

**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:** 38 (1981)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Riflessioni in merito al periodo di competizione nello sci di fondo  
**Autor:** Müller, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000465>

### **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:** 14.01.2026

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

# Riflessioni in merito al periodo di competizione nello sci di fondo

Peter Müller

È oltremodo rallegrante che noialtri, allenatori di sci di fondo, in questi ultimi anni si abbia imparato così tanto, e anche messo in pratica, sulla preparazione delle corse propriamente dette in inverno. È quanto si può già notare con l'esistenza di numerosi piani d'allenamento giudiziosamente stabiliti che troviamo presso le associazioni regionali, negli stessi club e anche, ciò che è molto positivo, a poco a poco presso gli stessi fondisti.

Per contro, il periodo di gara, che è certamente altrettanto importante, non è trattato ancora così bene. Parliamo dell'epoca in cui si svolgono le competizioni. Ci scusiamo dicendo che la letteratura su questo argomento è ancora poca. E di questo stato di cose non dovremmo lamentarci troppo. Affascinante, nel mondo dello sport in generale e dello sci di fondo in particolare, è che giustamente tutto non è ancora stato detto, le ricerche non sono ancora né definitive né totalmente confermate. Il fondista e l'allenatore continuano ad avere un margine abbastanza grande per raccogliere e far uso di esperienze personali. Sotto questo aspetto bisogna ugualmente comprendere gli sviluppi che seguono, cioè come incitamento a tentare di afferrare meglio il periodo di competizione, in modo particolare le gare, al fine di riuscire ancora meglio.

## Senso e scopo delle gare

I nostri fondisti si allenano (almeno, speriamo) non soltanto al solo scopo d'allenamento, ma anche in vista di una gara ben precisa oppure per un certo periodo di competizioni. Per i nostri migliori fondisti regionali, per esempio, la *Settimana dei Campionati svizzeri* potrebbe e dovrebbe essere un tale punto culminante, potendo appunto misurarsi con i migliori concorrenti svizzeri. Si tratta d'altronde di un'occasione favorevole per qualificarsi in vista di un'eventuale integrazione nei quadri. Possiamo designare tali gare come *competizioni principali*. I nostri fondisti, tuttavia, non possono partecipare unicamente a queste gare principali. Hanno bisogno di competizioni supplementari. Sono quelle che noi chiamiamo, all'opposto delle gare principali, *competizioni d'edificazione e/o complementari*.

Alcuni commenti a questo proposito:

- il numero delle corse è aumentato, anche per lo sci di fondo. Se esaminiamo il calendario delle gare, possiamo notare che le possibilità di gareggiare certamente non fanno difetto. Queste corse sono un mezzo d'allenamento molto importante. Sono diventate una forma importante d'allenamento e devono essere interamente prese in considerazione al momento della pianificazione, in modo particolare per il periodo di allenamento specifico alla competizione. I fondisti hanno bisogno di queste corse – poiché sviluppano in questo modo, ogni volta, la rapida capacità d'adattamento alle condizioni di gara (esperienza della competizione). Tali situazioni non possono essere simulate al cento per cento in un allenamento, anche se specifico alla competizione

- per poter paragonare il proprio valore con altri fondisti, conoscere il loro stato d'allenamento, la loro forma e trarne conclusioni utili al proseguimento del proprio allenamento.

## Quante gare? Quali gare?

Anche in questo caso resta valido il principio di non poter e di non dover stabilire una regola generale. Ogni caso è differente. Ciò che è buono per un fondista particolare può avere l'effetto contrario per un altro. Comunque certi elementi di base sembrano evidenti:

- *gare principali* (punti culminanti): dovrebbero essere di un numero ristretto durante una stagione di fondo. Devono essere scelte in modo che, secondo il fondista e le sue possibilità, esse rendano possibile una preparazione coscienziosa che si estenda su un periodo di tempo prolungato.
- *le gare d'edificazione e complementari* devono essere scelte in modo da presentare un crescente grado di difficoltà (terreno, distanza, avversari, partecipazione). Gare troppo facili non hanno alcuna efficacia.
- i concorsi che obbligano a grandi e faticosi spostamenti mettono in pericolo una progressione continua dell'allenamento.
- che si tratti di una competizione principale o di competizioni d'edificazione e/o complementari, una corsa dovrebbe essere un'esperienza di successo per il fondista.
- in quest'ordine di idee, si pone la domanda quanto all'epoca delle prime gare all'inizio della stagione. Abbiamo sentito che le competizioni devono essere considerate come forme d'allenamento e che devono quindi avere, di conseguenza, un posto ben preciso nel quadro dell'allenamento specifico alla competizione. Di regola, non ci sono obiezioni a questo proposito. Disgraziatamente succede spesso in pratica che fondisti regionali partecipano a tutte le gare in programma subito all'inizio di stagione,

in dicembre, e si preparano come a un campionato svizzero. Ciò significa spesso che per risparmiarsi in vista di queste corse e giustamente durante il mese di dicembre di un'estrema importanza, l'allenamento sulla neve è ridotto invece d'essere forzato. Se vengono organizzate gare durante il mese di dicembre, esse dovrebbero esserlo senza riduzione d'allenamento.

## Conseguenze possibili per la struttura dell'allenamento tra le competizioni

Prima di gare importanti (competizioni principali), l'allenamento di ogni fondista deve poter essere elaborato nel modo più individuale possibile. Questa esigenza causa spesso parecchie difficoltà agli allenatori. Per esempio durante i raduni prima di tali manifestazioni ove dobbiamo comunque, al fine di poterci attenere in linea di massima a uno svolgimento regolato del programma quotidiano, procedere secondo un certo schema. Questa situazione insoddisfacente non può certo scomparire totalmente, ma se gli obiettivi sono chiaramente definiti, troveremo sicuramente il mezzo per accontentare il maggior numero di fondisti.

Per l'organizzazione dell'allenamento fra le gare, è per questa ragione possibile schizzare solo regole grezze, molto generali, da considerare piuttosto come buoni consigli:

- non bisogna più, o allora in modo solo minimo, procedere a delle modificazioni nel settore della *tecnica*. Occorre farlo molto prima (fare eventualmente delle riprese video per la stagione seguente).
- il *ricupero* (anche se si decide solo su un piano strettamente soggettivo) è di grandissima importanza. Ciò però non significa dolce far niente! Esiste un ricupero attivo. Per contro, una stagione di gara preparata unicamente in funzione di ricupero attivo, non è sicuramente votata al successo.



In maniera generale, la *pianificazione* dovrà, per questo periodo, essere maggiormente a breve termine poiché seguendo i risultati si vorrà, anzi si dovrà ben modificare l'uno o l'altro degli elementi dell'allenamento. Non si deve comunque cadere nell'eccesso contrario e voler sempre e solo modificare. Una certa continuità dev'essere assicurata; le conseguenze che devono prodursi sulla base di modificazioni dell'allenamento necessitano di un certo tempo. Le seguenti situazioni (molto semplificate) si presentano spesso ai nostri fondisti e allenatori:

A. Il fondista ha migliorato le sue prestazioni, da una competizione all'altra.

*Possibili misure:*

Allenamento come finora. Cercare di scoprire, se del caso, se ha ancora importanti riserve e se queste possono essere valorizzate. Badare al ricupero!

B. Il fondista ha partecipato a numerose gare. All'inizio, forte miglioramento, poi stagnazione.

*Possibili misure:*

In seguito a numerose gare, il volume di carico è stato perso in allenamento. Per contro, l'intensità è stata più grande. In questo caso, il volume dell'allenamento dovrà essere nuovamente aumentato e l'intensità imposta e incoraggiata, solo alla fine di questo periodo d'allenamento.

C. Nel corso delle competizioni, ci si rende conto che il fondista non ha realizzato progressi rispetto all'anno precedente. Non ha potuto migliorare la sua prestazione durante la stagione in corso.

*Possibili misure:*

Modificare l'allenamento. Redigere una nuova pianificazione, d'intesa con il fondista in questione. Fissare eventualmente un nuovo obiettivo. Per esempio: gare primaverili invece dei Campionati svizzeri.

Si prega di tener conto del fatto che si tratta qui di «possibili misure» da considerare in modo critico. Le misure «appropriate» devono essere trovate per ogni caso. È certamente uno dei compiti più importanti dell'allenatore!

## Riassunto

Una pianificazione propriamente detta del «periodo di competizione» con gli allenamenti importanti che devono aver luogo fra le gare è spesso trascurata. Si devono prendere in considerazione innanzitutto le competizioni d'edificazione (progressione) in quanto forme/mezzi d'allenamento per la pianificazione e l'organizzazione del-



l'allenamento. Bisogna tentare di trarre conclusioni dai risultati ottenuti e dedurne le misure appropriate da adottare.

L'impegno degli allenatori dev'essere molto intenso durante il periodo di gare. Non si tratta soltanto di presenziare alle competizioni, di prendere

i tempi, di occuparsi del rifornimento, ecc., ma ben oltre, di vedere, d'intesa con il fondista in questione, ciò che bisogna intraprendere sulla base dello stato di prestazione, rispettivamente ciò che non bisogna fare! È un elemento che non si può imparare unicamente consultando dei manuali...