

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:	37 (1980)
Heft:	11
 Artikel:	Preparazione alla stagione di sci di fondo
Autor:	Bühler, H.R.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000510

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: 08.08.2025

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

TEORIA E PRATICA

Preparazione alla stagione di sci di fondo

H. R. Bühler

Lo sport dello sci di fondo ha visto negli ultimi anni, in Svizzera, un insperato successo. Ogni fine di settimana, innumerevoli escursionisti e fondisti percorrono chilometri sulle tracce preparate o nella neve ancor vergine, sui terreni innevati e nei boschi invernali. Forse molti hanno deciso di provare questa disciplina quest'inverno. A loro, ma anche agli «habitués», sono dedicati i suggerimenti che seguono: propongono un allenamento di preparazione alla stagione di sci di fondo, da svolgere possibilmente in modo regolare.

Allenamento

Elementi	Forme d'applicazione	Utilità
Ginnastica	ginnastica d'estensione e di rilassamento	mobilità
Gioco	tutti i giochi con palla	destrezza/abilità
Corsa	corsa di resistenza intervallo corsa veloce	tenacia resistenza velocità
Esercizi di forza	esercizi con il proprio corpo – elastici	forza di tenacia elasticità
Esercizi d'imitazione	– esercizi con i bastoni – esercizi con elastici – scioller	«sintonizzare» lo svolgimento dei movimenti elasticità
Circuit-training	– diverse stazioni speciali per lo sci di fondo esempi	forza di tenacia, elasticità

Esercizi con bastoni

Corse nel terreno/bosco con:

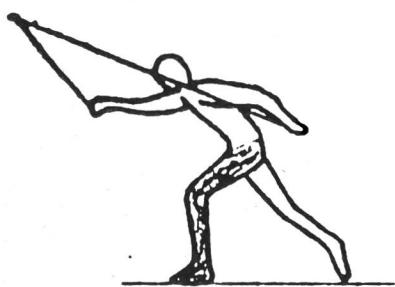
- passo diagonale
- passo pendolo
- spinta dei due bastoni

Salti in corsa su pendio con diagonale
Corse in montagna a passo diagonale e pendolo con cambiamento di ritmo
Salti in corsa su pendio con passi resca di pesce

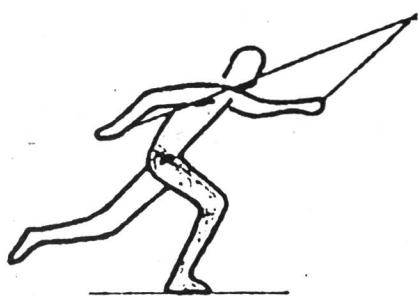


Esercizi con elastici

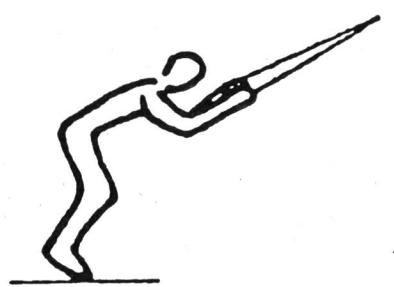
(tutti gli esercizi vengono svolti in modo ritmico)



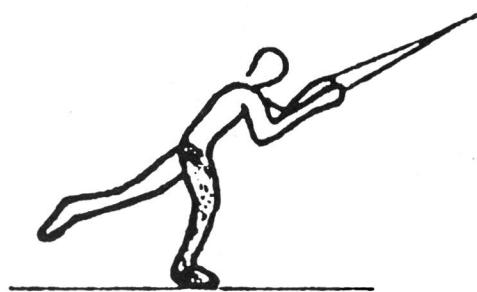
Trazione diagonale
Peso del corpo sulla gamba avanzata



Trazione diagonale
Molleggiare sulla gamba d'appoggio



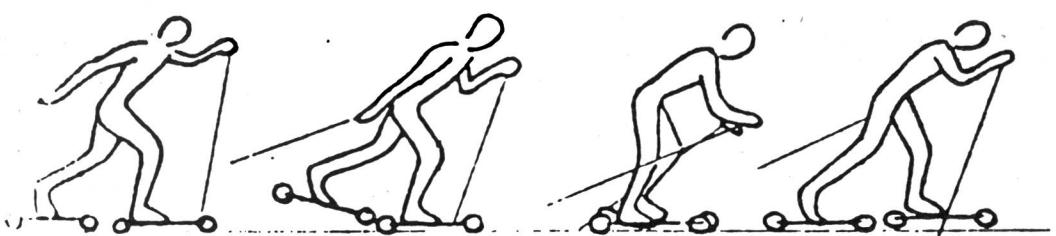
Trazione con le due braccia



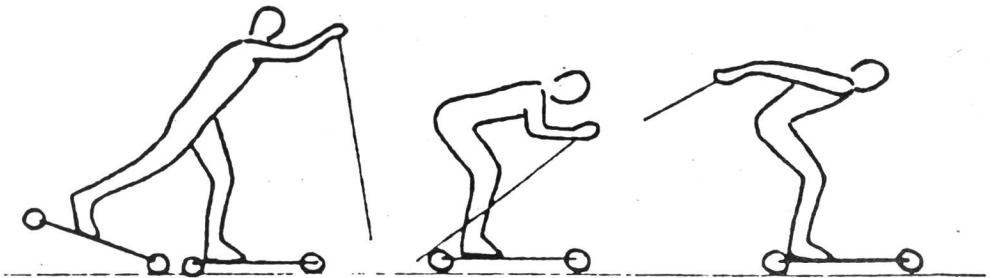
Trazione con le due braccia con passo intermedio

Scioller

Passo alternato (diagonale)



Spinta dei due bastoni con/senza
passo intermedio



Circuit-training



Posizione sul ventre
Braccia tese di fianco sollevarle sopra un oggetto



Trazione diagonale
Portamento del corpo e posizione delle gambe
come nello sci di fondo



Salire e scendere da una sedia senza spinta



Molleggiare sull'articolazione del piede. Abbassarsi e tendere la punta dei piedi

Svolgimento: 1. cantiere 1 min. lavoro
30 sec. pausa
saltare con corda 1 min.
2. cantiere 1 min. lavoro
ecc.



Flessione del tronco laterale.
Lavorare con piccoli pesi.



Appoggi facciali
Appoggi dorsali



Saltare a passo d'affondo



Flessione in avanti del tronco e abbassarsi senza appoggiare la schiena