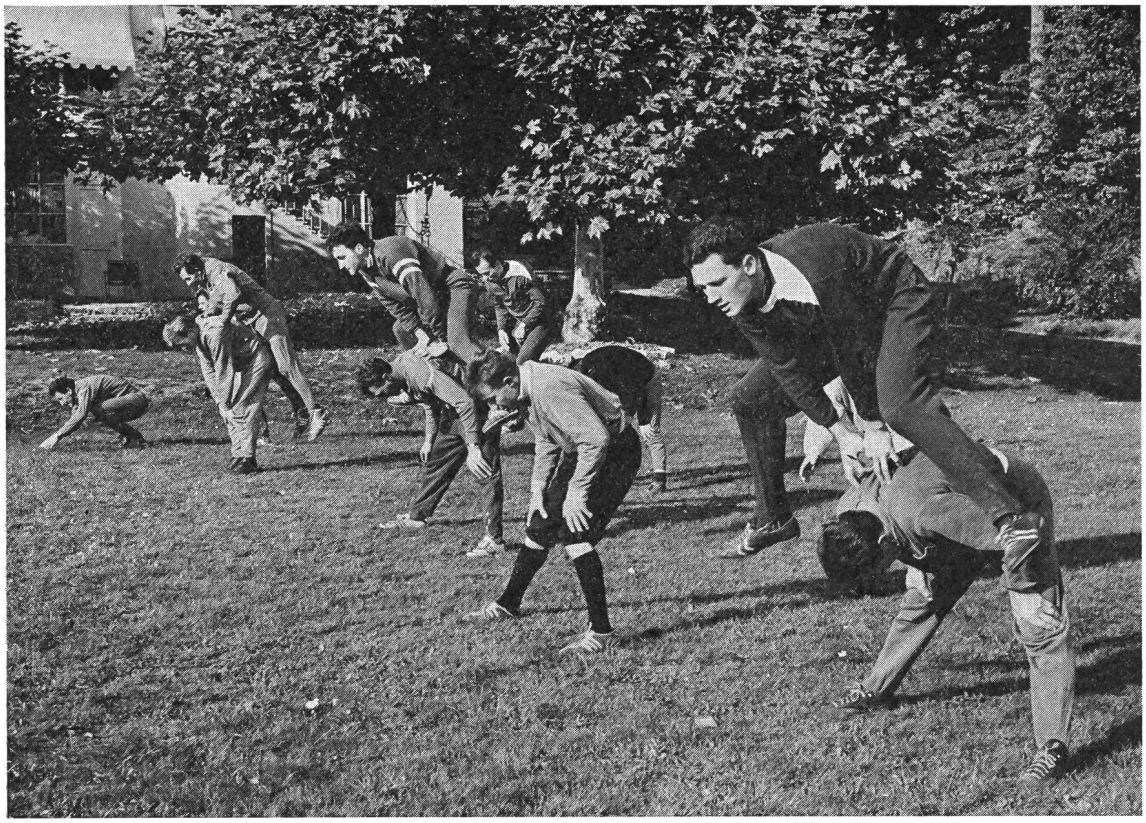
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 21.08.2025

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



La ginnastica sotto forma di gioco. In primo piano Joseph Haas

# Gli sciatori di fondo si allenano anche durante l'estate

Introduzione e impaginazione di André Metzener

Il capo del fondo della FSS si rivolge ai fondisti svizzeri
Leonhard Beeli

Ginnastica

Piano d'allenamento per la condizione fisica

Per le sciatrici di fondo
Ueli Wenger

(Fotografie: Presse Diffusion Lausanne)

L'allenatore svedese Lennart Olsson è stato assunto nell' estate del 1965 dalla FSS. Sua prima preoccupazione fu allora di rendere attenti i fondisti svizzeri sull'importanza dell'allenamento estivo.

Già nel mese di maggio doveva dichiarare: «I nostri candidati per i campionati del mondo devono assolutamente allenarsi quotidianamente già sin d'ora affinché possano sopportare l'allenamento previsto per il prossimo inverno. Ho intenzione di lavorare a tutto vapore da novembre, ciò è possibile solo dopo un allenamento estivo molto spinto».

Olsson raccomandò:

— 30-60 min. al giorno di allenamento a intervalli nel bosco

— un allenamento di resistenza su 30-50 km, eseguito pure a intervalli ogni settimana

— poi, ogni tanto, un test su pista di 3000-10000 m

Lennart Olsson, a quel momento, è convinto che i corridori svizzeri possono raggiungere l'élite mondiale. Ma, per giungere a questo, giudica l'allenamento estivo come condizione assolutamente indispensabile (i risutati di Kälin e Haas a Grenoble daranno ragione a Olsson).

I migliori fondisti scandinavi ottengono su pista, in estate, tempi vicino ai nostri primati nazionali.

— Bjarne Anderson, per esempio, correva i 5000 m in 14'50" senza particolare allenamento su pista, immediatamente dopo la stagione di competizione sugli sci

— Karl Ake Asph correva i 10000 m in 30'30"

— Bendren, all'epoca, era primatista norvegese dei 3000 siepi e

— Lundemo partecipò ai 10000 m a Tokio.

Questi esempi mostrano chiaramente su qual punto i nostri fondisti devono porre l'accento. D'altronde l'allenamento estivo ha il vantaggio di non aver bisogno né di tracciare una pista né di sciolinare, inoltre si può approffittare della lunghezza delle giornate. I terreni adeguati non mancano in Svizzera. Occorre semplicemente capire il problema e avere l'energia sufficiente.

Durante una gara di Le Brassus, Assar Rönnlund fece alcune dichiarazioni agli juniori svizzeri a proposito del suo allenamento estivo:

— inizia già due settimane dopo la fine della stagione di competizione sugli sci con corse in foresta di un'ora, 4-5 volte la settimana. Inoltre un allenamento più lungo su 30-50 km ogni due settimane

— a metà giugno, corse un po' più dure in foresta: circa un'ora 5-6 volte la settimana (dunque 15-20 km al giorno), più una volta la settimana un percorso di 30-50 km a cadenza rapida a intervalli.

Rönnlung correva di preferenza in terreno variato. Non v'è da temere un sovrallenamento purché aumenti l'attitudine allo sforzo. Se diminuisce un po' s'inseriscono allora 1-2 settimane di ricupero.

È molto importante allenarsi con gioia. Per questa ragione, Rönnlung rinunciava a tutti gli esercizi complementari come la ginnastica, esercizi di forza per le braccia, manubri. Per contro i suoi compagni Risberg, Person e Olsson eseguivano alla fine di ogni seduta di allenamento ginnastica ed esercizi per le braccia (appoggi facciali, estensioni con camere d'aria).

Da notare che tutti gli svedesi sono decisamente contrari agli esercizi con i manubri che, affermano, formano grossi muscoli, zavorra inutile e non impiegata, i quali devono comunque essere riforniti di sangue e ossigeno. Tuttavia è interessante osservare che la maggior parte dei fondisti svedesi ha dovuto lavorare duro durante la gioventù, per esempio come boscaioli, ciò che dà ai loro corpi una solida base. Questo potrebbe essere parzialmente compensato con un allenamento con manubri.

Non solo la resistenza ma anche la velocità è allenata in salita. Queste salite vengono effettuate a cadenza massima. Allenamenti giornalieri brevi e intensi, a cadenza rapida, sono migliori di lunghe corse dal ritmo facile. La messa in moto può ridursi a 5 min., si guadagna così tempo e piacere. Se un giorno mancasse la voglia, è meglio allora correre a fondo 10 min. piuttosto che forzare più a lungo e malvolentieri.

## Leonhard Beeli, capo del fondo della FSS, si rivolge ai fondisti svizzeri

Caro fondista e caro specialista della combinata nordica,

con questa «guida» per l'allenamento estivo puoi essere sicuro d'avere in mano delle direttive che ti permetteranno di progredire nel modo più razionale. Fino a quale grado di successo ti porteranno queste direttive ciò dipende da te e dalla tua volontà di eseguire conseguentemente il tuo allenamento della condizione fisica.

**Aggiungo a queste direttive alcune osservazioni fondamentali:**

a) corrrere, correre, correre!

La corsa è, e resta, la parte essenziale del tuo allenamento!

— tienti strettamente al programma per l'allenamento di corsa;

— corri anche in caso di maltempo, anche una sola mezzora;

— per correre approfitta delle lunghe serate da primavera all'autunno; la ginnastica puoi farla anche dopo la corsa;

— le lunghe corse e marce forzate eseguite durante il finesettimana (anche con il sacco di montagna) sviluppano la tua forza organica (cuore/polmoni) e di conseguenza la tua resistenza.

b) la ginnastica

La ginnastica è pure indispensabile. Puoi praticare razionalmente lo sci di fondo solo se i tuoi muscoli sono elastici e tutto il tuo corpo è sciolto e agile. Tramite esercizi adeguati si tratta inoltre di sviluppare in modo particolare ogni muscolo e ogni articolazione che deve fornire il lavoro principale nello sci di fondo. Per l'allenamento della forza segui attentamente gli esercizi contemplati da cifra 26 a 34 del programma di ginnastica, ma in modo speciale sotto cifra 34.

**Prendi nota di quanto segue:**

1. Prima d'ogni allenamento rifletti bene circa la composizione del tuo lavoro secondo il piano d'allenamento e mettilo in pratica rigorosamente.

2. Allenati scientemente, e cioè pensando anche durante il lavoro a ciò che vuoi raggiungere e lavora a questo fine.

3. Scopri i tuoi punti deboli e organizza il tuo allenamento di conseguenza.

4. Allenati con gioia e il tuo allenamento quotidiano diventerà rapidamente una necessità; un allenamento compiuto senza brio non ti serve a nulla.

5. La pratica del ciclismo può essere un buon allenamento complementare per tutto il corpo; attento però a non sviluppare troppo la muscolatura delle gambe.

6. Prendi cura del tuo corpo dopo ogni allenamento; accordagli il necessario riposo e ricupero; dopo l'allenamento non rimanere con il corpo surriscaldato.

7. Interrompi l'allenamento quando la tua salute lascia a desiderare.

8. Se sei uno juniore di 18 o 19 anni, devi renderti conto che solo un'intensificazione dell'allenamento può permetterti di congiungerti all'élite. Che ciò sia possibile è provato: Edi Hauser, Werner Geeser e Louis Jaggi, nati nel 1948 e Alfred Kälin, nato nel 1949.

9. Se sei fra i 16 e i 18 anni devi dosare l'allenamento in rapporto con la tua età. Fatti consigliare da un fondista sperimentato.

10. Datti ugual pena sul lavoro come nello sport; la tua formazione professionale non deve subire il tuo allenamento, anche se devi posticipare i successi sportivi.

## Ginnastica per i fondisti

Il programma di ginnastica che segue è stato elaborato secondo le direttive di Lennart Olsson e completato dalle esperienze personali di Alois Kälin e Ueli Wenger.
Per la maggior chiarezza gli esercizi di scioltezza e di estensione sono indicati separatamente benché una parte di questi esercizi serva parallelamente alla scioltezza e all'elongazione.

Prima d'ogni allenamento scalda il tuo corpo con alcuni esercizi di scioltezza. Gli esercizi di elongazione saranno eseguiti solo quando il tuo corpo sarà già scaldato. Solo allora i tuoi muscoli si tenderanno meglio, senza rischio di distorsioni. Puoi limitare gli esercizi di scioltezza e di elongazione a 10-30 minuti.

Per contro gli esercizi di rafforzamento della muscolatura danno risultati solo se eseguiti in grandi serie.

**Esercizi di scioltezza**

per tutto il corpo

1. **Saltelli**
   Movimento pronunciato delle braccia, innalzare molto le ginocchia (favorisce ugualmente le articolazioni).

2. **Passi laterali incrociando le gambe**
   Vigoroso lavoro delle gambe (vite).

3. **Lanciare le ginocchia molto in alto o lanciare le gambe indietro molto in alto**
   al piccolo trotto.

4. **Estensione del corpo**
   tendere le braccia in alto, seguire questo movimento con la testa, sulla punta dei piedi, poi lasciarsi cadere in modo sciolto in posizione flessa.

5. **Scuotere il corpo**
   in sospensione a una barra o a un ramo, scuotere tutto il corpo, rilassarsi e tendere.

per il collo:

6. **Rotazione della testa**
   rilassamento e tendere la colonna cervicale (molto importante poiché tutto il cordone nervoso passa dalla colonna cervicale).

per le braccia e le spalle:

7. **Circolo delle braccia**
   circoli in avanti, indietro, piccoli, grandi, lentamente, rapidamente, braccia tese, circoli delle braccia saltellando in modo sciolto.

8. **«Crawl» con le braccia**
   in avanti e indietro, impegnando la colonna vertebrale, sciogliendo le spalle e il dorso (differenza dall' esercizio 7).

9. **Lavoro di bastoni (esercizio mimato)**
   movimento preciso delle braccia, delle ginocchia e delle anche, coordinamento della respirazione.

10. **Diagonali a secco**
    movimento pronunciato delle braccia, parallelo alla «direzione di marcia», articolazioni delle caviglie e delle ginocchia, buon esercizio d'equilibrio se non ci si stacca dal suolo; la gamba dev'essere tesa indietro, ripetere 30-50 volte.

per le anche:

11. **«Twist»**
    saltellare compiendo movimenti in contro-vite alle anche.

12. **Circolo delle anche**
    piccoli e grandi circoli, le spalle restano ferme.

13. **Circoli con la parte superiore del corpo**
    compiere circoli con la parte superiore del corpo nelle o attorno alle anche, le gambe restano verticali e immobili (differenza con l'esercizio 12).

14. **Oscillazioni e circoli delle gambe**
    senza appoggio, scioltezza delle articolazioni delle anche, equilibrio con appoggio.

Manca la neve ma la tecnica di corsa dello sciatore di fondo è molto ben riconoscibile.

per le gambe:

15. **Scuotere le gambe**
anche come esercizio intermedio, con saltelli.

**Esercizi di elongazione**
per il dorso e il tronco:

16. **Elongazione del dorso**
ginocchia tese, flettere in avanti, toccare il suolo, bilanciare, rialzarsi, tendere le braccia orizzontalmente indietro per estendere i muscoli pettorali.

17. **Elongazione del dorso**
flettere in avanti, molleggiare, posizione raggruppata con braccia tese orizzontalmente in avanti, flessioni delle ginocchia.

18. **Muscolatura laterale**
posizione gambe divaricate, flettere in avanti di lato, toccare i talloni, molleggiare, rialzarsi, alternare dai due lati.

19. **Elongazione della muscolatura del tronco**
lanciare le braccia indietro orizzontalmente, dapprima due volte a sinistra poi a destra, la testa e la parte superiore del corpo seguono il movimento;
frammezzo dondolare le braccia in avanti in basso. Eccellente per la muscolatura del tronco, dell'addome e delle anche.

20. **Esercizio 4**
(scioltezza e rilassamento).

21. **Dondolo in avanti-indietro**
toccare il suolo con la punta dei piedi, poi in avanti, toccare la punta dei piedi con le mani.

per le anche:

22. **Esercizi 12, 13, 14**
(scioltezza e rilassamento).

per le gambe:

23. **Posizione di affondo**
distendere la muscolatura delle cosce, molleggiare.

24. **Danza dei cosacchi**
posizione raggruppata, una gamba tesa lateralmente, molleggiare.
Compiuto in serie rafforza la muscolatura delle gambe.

25. **In equilibrio, testa al suolo** (candela)
divaricare le gambe in avanti e a lato (estensione), pedalare, scuotere le gambe.

**Allenamento della forza**

per le braccia:

26. **Esercizi con manubri a dischi.**

per le braccia la cui muscolatura è poco sviluppata.

per tutto:

27. **Lavori con estensore, camere d'aria, appoggi facciali** (serie).

per la muscolatura addominale:

28. **Remare in posizione seduta, divaricare le gambe, pedalare.**

29. **In posizione seduta o coricata sul dorso**
gambe tese, talloni a 10-15 cm dal suolo, alzare e abbassare le gambe assieme o separatamente, senza toccare il suolo, grandi serie.

30. **Sulla schiena**
braccia dietro la nuca, bilanciare testa e ginocchi, con o senza piedi fissati al suolo.

31. **Alla sbarra o alle spalliere**
in sospensione, portare le gambe in squadra.

per l'articolazione del piede:

32. **Esercizio 1**
(in grandi serie)

33. **Estensione sulla punta dei piedi, con e senza rullata**
con carico di 30-40 kg (grandi serie).

34. **Allenamento speciale della forza nel terreno**

a) **per braccia e tronco:**
corsa in salita con i bastoni (lunghezza dei bastoni adeguata); lavoro specifico con i bastoni con impegno delle braccia e delle spalle, pressione sui bastoni fino all'enstensione completa indietro del braccio; adeguare la falcata.

b) **per le articolazioni del piede**
salire un pendio a grandi salti, stacco vigoroso con completa estensione della gamba.

c) **combinazione di a) e b)**
ne risulta un movimento identico a quello eseguito con gli sci quando scivolare non è possibile.

## Piano d'allenamento per la condizione fisica dei fondisti

Questo piano d'allenamento dovrà servirti da guida per l'elaborazione di un allenamento razionale della tua condizione fisica. È stato stabilito sulla base di discussioni con Lennart Olsson, Alois Kälin, Joseph Haas e Ueli Wenger; contiene tutto ciò di cui hai bisogno, ma nulla è superfluo. Devi adattare i particolari d'esecuzione dell'allenamento secondo le tue possibilità. Durante l'estate dovrai limitare la tua partecipazione a gare di altre discipline sportive. L'allenamento è uno sviluppo successivo delle forze secondo un piano ben stabilito, e non la loro usura precoce.

| **Mese**<br>contenuto principale dell'allenamento | **Per settimana**<br>(lunedì-venerdì) | **Sabato/domenica** |
|---|---|---|
| Maggio<br>**Mantenimento della forma**<br>Assuefazione all'allenamento a secco.<br>Se possibile ancora molto sulla neve.<br>4 volte per settimana. | 3 allenamenti<br>10-15 km di marcia sciolta, abituare la muscolatura al lavoro a secco.<br>Ogni allenamento: 15 min. di ginnastica di scioltezza.<br>Ev. 1 serata giochi e cultura fisica in una società di ginnastica. | Marciare ancora il più possibile sulla neve. Compiere lunghi passi vigorosi. Escursioni con gli sci di fondo (per il proprio piacere anche discese con gli sci alpini) oppure escursioni a piedi su terreno accidentato, in campagna, per almeno 3 ore.<br>Le lunghe gite si compongono di marcia, corsa, passi rapidi, riposo e spuntino (ev. con sacco di montagna e tenuta d'escursione). |
| Giugno<br>**Allenamento della condizione fisica** | 3 allenamenti<br>10, 15, 20 km di marcia sciolta, rapida, in terreno accidentato.<br>Su 10 km compiere già scatti intermedi in salita.<br>Ad ogni allenamento: ginnastica di scioltezza ed estensione. Se necessario: allenamento della forza (camera d'aria, appoggi facciali, remare).<br>Allenamento speciale della forza secondo cifra 34 (serie) del programma di ginnastica.<br>Ev. 1 sera in società di ginnastica. | Come maggio, ma gite a piedi più lunghe, Un po' di nuoto e di ciclismo. |
| Luglio<br>**Allenamento della condizione fisica**<br>5 allenamenti settimanali. | 3 allenamenti<br>15, 20 km con scatti intermedi in salita (circa 8 x 300-600 m).<br>Ginnastica di scioltezza ed estensione.<br>Esercizi di forza. Allenamento speciale della forza secondo cifra 34 (serie) del programma di ginnastica.<br>Ev. 1 sera in società di ginnastica. | Sabato lunga marcia nel terreno (almeno 2 ore).<br>Domenica marcia con gli sci o lunga escursione.<br>Ev. escursione in montagna sabato/domenica combinata con marcia con gli sci su ghiacciaio. |

| **Mese**<br>contenuto principale dell'allenamento | **Per settimana**<br>(lunedì-venerdì) | **Sabato/domenica** |
|---|---|---|
| Agosto<br>**Allenamento della condizione fisica** | 3-4 allenamenti (come luglio) ma con più scatti in salita; 1 allenamento già come interval-training di corsa in salita (6-15 salite da 100 a 300 m a cadenza rapida).<br>Allenamento speciale della forza secondo cifra 34 (serie) del programma di ginnastica. | Come luglio.<br>Partecipazione a corse campestri, corse d'orientamento, ev. anche corse su pista (3000-10000 m), o marce forzate di 4-5 ore nel terreno (marcia, corsa a passo rapido), ev. con sacco di montagna per sviluppare la forza organica: cuore e polmoni. |
| Settembre<br>**Punto culminante della forma estiva** | 4 allenamenti<br>15, 20, 30 km e oltre, più un allenamento a intervalli in salita, 15 km cronometrati a grande velocità; ginnastica, esercizi di forza.<br>Allenamento speciale della forza secondo cifra 34 (serie più grande) del programma di ginnastica.<br>Ev. 1 sera in società di ginnastica. | Come agosto.<br>Comunque già sulla neve (ev. 3-4 giorni su ghiacciaio), riabituarsi con calma al movimento sugli sci, in scioltezza e con una tecnica pura.<br>Oppure escursione di 5-6 ore come in agosto. |
| Ottobre<br>**Riadattamento all'allenamento sulla neve** | 4 allenamenti<br>Stesso allenamento di settembre ma con un po' più di riguardo, di scioltezza, concentrato soprattutto sulla resistenza (allenamento di durata più lunga).<br>Ginnastica di elongazione e di forza per le gambe, braccia, dorso a addome.<br>Programma di ginnastica secondo cifra 34 (serie più grande). | Come in settembre, il più breve possibile sulla neve.<br>Allenarsi già due volte al giorno come preparazione ai corsi sulla neve. |
| Novembre<br>**Inizio dell'allenamento sulla neve**<br>Se possibile d'ora innanzi unicamente sulla neve. | Dormire molto.<br>Per l'allenamento a secco stesso programma di ottobre. | |

## Per le sciatrici di fondo

Un piano di Ueli Wenger, allenatore FSS

### Aprile

Ancora il più possibile di km sulla neve e lenta assuefazione all'allenamento a secco. Si tratta di riadattare progressivamente e con prudenza i movimenti, la muscolatura e l'ossatura, evitando dolori muscolari, tendiniti, ecc., correndo dapprima unicamente su suolo morbido. Poi si passerà su sentieri e strade con corse progressive da 3 a 15 km.
In aprile circa 100 km a piedi.

### Maggio

— per settimana: 3 allenamenti, più sabato/domenica.
— materia settimanale:
5, 10 e 15 km di corsa sciolta in terreno libero, insistendo sulla tecnica: spinta e estensione completa caviglia-gamba, alzare alto il ginocchio in avanti. Prima della corsa: 10 min. di ginnastica; alla fine dell'allenamento ginnastica di scioltezza ed estensione e ginnastica specifica: muscolatura addominale e dorsale, gambe, caviglie.
— sabato/domenica: ancora molti km con gli sci, corse d'orientamento o escursioni in montagna di almeno 2-3 ore, marcia rapida o scalata, con carico.
— test verso la fine del mese:
su pista, 1 volta 2 km con tempo prefissato;
1 volta 5 km cronometrati su percorso d'allenamento.

### Giugno

— per settimana: 3 allenamenti più sabato/domenica.
— materia settimanale:
5 km di corsa rapida (80%), 10, 15 km di corsa di resistenza, ginnastica e ginnastica specifica come in maggio.
Sabato/domenica come in maggio.
— Test:
verso la fine del mese:
1 volta 2 km su pista (come in maggio), 1 volta 5 km e 10 km cronometrati (confronto).

### Luglio

— per settimana 4 allenamenti, più sabato/domenica.
— materia settimanale:
5 km a pieno regime o a intervalli (5-10 volte 100-300 m soprattutto in salita, a fondo, alternando trotto di ricupero. 10 e 15 km corsa di resistenza. 1 volta allenamento a intervalli in salita; due modi: 6-10 scatti in leggera salita di 150-250 m; 6-10 corse in salita molto ripida di 100-200 m con la tecnica dello sci di fondo, grandi passi.
Ginnastica come in maggio.
Sabato e domenica come in maggio.
— Test:
come in giugno.

### Agosto

— 4 allenamenti settimanali, più sabato/domenica.
— materia settimanale:
5 km a pieno regime o frazionati (vedi luglio a intervalli), 10 e 15 km corsa di resistenza (10 km facoltativo). Un allenamento a intervalli in salita come in luglio, aumentando il numero delle ripetizioni o la distanza dei percorsi parziali.
Ginnastica come in maggio. Ginnastica specifica più intensa e serie più grandi.
Sabato e domenica come in maggio.
— Test:
come in luglio.

### Settembre

— 5 allenamenti settimanali più sabato e domenica.
— materia settimanale:
5 km veloci, 10 km veloci o frazionati (facoltativo), 15-20 km di resistenza. Un allenamento in salita ora parzialmente con bastoni (tecnica: passo alternato). Un giorno con gli sci, assuefazione alla neve e alla tecnica, oppure un'escursione a piedi di una giornata.
Ginnastica: come in agosto 2-4 ore.
— Test:
come in maggio, giugno, luglio e agosto.

### Ottobre-gennaio

Sostituire il più possibile l'allenamento a secco con l'allenamento sugli sci. Intensità come in settembre. Se ciò non è possibile, stesso programma di settembre (soprattutto in salita) e ginnastica specifica.