

**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:** 11

**Artikel:** Sci di fondo  
**Autor:** Wenger, Ulrich / Egli, Christian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000164>

### **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:** 03.05.2026

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

## Sci di fondo



Esser pronti per «il grande giorno»

La stagione dello sci di fondo sta per cominciare. Come ogni stagione, sono previste innumerevoli gare: corse popolari e competizioni d'alto livello. Numerosi sono quelli che, a pochi giorni dall'appuntamento, vengono presi dal panico. Ulrich Wenger e Christian Egli, due vecchie conoscenze nel mondo dello sci di fondo, forniscono su queste pagine una serie di consigli e di raccomandazioni in merito. L'aspetto pratico di questi testi dovrebbero attirare l'attenzione di tutti i praticanti questa disciplina giuntaci dal nord; ma anche quella di chi pratica uno sport di tenacia, grazie ai principi fondamentali e generali espressi dai due autori. L'articolo di Wenger, occorre precisarlo, è destinato piuttosto a una squadra, dunque all'élite, pur ammettendo che anche a livello popolare c'è già un pizzico di «professionismo». (red.)

## Prepararsi ai grandi appuntamenti

di Ulrich Wenger

### Prima del grande giorno

Senz'alcun dubbio, affinché la partenza e lo svolgimento di una gara siano soddisfacenti e costituiscano una riuscita per i concorrenti, conviene che si sottopongano, durante tutti i giorni che precedono, a un certo numero di esigenze personali e di auto-assistenza. Ecco riassunte in breve:

- quando uno sciatore di fondo prevede di partecipare a una competizione di grande importanza, dovrebbe potersi trovare sul posto almeno due giorni prima della partenza. Questo periodo di tempo è infatti indispensabile per permettergli di familiarizzarsi con l'ambiente, adattarsi alle condizioni atmosferiche del luogo e, infine e tutt'altro che trascurabile, studiare il percorso con la massima attenzione.
- un concorrente si sentirà molto meglio sul percorso e durante la gara dipendentemente dalla cura con cui ne fa la ricognizione. Saprà in particolare come affrontare le discese e i passaggi «tecnici», su quali salite può forzare e su quali risparmiarsi: altrettanti elementi che gli serviranno, al momento opportuno, alla sua tattica,
- l'esperienza insegna che un percorso appare meno difficile quando lo si è potuto «provare» un certo numero di volte e, se non nella sua totalità, almeno parzialmente al ritmo di corsa. Salvo si tratti di una gara di 50 km, l'apprensione della distanza può così essere attenuata, persino fatta sparire totalmente.

- nelle gare al più alto livello, ogni concorrente dovrebbe percorrere almeno cinque volte il percorso (giro) prima di affrontare la competizione.
- queste ricognizioni devono essere ben preparate e svolte come se si trattasse della competizione vera e propria. Con gli anni, un competitore trova generalmente a poco a poco il ritmo di preparazione che meglio gli conviene. I gesti di cui s'è fatto una regola devono pertanto conservare sufficiente flessibilità per adattarsi alle condizioni particolari e al programma (per esempio: più gare successive) di ogni manifestazione.

### Un esempio

- *tre giorni* prima della gara: circa alla stessa ora della partenza reale, da 20 a 50 km (da 10 a 15 per le donne) a ritmo leggero, sul percorso, con alcuni sprint intermediari; alcune discese «spinte» e alcuni test di sciolinatura, il tutto in compagnia di allenatori e coaches.
- *due giorni* prima della gara: effettuare alcuni tracciati da 5 a 15 km sotto forma di gioco di corsa e pediculi o seguiti da alcuni scatti brevi.
- *un giorno* prima della gara: recarsi sul luogo della competizione alla stessa ora della partenza effettiva, svolgere alcune prove di partenza, percorrere da 5 a 15 km, a ritmo molto leggero, sul circuito. Se è il caso, prender nota delle modificazioni di percorso.

Se è vero che la maggior parte dei corridori adottano questo modo di fare, ce ne sono comunque altri che preferiscono intercalare, nella loro preparazione, un riposo totale o parziale due giorni prima della gara. Quando un concorrente sente il bisogno imperativo di



Per essere efficaci, bisogna ben prepararsi

non sciare del tutto un giorno prima della competizione, probabilmente è in perdita di forma o è saturo delle gare.



Un campione: Andy Grünenfelder

### Preparazione dei coaches

- nel corso di questi tre giorni, gli allenatori devono prepararsi in modo altrettanto minuzioso che i corridori: anche loro effettueranno la ricognizione del circuito, fisseranno i luoghi dove si troveranno il giorno di gara (i tempi di passaggio, sciolinatura, rifornimento), tenteranno di determinare le caratteristiche probabili della neve e organizzeranno i contatti radio.
- è incontestabile che sciolinatura ed evoluzione delle condizioni meteorologiche costituiscono i compiti più importanti degli allenatori.
- dovranno ugualmente informarsi con precisione su tutto quanto concerne l'area di partenza e d'arrivo, sugli spogliatoi e il locale d'attesa prima della partenza, sul luogo di sciolinatura, sui percorsi di test e di messa in moto e sull'accesso alla partenza dove si svolge, anche, la marcatura degli sci. Prenderanno infine tutte le disposizioni per assistere il corridore fino al momento della partenza.

### L'ultima sera

Verificare minuziosamente, con i concorrenti, l'orario del giorno di gara e i vari impegni pre-gara. Importante è che, il mattino del «grande giorno», il corridore possa concentrarsi sulla «sua» gara. Ci arriverà solo se liberato da ogni altro problema (trasporto, pasti, ecc.).

### «Ordine del giorno» di gara

- sveglia
- eventuale footing
- eventuale massaggio
- pasto e trasporto scaglionati in funzione dell'ora di partenza dei corridori
- razione di pre-partenza
- sciolinatura
- messa in moto
- partenza
- ritorno dopo la gara

### Gli allenatori

- squadra di sciolinatura sulla pista
- posti di rifornimento
- annuncio tempi di passaggio
- assistenza dei corridori prima della partenza (bevande, abbigliamento, messa in moto, ultimi preparativi)
- entrata nell'area di partenza
- eventuali correzioni di sciolina.

Nello sci di fondo, questo piano può variare da una gara all'altra. Conviene adattarlo in funzione delle circostanze.

### Il corridore

- preparazione, in anticipo, degli sci (più paia talvolta) che si intende utilizzare
- controllo dei bastoni, degli attacchi e delle scarpe
- verificare e infilarsi il pettorale
- adattare l'abbigliamento di messa in moto in funzione della temperatura probabile.

Questo assieme di preparativi può dar luogo a una lista di controllo, da verificare, modificare e completare da una corsa all'altra. Permette di non dimenticare nulla e fa in modo che il corridore e l'allenatore affrontino la gara con calma e fiducia. □



Il momento cruciale della partenza

## Per una buona partenza

di Christian Egli

### Importanza della messa in moto

Secondo Jürgen Weineck («L'allenamento ottimale»), la messa in moto, detta anche 'riscaldamento', ha quale scopo di portare progressivamente l'organismo al suo miglior livello di rendimento e, in modo particolare, di preparare le parti del corpo interessate (soprattutto i muscoli e le articolazioni) a sopportare gli sforzi che saranno loro richiesti. I sistemi funzionali isolati, che aiutano a determinare la capacità di prestazione, devono essere «accordati» in modo ottimale. Una messa in moto ben concepita mette l'atleta (uomo o donna) in grado di affrontare la competizione al massimo delle sue possibilità e della sua capacità di consumo d'ossigeno.



L'importanza della sciolinatura

### Effetti della messa in moto

Il riscaldamento può avvenire in diverse maniere. Nel nostro caso affronteremo unicamente la messa in moto specifica dello sciatore di fondo. L'adattamento funzionale dell'organismo alla competizione concerne in primo luogo i seguenti processi:

- aumento della frequenza cardiaca
- aumento della pressione sanguigna
- attivazione della circolazione del sangue
- accelerazione della frequenza respiratoria
- aumento della temperatura del corpo (a 38,5/39°C)



- irrigazione intensificata dei gruppi muscolari interessati
- scioglimento dei muscoli e delle articolazioni
- miglioramento della coordinazione dei movimenti.

Se ben eseguito, il riscaldamento esercita pure effetti positivi sulla psiche: padronanza della situazione, in particolare la paura che paralizza molti concorrenti prima della partenza, per esempio.

### La pratica del riscaldamento

È molto raro, nello sci di fondo, che la messa in moto sia eseguita in modo ottimale. Le diverse attività (controllo del materiale, ricerca della sciolina giusta ecc.) alle quali il concorrente deve dedicarsi ne sono la causa. Infatti è spesso il solo a poter giudicare quale sarà, al momento preciso della partenza, la sciolina meglio adatta. Questo problema lo rende spesso nervoso e contribuisce a perturbare la sua preparazione fisiologica e psichica.

### Esempio di messa in moto

#### Equipaggiamento

Per la messa in moto, è importante abbigliarsi in funzione della temperatura: il riscaldamento deve portare il corpo a un punto di debole sudorazione. I vestiti non devono quindi essere troppo caldi; proteggere invece bene le estremità (mani, piedi, testa).

#### Durata e procedimento

- sciare lentamente, durante 20 minuti almeno, allo scopo di portare le pulsazioni cardiache a una frequenza di 120/150 al minuto

- se la competizione è su una distanza di meno di 20 km, terminare il riscaldamento con parecchie accelerazioni di 60-100 m in leggera salita, intercalate da pause di ricupero di 2-3 minuti. Al termine di ogni accelerazione, il polso raggiungerà i 160 battiti al minuto e oltre. Se la distanza è più lunga, ci si accontenterà d'intensificare un po' il ritmo dell'ultima fase di riscaldamento, facendo attenzione a non sprecare inutilmente energia
- in seguito eseguire alcuni esercizi di stretching in vicinanza dell'area di partenza, e questo durante 5-7 minuti
- durante gli ultimi 10-15 minuti si tratta soprattutto di rimanere «caldi», eseguendo comunque gli ultimi preparativi:
  - andare al gabinetto
  - infilare, eventualmente, una tuta di gara asciutta
  - mettersi un copricapo asciutto
  - verificare il pettorale
  - mettere abiti caldi sopra la tuta di gara
  - procedere, eventualmente, al cambiamento degli sci o alla correzione della sciolinatura
  - risciacquarsi la bocca con acqua o bevanda isotonica.

### L'accesso alla linea di partenza

Karl Lustenberg, specialista della combinata nordica, ha descritto un giorno ciò che sentiva prima di prendere lo

slancio per il salto. Diceva: «In cima al trampolino, sento i muscoli ben sciolti. Sono calmo. Ho l'impressione che una specie di forza penetri in me: so che salterò bene e lontano!»

Ciò conviene anche per i corridori di sci di fondo. Se si vengono a trovare in questo stato, possono essere praticamente sicuri che «... correranno veloci e bene!» Gli ultimi gesti che devono compiere sono i seguenti:

- penetrare all'interno dell'area di partenza 3 minuti prima del via
- far marcare gli sci
- togliere i vestiti superflui
- procedere a un ultimo controllo delle scarpe, attacchi e bastoni
- concentrarsi e regolare la respirazione
- occupare il posto di partenza attribuito
- attendere il segnale di partenza mettendo «sotto pressione» muscoli e volontà.

Durante questo periodo, l'allenatore si tiene leggermente in disparte, pronto a intervenire se necessario.

### Conclusione

Ciò che precede costituisce un esempio di messa in moto che dovrebbe permettere al competitore di sci di fondo di trarre il meglio dalle sue possibilità reali. Per lo specialista come per il «popolare», il riscaldamento deve cominciare una buona ora prima della partenza. □



Grazie al coach, Hallenbarter conosce i suoi tempi di passaggio