

<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>	36 (1979)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Prospectives per lo sci di fondo femminile
<b>Autor:</b>	Stiffler, Heini
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000519">https://doi.org/10.5169/seals-1000519</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:** 22.01.2026

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

### *Periodo di competizione*

Nell'allenamento durante il periodo di competizione vengono perseguiti essenzialmente i seguenti obiettivi:

- realizzazione di prestazioni sportive massimali
- mantenere la tenacia generale e speciale al livello raggiunto nel corso del periodo di preparazione
- perfezionare la tenacia speciale in allenamento e in gara
- assicurare il miglioramento della velocità

Il volume totale del carico diminuirà mentre sarà accentuata l'intensità.

Il mezzo più importante per un miglioramento della tenacia speciale durante il periodo di competizioni è la partecipazione alle gare stesse. Una pianificazione esatta del numero delle gare, del loro carattere e del loro significato, è necessaria al fine di contribuire a un miglioramento efficace della tenacia speciale e non, al contrario, vederne la sua diminuzione.

Un aumento del volume e dell'intensità dell'allenamento e della quantità delle gare rende necessari conseguenti mezzi e metodi di ricupero.

### *Periodo transitorio*

Un elemento importante della pianificazione dell'allenamento annuale è il periodo di transizione. Con mezzi d'allenamento e carichi abilmente scelti, si dovrà assicurare allo sportivo un ricupero valido al 100%. Le qualità motrici di base dovranno essere mantenute a un certo livello in modo da creare condizioni favorevoli all'inizio della prossima stagione. Dopo i periodi di preparazione e di competizione alquanto faticosi, una pausa è realmente necessaria (riposo psichico). L'accento principale dell'allenamento risiede nella conservazione del livello di tenacia generale. Se un atleta si è allenato poco nel precedente periodo di preparazione ed ha partecipato solo a qualche gara isolata, il periodo di transizione può essere completamente soppresso e sostituito con uno di preparazione.

### **Controllo del processo d'allenamento**

Per il controllo scritto del lavoro svolto in allenamento bisogna limitarsi all'essenziale. Il diario di un fondista non dev'essere identico a quello, per esempio, di un ginnasta, dato che i principali accenti sono molto differenti. Il diario deve essere scritto ogni giorno e controllato almeno una volta al mese dall'allenatore.

### **Bibliografia**

*Dietrich Harre: Trainingslehre*

HILF Band III

*Nabatnikova, M. J.: Ausdauerentwicklung*

## **Prospettive per lo sci di fondo femminile**

Heini Stiffler

Nel suo volume «I principi dell'allenamento», Dietrich Harre scrive:

«La valutazione e l'analisi dei Campionati mondiali e dei Giochi olimpici mostra che in avvenire solo degli sportivi particolarmente atti per il genere di sport in questione potranno ottenere successi importanti. Prestazioni sportive massimali possono essere realizzate solo se le basi necessarie sono state create fin dall'infanzia. Una preparazione a lunga scadenza, sistematica e con precisi obiettivi è una necessità.»

L'allenamento del principiante fino allo sportivo d'élite è un processo unitario che si svolge secondo le leggi generali dello sviluppo delle prestazioni sportive.

Harre divide il processo dell'allenamento a lunga scadenza in due grandi capitoli:

### *1. parte di formazione*

Nei principianti vengono create le basi per la capacità di prestazione sportiva.

Negli avanzati, queste prestazioni vengono lavorate in modo progressivo.

Vengono così creati tutti i presupposti per l'alta prestazione sportiva.

### *2. parte di formazione*

Lo sportivo è portato alla sua prestazione massimale personale allo scopo di mantenerla per un certo periodo di tempo e di migliorarla ancora.

Lo sci di fondo femminile è tuttora al suo primo stadio di formazione. Alcune fondiste del quadro sono comunque già pronte al passaggio nella seconda fase di formazione.

C'è però ancora molto lavoro da fare alla base ed è per questa ragione che ci limiteremo a commentare la prima fase.

Dobbiamo però deludere chi si aspetta la ricetta universale per fare da ragazzine delle fondiste d'élite. Tenteremo di fornire alcune indicazioni relative alla formazione di fondiste sin dalla loro più giovane età.

Di regola la formazione delle ragazze può essere suddivisa in quattro fasi:

- a) arruolamento del più gran numero possibile di ragazzine di 10-11 anni entusiaste dello sport. A quest'età si elaborano le basi della prestazione sportiva

- b) con quelle di 12-13 anni si può iniziare l'allenamento specifico di sci di fondo
- c) per le ragazze di 14-15 anni l'accento principale è già posto sull'allenamento specifico
- d) se le ragazze vengono arruolate all'età di 11-12 anni e incoraggiate, si potrà, a 16 anni, iniziare la creazione dei presupposti generali per la realizzazione della prestazione sportiva massimale. Il passaggio, dalla prestazione sportiva personale all'alta prestazione massimale avviene in modo scorrevole.

Lo stesso vale per il passaggio da una fase o da un livello all'altro. Bisognerà tener conto per ogni pianificazione della costituzione e dello sviluppo generale di ogni ragazza. Ognuna dev'essere considerata sul piano individuale.

### **L'allenamento con le ragazze di 10-11 anni**

A quest'età occorrerebbe riunire il maggior numero possibile di ragazzine e animarle a prender parte ad allenamenti polisportivi organizzati regolarmente.

In un gruppo di camerati della stessa età e con gli stessi interessi, gli sportivi si lasciano facilmente motivare a esercitarsi o addirittura ad allenarsi nel vero senso della parola.

Questi gruppi di ragazzine entusiaste dello sport non dovrebbero comunque costituire unicamente delle fondiste potenziali. Occorrerebbe, a nostro parere, cercare il contatto con altri club sportivi. Allenamenti in comune con le specialiste della corsa d'orientamento, di atletica leggera, di nuoto, di ginnastica ecc.... migliorano le relazioni personali, creano il piacere ad un allenamento variato e diverso, formano la volontà di prestazione sportiva e gettano le basi per un ulteriore allenamento specifico.

Non c'è niente di più scoraggiante che un allenamento monotono, noioso e avvilitante.

Tramite questi allenamenti interdisciplinari, il passaggio di qualche elemento isolato a un altro genere di sport è inevitabile. In compenso portano però nuovi adepti.

D'inverno si farà molto sci di fondo. Innanzitutto insegnando una tecnica perfetta (istruzione leggera e allenamento). Non occorre partecipare a grandi competizioni.

### **L'allenamento con le ragazze di 12-13 anni**

Con questo gruppo di età si può già iniziare con l'allenamento specifico: soprattutto al rafforzamento supplementare dei gruppi muscolari speciali d'estate e al perfezionamento tecnico e allenamenti sulla distanza d'inverno.

Si darà grande importanza alla mobilità e all'agilità, ossia all'allenamento specifico a queste facoltà.

### L'allenamento con le ragazze di 14-15 anni

I membri del gruppo dovranno ora, al terzo anno d'allenamento, praticare lo sport più intensamente. Si porrà quindi l'accento principale (60%) sulla struttura dell'allenamento specifico. Comunque, per conservare il piacere ad un allenamento regolare, si manterrà ancora un allenamento di base polisportivo ed esercizi variati di mobilità e di agilità.

Le ragazze impareranno un nuovo elemento: l'allenamento a intervalli. Naturalmente la formazione tecnica sugli sci non dovrà essere trascurata. Sarà integrata nell'allenamento sulla distanza.

### L'allenamento con le ragazze di 16-20 anni

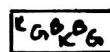
Le ragazze che intendono realizzare grossi successi nel settore dello sci di fondo dovranno, a partire dai 16 anni, concentrarsi fortemente su questa disciplina.

Praticheranno un allenamento polisportivo solo durante il periodo transitorio.

Consultando la tabella del volume globale dell'allenamento, ci si può render conto del carico. Questa pianificazione è stata schizzata a titolo d'obiettivo e probabilmente non potrà essere realizzata dalle più giovani.

Anche per questa categoria di età vale il principio:

«allenamenti concepiti in modo interessante motivano le ragazze a continuare».



mobilità, agilità, forza, abilità, reazione



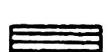
ginnastica, ginnastica specifica



forza



intervallo



distanza



allenamento polisportivo di tenacia



competizioni



Fig. 1: ripartizione delle materie d'allenamento per le diverse categorie di età

