

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 11

Rubrik: La lezione

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

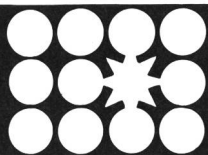
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.01.2026

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



Allenamento delle capacità coordinative sugli sci di fondo

di Ulrich Wenger, capo disciplina G + S di sci di fondo



Istintivamente abbiamo cercato fin dall'inizio di migliorare le capacità coordinative più importanti del fondista; spesso sotto forma di esercizi preliminari dell'allenamento tecnico vero e proprio:

- allenamento del senso dell'equilibrio
- insegnamento del ritmo
- adattamento al movimento a situazioni mutevoli di neve e di sciolina
- coordinazione armoniosa dei movimenti delle braccia e delle gambe.

La moderna teoria dell'allenamento sottolinea l'importanza di un allenamento variato e completo delle capacità coordinative nei giovani come base necessaria per un'ulteriore specializzazione sportiva.

Si distinguono cinque capacità coordinative di base (qui nell'ordine della loro importanza nello sci di fondo):

- senso dell'equilibrio
- facoltà di ritmizzazione
- capacità di differenziazione
- capacità di reazione
- facoltà d'orientamento

Questa lezione ha per scopo di dimostrare come una lezione tecnica sugli sci di fondo potrebbe essere strutturata come allenamento generale delle capacità coordinative.

Senso dell'equilibrio

Si tratta della capacità di mantenere l'equilibrio (sullo sci che scivola come equilibrio dinamico) o di ristabilirlo rapidamente dopo un salto/una rotazione o una «quasi caduta».

Esempio: l'equilibrista mantiene l'equilibrio sulla corda — il fondista scivola su un solo sci nella fase di scivolata.

Facoltà di ritmizzazione

Si tratta della capacità di dare un ritmo a una serie di movimenti (ripetizione dello stesso movimento) o di seguire un ritmo dato (musica).

Esempio: ballare al ritmo della musica — ritmo del passo del pattinatore bilaterale con spinta dei due bastoni ad ogni passo.

Capacità di differenziazione

È la facoltà di captare informazioni con i sensi (in una situazione di movimento), di analizzarle e di adattare il proprio movimento ai risultati dell'analisi.

Esempio: nella pallavolo il passaggio preciso su un giocatore che corre — adattamento al passo alternato a uno sci che scivola troppo (spinta più breve e più esplosiva).

Capacità di reazione

Lo sportivo (l'uomo) che ha la capacità di reazione reagisce rapidamente e nel modo adatto a segnali ottici e acustici.

Esempio: azione difensiva del portiere — reazione del fondista al colpo di partenza nelle partenze in massa.

Facoltà d'orientamento

Questa facoltà ci permette di rispondere alle domande, «dove, quando, come» (orientamento nello spazio e nel tempo).

Esempio: l'acrobata sugli sci deve sapere ad ogni momento e con la massima precisione in quale fase del salto mortale con avvitamento si trova, altrimenti non può preparare l'impatto degli sci sulla neve — senso del tempo e della distanza nella gara di sci di fondo quando si cerca di raggiungere un concorrente che sia nella visuale (diminuisce la distanza o no?)

Presupposti

Materiale necessario: diversi attrezzi, diversi tipi di terreni, tracce di sci di fondo.

- sci bene sciolinati (per tutti gli esercizi: se gli sci non sono sciolinati alcuni esercizi non possono essere eseguiti)
- terreno preparato con una macchina (o con gli sci) di almento 15 m su 30 m
- due o più tracce parallele leggermente inclinate
- una traccia con forti dossi, leggermente inclinata

- più tracce parallele in pianura
- traccia circolare di 100-150 m di lunghezza
- piano aperto, preparato o senza tracce
- bandierine, palloni, cronometri, fischietti.

Organizzazione

- un monitore per 6-10 fondisti
- il gruppo si muove da un cantiere d'esercizi (anteriamente verificato, con o senza il gruppo) all'altro ed esegue una serie di esercizi scelti.
- un riscaldamento vero e proprio non è necessario, ma i partecipanti devono essere in grado di mettere o togliere un indumento supplementare a seconda degli esercizi
- durata: 60-80 minuti, poi 15-20 minuti di corsa lenta individuale per concludere la lezione.

Esempi di esercizi

Senso dell'equilibrio

In un terreno leggermente inclinato. Ripetere piuttosto alcuni esercizi scelti che fare delle serie complete.

- stare su uno sci, anche con gli occhi chiusi
- saltellare su uno sci e girare
- scivolare su uno sci nella traccia accanto, durante il massimo tempo possibile; cambiamento della gamba su comando o in posti segnalati; staccare uno sci e utilizzarlo come bilanciere
- scivolare su uno sci e bilanciare il bastone sulla mano
- a coppie, in due tracce parallele, scivolando su uno sci, darsi la mano, cercare di far perdere l'equilibrio all'altro
- a coppie, in due tracce parallele, scivolando su uno sci, lanciarsi un pallone
- saltare su piccoli trampolini
- passo del pattinatore senza bastoni, lunga fase di scivolamento su uno sci.

Facoltà di ritmizzazione

- serie di spinte dei due bastoni o di passi alternati o di passi del pattinatore secondo certi ritmi, per esempio breve-breve-lungo-lungo-breve...
- concatenare passi di uno e passi alternati secondo uno schema prestabilito
- nel terreno con tracce parallele: cambiamenti ritmici delle tracce, per esempio destra-destra-sinistra-destra-destra-sinistra...
- serie di passi a ventaglio, per esempio 2 sinistra-2 destra-2 sinistra...
- due o più fondisti si seguono stretti l'uno dietro l'altro, il primo dà il ritmo

(passo alternato, spinta dei due bastoni, passo del pattinatore)

- correre su una traccia circolare con passo alternato o passo del pattinatore, il monitore segna il ritmo di cadenza del movimento con il fischietto
- due o più fondisti l'uno accanto all'altro, si tengono in contatto con gli altri con bastoni o con picchetti di slalom, corrono in sincronia con passo del pattinatore.

Capacità di differenziazione

- risalire un pendio senza bastoni (passo alternato) e adattare il movimento di spinta
- cambiare gli sci con gli altri, passo alternato, adattamento ad altri sci/altra sciolina
- correre con una buona traccia con gli occhi bendati
- gli occhi bendati, correre in una traccia leggermente inclinata e ondulata e risalire
- correre dietro un fondista meno veloce, il nastro di contatto di 3-4 m deve rimanere teso
- correre con bastoni più grandi, più piccoli, disuguali (passo alternato, spinta dei due bastoni, passo del pattinatore).

Capacità di reazione

- gara d'inseguimento a zig-zag, chi precede cambia costantemente direzione (intorno a bandierine disposte nel terreno senza ordine), l'inseguitore deve reagire
- esercizio di partenza di massa, con comando ottico o acustico
- a coppie, paralleli a 4-5 m di distanza, al comando l'inseguimento parte da destra o da sinistra
- correre nel cerchio, al comando stop, in avanti, cambiamento di direzione.

Facoltà d'orientamento

- in una traccia pianeggiante percorrere una certa distanza, piantare una

bandierina e tornare al punto di partenza; provare poi a ritrovare la bandierina con gli occhi bendati e tornare al punto di partenza (accompagnati per misura di sicurezza)

- con gli occhi bendati percorrere in pianura un rettangolo (tentare di raggiungere il punto di partenza)
- un accompagnatore dirige il «cieco» in pianura con comandi (in avanti, a destra, a sinistra). Al comando «pronto» il partecipante si gira in direzione del punto di partenza (ha trovato la direzione giusta?)
- stimare il tempo necessario per un percorso ad anello o una distanza dritta; il compagno misura poi il tempo effettivamente impiegato e la differenza
- indicare il tempo che si vuole impiegare per un certo percorso; il compagno controlla poi il tempo effettivo e la differenza
- percorrere una pista circolare più volte, cercare di mantenere per ogni giro lo stesso tempo; il compagno controlla
- percorrere un tracciato tranquillamente, il compagno controlla il tempo. Percorrere lo stesso tracciato 10 secondi più velocemente, poi 10 secondi meno velocemente della prima volta. Il compagno controlla i tempi
- il gruppo fa un giro, il monitore prende il tempo e fischia. I corridori devono stimare il tempo impiegato.

Osservazioni

Molti di questi esercizi sono adatti per corridori tecnicamente avanzati. È chiaro che in una lezione di 60-80 minuti non tutti gli esercizi possono essere eseguiti. Bisogna operare una scelta a seconda delle condizioni generali (terreno, tracce, conoscenze dei partecipanti). D'altra parte si possono sempre includere certi esercizi nel programma di riscaldamento per altre lezioni. La varietà è uno degli elementi principali dello sci di fondo.

Non dimentichiamo che il gioco con il pallone sugli sci migliora le capacità coordinative. □

