Allenamento di tenacia-forza per lo sciatore di fondo, durante la stagione

Autor(en): **Wenger, Ulrich**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 10

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000869

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Allenamento di tenacia-forza per lo sciatore di fondo, durante la stagione

Ulrich Wenger

(**NdR:** il termine tedesco «Kraftausdauer» pone alcuni problemi di traduzione. Secondo le definizioni dei nostri manuali G+S, esso può essere inteso come resistenza locale o tenacia locale. L'autore di questo articolo lo impiega nel senso di forza ma nel contesto della tenacia, altro fattore primordiale di condizione fisica. Per evitare perifrasi utilizzeremo il termine «tenacia-forza»)

Perchè lo sciatore di fondo dovrebbe praticare regolarmente un allenamento di tenacia-forza anche durante la stagione invernale?

Ammesso che un allenamento sensato e progressivo di tenacia-forza è stato praticato «a secco» durante il periodo estivo, ci sono numerose ragioni per proseguirlo durante l'inverno:

1. Una delle due componenti della tenacia-forza è la forza. Secondo le nozioni fisiologiche, senza allenamento adeguato, la forza diminuisce già dopo due settimane. Ciò significa che bisogna praticare almeno un allenamento di conservazione per mantenere il livello acquisito durante l'estate.

2. Il solo allenamento sugli sci non è sufficiente a mantenere il livello di prestazione in tenacia-forza. Ciò è vero in particolare per le prime settimane di lavoro sulla neve, sulle lunghe distanze un ritmo piuttosto lento non stimola abbastanza la tenacia-forza. Ecco perchè, durante questo periodo, bisognerebbe compiere almeno due sedute di allenamento della tenacia-forza (vedi esempio).

3. A causa della spinta piuttosto prudente e i movimenti allungati effettuati in scioltezza (anche con interval-training sugli sci e in salita), l'allenamento con gli sci su neve polverosa non basta a mantenere la tenacia-forza (esplosività della spinta e dei movimenti) necessaria in condizioni di neve «da Klister».

   Specialmente in queste situazioni bisogna pensare a un allenamento adattato di tenacia-forza per il mantenimento del livello di prestazione.

4. Oggigiorno, il materiale nuovo (sci) e le piste di gara preparate a macchina esigono una maggiore prestazione in fatto di tenacia: ritmo più rapido, spinta più potente, impegno più pronunciato del tronco. Non possiamo quindi permetterci di retrocedere (perdita) nella nostra capacità di tenacia. Facessimo soltanto dell'allenamento sugli sci, rischiamo appunto questa perdita (cfr. p. 2 e 3).

   Per contro questo rischio viene diminuito con la pratica di un allenamento appropriato di tenacia-forza anche durante la stagione sugli sci; ci sarà quindi possibile, oltretutto, controllare il livello di prestazione nei confronti di quello estivo.

5. Numerosi corridori (anche di squadre nazionali) hanno problemi con la schiena. Questo prova che lo stato della muscolatura dorsale (sviluppo e livello d'allenamento) spesso non è all'altezza delle esigenze. Infatti l'impegno del tronco è aumentato come pure il lavoro di spinta dei due bastoni. D'altro canto non è ancora stato chiarito l'effetto di catapulta del nuovo sci in materia sintetica sulla schiena affaticata: invece di poter utilizzare questo effetto, abbiamo, in caso di fatica, un piccolo colpo alla schiena ad ogni passo.

Durante il soggiorno nel nord della Svezia, nell'aprile del 1975, ho potuto constatare personalmente come le squadre della DDR (uomini e donne) e della Cecoslovacchia inserissero sempre, fra severe gare e allenamenti su lunghe distanze, delle sedute di tenacia-forza.

Anche la squadra statunitense pratica regolarmente l'allenamento di tenacia-forza durante tutto l'inverno.
Inversamente, è penoso constatare che un corridore elvetico ha lasciato prematuramente la squadra, scoraggiato dal fatto che gli era stato sconsigliato l'allenamento di tenacia-forza.

Le brevi corse a intervalli in salita, gli scatti a piedi, o a piedi con i bastoni, costituiscono un eccellente allenamento di tenacia-forza.

Corridori come Demel, Kälin, i polacchi e i sovietici ricorrono costantemente a questo mezzo durante la stagione per mantenere il loro livello di capacità o anche per migliorare ancora un po' la loro forma (la velocità del fondista non è altro che tenacia-forza).

Non bisogna disdegnare inoltre il lavoro di tenacia-forza quale alternativa. Numerosi corridori della squadra nazionale, affaticati dalla monotonia dell'allenamento sugli sci, hanno ritrovato la gioia dell'allenamento e migliorato le prestazioni, dopo alcuni giorni di lavoro di tenacia-forza unicamente a piedi.

Esempio di un allenamento invernale di tenacia-forza

L'esempio che segue mostra come, d'inverno e con mezzi molto semplici, si può concepire un allenamento di tenacia-forza.

Si tratta di una specie di allenamento a stazioni con una serie di esercizi per le braccia e il tronco, la muscolatura del tronco e per le gambe (ginocchia e caviglie). Fra le stazioni è importante utilizzare le pause per degli esercizi di scioglimento.

Il dosaggio degli esercizi è semplice: si aumenta o il numero delle ripetizioni o il carico (peso/altezza del salto).

Il controllo del livello di prestazione è dato dal confronto con le prestazioni massime registrate d'estate con gli stessi esercizi.

Seduta d'allenamento (conservazione) di tenacia-forza

55 minuti circa

Livello di prestazione (esigenze) per juniori élite o anche per seniori élite.

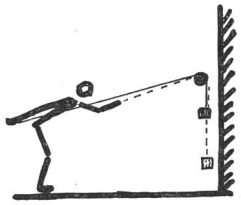
— **15 minuti riscaldamento**

  Corsa, ginnastica (scioglimento, elongazioni, mobilità) ed esercizi specifici di sci di fondo: passo alternato, spinta dei due bastoni ecc.

— **9 stazioni con esercizi di tenacia-forza**

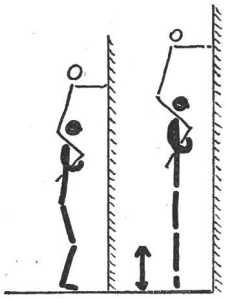
  3 minuti a ogni stazione con 1 minuto di pausa per il ricupero con esercizi di scioglimento.

1. Movimento alternato delle braccia con grande impegno di forza. Camere d'aria doppie o triple, attrezzo Tri Fit, puleggia.
6 trazioni — riposo — 6 trazioni — riposo — 6 trazioni ecc.

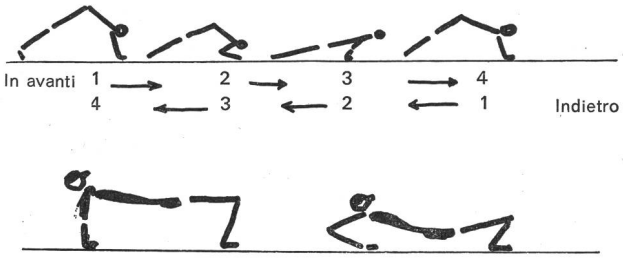


2. Lavoro degli addominali con flessioni del tronco, partenza sul dorso, gambe flesse non fissate.
15 — riposo —
10 — riposo —
15 — riposo ecc.

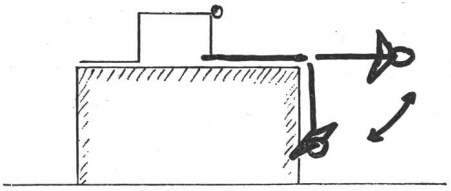
3. Estensione delle ginocchia e delle caviglie, con compagno — carico. A cavalcioni sulle spalle o sulle anche di colui che esegue l'esercizio, il compagno mantiene l'equilibrio appoggiando le mani al muro.
Leggera flessione delle ginocchia, poi vivace estensione completa delle ginocchia e delle caviglie alzandosi sull'estrema punta dei piedi.
— 10 estensioni su 2 gambe
— riposo: il compagno si esercita
— 5 estensioni su ogni gamba (5×sin. e 5×des.)
— riposo: il compagno si esercita
— 10 estensioni su 2 gambe ecc.



4. Flessione — estensione delle braccia, in appoggio facciale con diverse varianti.
— 5 in avanti e 5 indietro: le spalle descrivono un grande cerchio in avanti (indietro) durante una flessione — estensione
— riposo
— 20 flessioni — estensioni normali (dita girate in avanti, gomiti vicini al corpo)
— 15 flessioni — estensioni in appoggio dorsale.

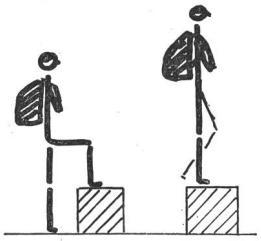


5. **Estensioni dorsali**
Sul ventre, su una panchina o un tavolo, piedi tenuti da un compagno.
— Raddrizzarsi 20 volte fino all'orizzontale
— riposo: il compagno si esercita
— 10
— riposo
— 20.

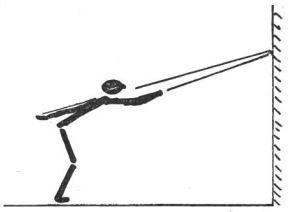


6. **«Step-up» con sacco di montagna carico**
Sgabello alto poco meno del ginocchio. Peso del sacco: 1/4 del peso del proprio peso. Posare la gamba sinistra sullo sgabello e, senza l'aiuto della destra, elevarsi con estensione completa del ginocchio e della caviglia fin sulla punta del piede sinistro, e ritorno.

— 20 su una gamba poi 20 sull'altra
— riposo
— 10 su ogni gamba
— riposo
— 20 su ogni gamba.

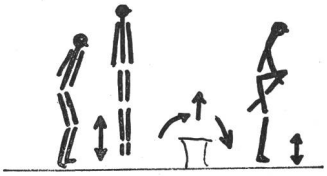


7. **Trazione delle braccia con l'elastico**
3 min. senza interruzione:
alternato, spinta con 2, passo di uno variando.



8. **Remare**
Seduti, gambe unite e tese a rasoterra, braccia tese in avanti:
— flessione-estensione delle braccia e delle braccia e delle gambe simultaneamente, i piedi non toccano il suolo.
20 — riposo — 20 — riposo — 20.

9. **Saltellare**
Diverse variazioni: in avanti, indietro, a lato, su una gamba, su 2, sopra (o sulla) panchina, senza interruzione.



— 1 minuto — riposo — 1 minuto
— concludere con 5 minuti di corsa sciolta, di ginnastica di scioglimento, di esercizi respiratori per ritornare alla calma.

Questo esempio di seduta di tenacia-forza può essere adeguato all'età o al grado di capacità, come pure allo scopo dell'allenamento: conservazione o miglioramento. Si potrà quindi variare il numero delle ripetizioni o il carico a ogni stazione:
— ripetizione di 3 stazioni (tronco/braccia — tronco — gambe)
— durata delle pause (più lunghe più brevi)
— scelta di altri esercizi secondo le condizioni e gli impianti.