

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Preparazione alla stagione di sci di fondo  
**Autor:** Bühler, H.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000510>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

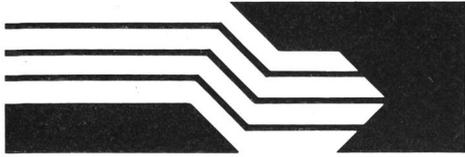
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.11.2024

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



## Preparazione alla stagione di sci di fondo

H. R. Bühler

Lo sport dello sci di fondo ha visto negli ultimi anni, in Svizzera, un inaspettato successo. Ogni fine di settimana, innumerevoli escursionisti e fondisti percorrono chilometri sulle tracce preparate o nella neve ancor vergine, sui terreni innevati e nei boschi invernali. Forse molti hanno deciso di provare questa disciplina quest'inverno. A loro, ma anche agli «habitués», sono dedicati i suggerimenti che seguono: propongono un allenamento di preparazione alla stagione di sci di fondo, da svolgere possibilmente in modo regolare.

### Allenamento

<i>Elementi</i>	<i>Forme d'applicazione</i>	<i>Utilità</i>
Ginnastica	ginnastica d'estensione e di rilassamento	mobilità
Gioco	tutti i giochi con palla	destrezza/abilità
Corsa	corsa di resistenza intervallo corsa veloce	tenacia resistenza velocità
Esercizi di forza	esercizi con il proprio corpo – elastici	forza di tenacia elasticità
Esercizi d'imitazione	– esercizi con i bastoni – esercizi con elastici – sciroller	«sintonizzare» lo svolgimento dei movimenti elasticità
Circuit-training	– diverse stazioni speciali per lo sci di fondo	forza di tenacia, elasticità

esempi

### Esercizi con bastoni

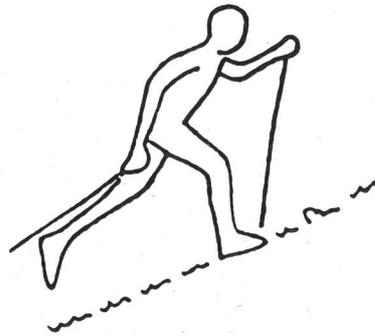
Corse nel terreno/bosco con:

- passo diagonale
- passo pendolo
- spinta dei due bastoni

Salti in corsa su pendio con diagonale

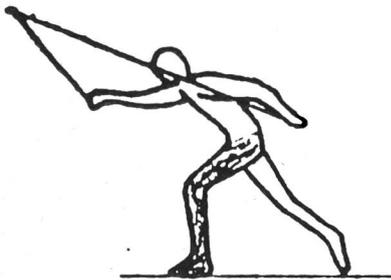
Corse in montagna a passo diagonale e pendolo con cambiamento di ritmo

Salti in corsa su pendio con passi resca di pesce



**Esercizi con elastici**

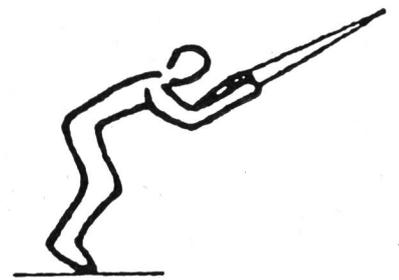
(tutti gli esercizi vengono svolti in modo ritmico)



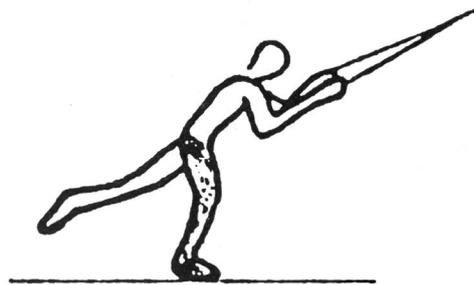
Trazione diagonale  
Peso del corpo sulla gamba avanzata



Trazione diagonale  
Mollecciare sulla gamba d'appoggio



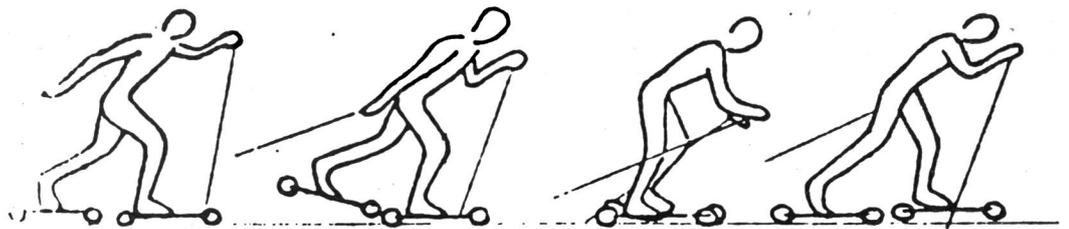
Trazione con le due braccia



Trazione con le due braccia con passo intermedio

**Sciroller**

Passo alternato (diagonale)



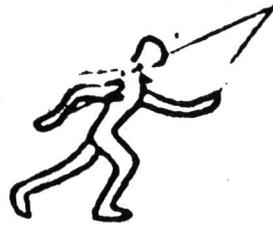
Spinta dei due bastoni con/senza  
passo intermedio



**Circuit-training**



Posizione sul ventre  
Braccia tese di fianco sollevarle sopra un oggetto



Trazione diagonale  
Portamento del corpo e posizione delle gambe  
come nello sci di fondo



Salire e scendere da una sedia senza spinta



Molleggiare sull'articolazione del piede. Abbas-  
sarsi e tendere la punta dei piedi

Svolgimento: 1. cantiere 1 min. lavoro  
30 sec. pausa  
saltare con corda 1 min.  
2. cantiere 1 min. lavoro  
ecc.



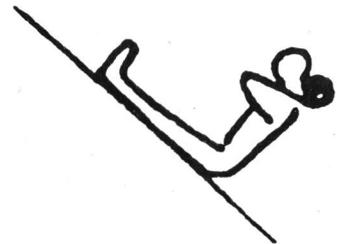
Flessione del tronco laterale.  
Lavorare con piccoli pesi.



Appoggi facciali  
Appoggi dorsali



Saltare a passo d'affondo



Flessione in avanti del tronco e abbassarsi senza  
appoggiare la schiena

