

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Sguardo nel mondo

#### 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:** 15.01.2026

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



# SGUARDO NEL MONDO

## Sci di fondo giovanile in Norvegia

Indicazioni della Federazione norvegese di sci



### Direttive di base

#### Struttura a lungo termine dell'allenamento

Un competitore che mira a raggiungere il livello di élite, deve contare su un periodo di costruzione e di sviluppo comprendente dai 5 agli 8 anni di allenamento sistematico. Chi, per esempio, intende essere fra gli atleti di punta tra i 20 e i 25 anni, deve iniziare l'allenamento sistematico all'età di 15-17 anni. L'allenamento a lunga scadenza è un processo che si estende dall'inizio dell'allenamento fino all'allenamento sportivo di punta.

La Federazione norvegese di sci (FNS) ha stabilito le seguenti direttive per la struttura prolungata dell'allenamento, tenendo conto delle particolarità fisiologiche e mediche delle diverse categorie di età.

#### Periodo di gioco (età d'adattamento, 8-12 anni)

Apprendimento motorio generale e completo; allenamento della tenacia *generale*; forza e mobilità.

#### Periodo di sviluppo (12-16 anni)

Apprendimento motorio generale e completo (in parte specifico allo sci di fondo); allenamento della tenacia *generale*, della forza, della mobilità e parzialmente della velocità.

#### Periodo di specializzazione (16-20 anni)

Allenamento generale della tenacia (capacità aerobica/incremento prudente); allenamento della tenacia specifica e della resistenza generale (capacità anaerobica); allenamento generale della forza (allenamento di base) e allenamento speciale della forza (incremento prudente); automatizzazione della tecnica e perfezionamento della mobilità (ginnastica).

## **Periodo di prestazione** (dai 18-20 anni)

Allenamento della capacità aerobica e anaerobica; allenamento generale e speciale della forza (carichi importanti, esercizi speciali); continuazione del perfezionamento tecnico; allenamento della velocità e della mobilità.

## **Allenamento polivalente quale base per la specializzazione**

Un ampio e completo allenamento motorio generale costituisce un importante presupposto per l'apprendimento futuro della destrezza specifica. Ciò significa che, all'età di circa 12-13 anni, l'accento principale sarà posto su una poliedrica attività sciatoria. Inoltre i bambini dovrebbero praticare un'attività sportiva variata senza specializzazione. Ciò vale per l'allenamento come pure per le competizioni. Una specializzazione precoce e unilaterale può risultare inibitoria, a lunga scadenza, sullo sviluppo del bambino (motivazione, gioia, cattiva coordinazione, danni dovuti ai carichi). La mancanza di una variata destrezza sciatoria ostacola molto il lavoro d'allenamento per fare del giovane uno sci-fondista di punta.

## **Competizione**

Un'attività competitiva troppo grossa e specifica è contraria al principio della polivalenza sportiva quale base per la futura specializzazione. La partecipazione a gare dev'essere fissata in modo che, oltre alle competizioni, rimanga ancora sufficiente tempo per altre attività e/o per l'allenamento programmato. Occorre evitare che l'allenamento sia pianificato a breve termine solo in funzione di gare e che le gare siano la sola possibilità d'allenamento. Da evitare in modo particolare, in particolare per i giovani fino ai 18 anni, che le competizioni diventino uno stress (lunghi viaggi, molte gare di qualificazione; gare eliminate in un breve periodo ecc.).

Le gare non dovrebbero essere né troppo dure né troppo lunghe.

## **Conclusione**

Sulla base di quanto citato prima, per la FNS risultano le seguenti direttive destinate ai suoi consiglieri giovanili:

- l'entusiasmo per un'attività sportiva generale e polivalente deve cominciare molto presto



- un'ampia base generale pluristratificata costituisce il presupposto più importante per un futuro allenamento specifico
- osservare e promuovere le seguenti basi:
  - attività sciatoria generale
  - attività polisportiva
  - sviluppo fisico e psichico generale
  - attività di competizione ragionevole
- le attività con i bambini e i giovani devono essere costruite su questi principi
- i bambini non sono dei giovani e i giovani non sono degli adulti. Nell'allenamento e in gare bisogna sempre tener conto di queste caratteristiche.

## **Dalle direttive per lo sport infantile e giovanile**

Bisogna organizzare lo sport infantile e giovanile in modo da sollecitare la polivalenza e la tecnica.

Occorre opporsi a una specializzazione precoce e unilaterale.

Adeguare le regole di gara alle predisposizioni fisiche e psichiche del bambino.

Bambini al di sotto dei 10 anni non devono affrontare un programma di gare troppo voluminoso (p.es. campionati).



## **Conseguenze pratiche**

Quando il programma di competizioni determina in grande misura il contenuto dell'allenamento, esiste il pericolo di trascurare la polivalenza e la gradazione dell'allenamento secondo le età. L'attività diventa monotona e si sviluppa un fondista con poca ricchezza motoria.

Uno sci-fondista deve mirare e raggiungere l'alto sviluppo della tecnica sciatoria. Solo con un'eccellente tecnica può padroneggiare in modo efficace le diverse situazioni e condizioni.

Da fissare e osservare inoltre i seguenti limiti di età:

- gare regionali a partire dai 12 anni
  - gare nazionali a partire dai 14 anni
- Ragazze e ragazzi più giovani non dovrebbero prender parte a nessuna gara eliminatoria o di qualifica. □