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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 38 (1981)

Heft: 10

Artikel: Sci : perfezionamento della condizione fisica

Autor: Francey, Roland

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000458

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: 15.07.2025

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

Sci – perfezionamento della condizione fisica

Roland Francey, allenatore FSS

Introduzione

Oggigiorno, lo sport d'alta competizione esige dall'atleta una successione di sforzi di tale intensità che la condizione fisica diventa cosa primordiale.

Per sopportare in modo ottimale le esigenze di una stagione di competizioni, lo sportivo deve dunque, in modo prioritario, sviluppare le sue qualità di:
- forza
- tenacia
- resistenza
- velocità
- agilità

Due elementi intervengono in questa preparazione:
- lo sviluppo della condizione fisica generale e di base svolto all'aperto, in palestra e a casa
- affinatura della condizione fisica adattata allo sport in questione.

Sono questi due punti che c'interessano nel nostro caso.

Generalità, definizione

La condizione fisica sugli sci, eseguita spesso in caso di maltempo, è stata troppo considerata finora dall'atleta come un mezzo per riempire il programma. Al contrario, e l'esperienza lo prova, si tratta di un metodo indispensabile nel periodo di preparazione tecnica e raccomandato, anzi necessario, nel periodo di competizione.

Allo scopo di dissipare ogni equivoco, sarebbe opportuno informare l'atleta all'inizio della stagione o a ogni corso, della necessità e del valore di questo metodo, per renderlo cosciente e con questo rafforzare la sua motivazione. La condizione sugli sci non sostituisce la preparazione fisica di base, ma la completa abituando l'organismo alle sollecitazione specifiche della competizione.

Al contrario dell'allenamento tecnico di base, che non esige un accresciuto impegno fisico dell'organismo, la condizione fisica sugli sci, per essere efficace e sviluppare pienamente i suoi effetti, dev'essere condotta in modo metodico ed eseguita in maniera dinamica e intensiva. È dunque indicato applicarla in coda a un'unità d'allenamento e d'introdurre dapprima la velocità e l'agilità: due settori che sollecitano in modo particolare il sistema neuromuscolare.

In caso di cattive condizioni atmosferiche, questo metodo è sicuramente una soluzione ideale di ricambio, ma deve svolgersi, il mattino o all'inizio dell'allenamento, solo dopo un serio riscaldamento e sci libero di almeno 45 minuti.

Per la sua esecuzione (numero delle serie, delle ripetizioni, intensità) i principi generale di condizione fisica restano i medesimi.

Il programma che segue contiene gli elementi necessari e può essere applicato a tutti i livelli. Affinché sia completo, occorre che l'atleta superi una certa apprensione nell'uno o nell'altro eserci-

zio (salto, op-traken, conche e dossi, ecc.) senza tuttavia correre dei rischi.
La previdenza, la sicurezza, una buona segnaletica dei posti di lavoro liberano la responsabilità dell'allenatore e attenuano l'inquietudine dell'atleta che potrà così impegnarsi totalmente.

Perfezionamento della tenacia

La tenacia è l'attitudine a realizzare uno sforzo d'intensità media, di lunga durata, in cui l'apporto e il consumo d'ossigeno sono equilibrati (lavoro aerobbico).

Si tratta di un lavoro quantitativo in «Steady State».

Forme d'allenamento

Programma di circa 45 minuti ininterrotto
- sciare lunghe distanze senza fermarsi
- scendere in posizione di ricerca di velocità
- eseguire lunghe curve consecutive in posizione bassa
- sciare su terreno variato cambiando ritmo, sempre su lunghe distanze
- alternare curve brevi e curve lunghe numerose volte in discesa libera
- tutte le forme di sci libero, purché siano effettuate in modo riflettuto: ciò contribuisce al perfezionamento della tenacia.

Perfezionamento della potenza muscolare

La potenza muscolare (elasticità) è la capacità di un muscolo o di un gruppo muscolare di contrarsi in più rapidamente possibile sviluppando il massimo della forza.
Il perfezionamento della potenza trova il suo rendimento ottimale sotto forma d'allenamento a cantieri (circuito in serie). Si tratta di un lavoro qualititavo.
Gli esercizi devono essere eseguiti in modo esplosivo a massima velocità.
È indispensabile accordare la massima importanza alle pause di ricupero e non concatenare immediatamente gli esercizi: l'organismo affaticato non può rendere al massimo.
Prendere in considerazione le elementari misure di prevenzione degli incidenti dovuti a un'applicazione sbagliata della tecnica di forza, sprattutto con carichi supplementari dell'atleta (giubotto zavorrato, ecc.).

Allenamento a cantieri in serie

10 ripetizioni ogni stazione (30" di sforzo)	10× 30" pausa di 3 minuti	1. Saltare sopra un ostacolo
		2. saltare lateralmente sopra un picchetto o una corda tesa
da 4 a 6 serie a seconda del grado di preparazione e lo stato di freschezza dell'atleta	10× 30" pausa	3. Passo del pattinatore in leggera salita senza aiuto dei bastoni 4. Idem su terreno più ripido con l'aiuto dei bastoni
		5. Su pendio ripido in appoggio sullo sci a valle: propulsione a monte
Pausa fra ogni serie di 2–5 minuti pausa	10× 30"	6. Spinta dei bastoni su terreno piatto
		7. Partenze su terreno piatto

Perfezionamento della resistenza

La resistenza è la facoltà che l'organismo possiede per produrre uno sforzo senza apporto di ossigeno e a sopportarlo il più a lungo possibile senza diminuire la prestazione (lavoro anaerobico).
La resistenza per lo sci può essere acquisita tramite forme di circuito con metodo intervallato. Si tratta di un lavoro quantitativo a cadenza superiore o uguale a quella di gara ma di volume ridotto.
In nessun caso, e particolarmente per i giovani sportivi, il lavoro di resistenza deve cominciare se non preceduto da una seria preparazione di tenacia.

Allenamento in circuito

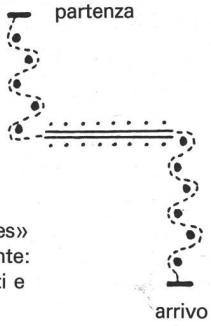
2–5 passaggi	30–45" pausa	1. Pedalata sul posto
ogni allenamento	60–90"	2. Passo a ventaglio in circolo
		3. in linea di pendio, saltare lateralmente a destra e a sinistra
		4. Su pendio ripidissimo: salire a scaletta
Pausa fra i passaggi 3–5 minuti	30–45" pausa	5. Spinta dei due bastoni sul piatto o in leggera salita
	60–90"	6. Corsa-inseguimento in leggera discesa
		7. Corto raggio su pendio molto ripido

Forme d'allenamento a intervalli in serie

Da 4 a 6 serie

Ogni stazione 20–30"
Pausa 1–1'30"

Pause fra le serie
da 3 a 5 minuti



Forme d'intervallo possono anche essere combinate in «manches» di slalom, slalom gigante: occorrono più picchetti e spazio

Perfezionamento della velocità

La velocità è l'attitudine a realizzare un gesto, a percorrere una determinata distanza nel tempo più breve.
È uno sforzo qualitativo d'ordine neuromuscolare molto intenso e che si svolge in debito d'ossigeno: la velocità può essere mantenuta molto a lungo e il suo allenamento dev'essere accuratamente dosato (ricupero attivo raccomandato). I tempi di ricupero attivo sono indispensabili dopo ogni sforzo alfine di non «sovraffaticare» l'organismo (soprattutto fra i giovani in formazione).
La velocità dipende direttamente dalla forza ed esige una buona preparazione anteriore a questa; i tre fattori seguenti compongono la velocità: la reazione, la potenza d'accelerazione, la frequenza

d'esecuzione dei movimenti. L'allenamento concilia i tre insistendo sulla coordinazione.

Forma d'allenamento per lo sviluppo di questi 3 fattori

Circuito-tipo da percorrere 3–5 volte sotto-forma di serie

- tutte le forme di partenza dalle più disparate posizioni, a un segnale acustico o visivo
- corse-inseguimento su brevi distanze (20–30 metri)
- sciare in una selva di picchetti
- sciare attraverso una serie di verticali con rapido spostamento laterale degli sci (pedalata laterale)

Nel caso di allenamento sotto forma di stazioni, se lo scilift è guasto, da realizzare con 3–5 ripetizioni per cantiere

- idem, ma ravvicinando progressivamente gli scarti fra i due picchetti
- agente di polizia fra due tracce di verticali parallele
- partenza simultanea in slalom parallelo su segnale acustico

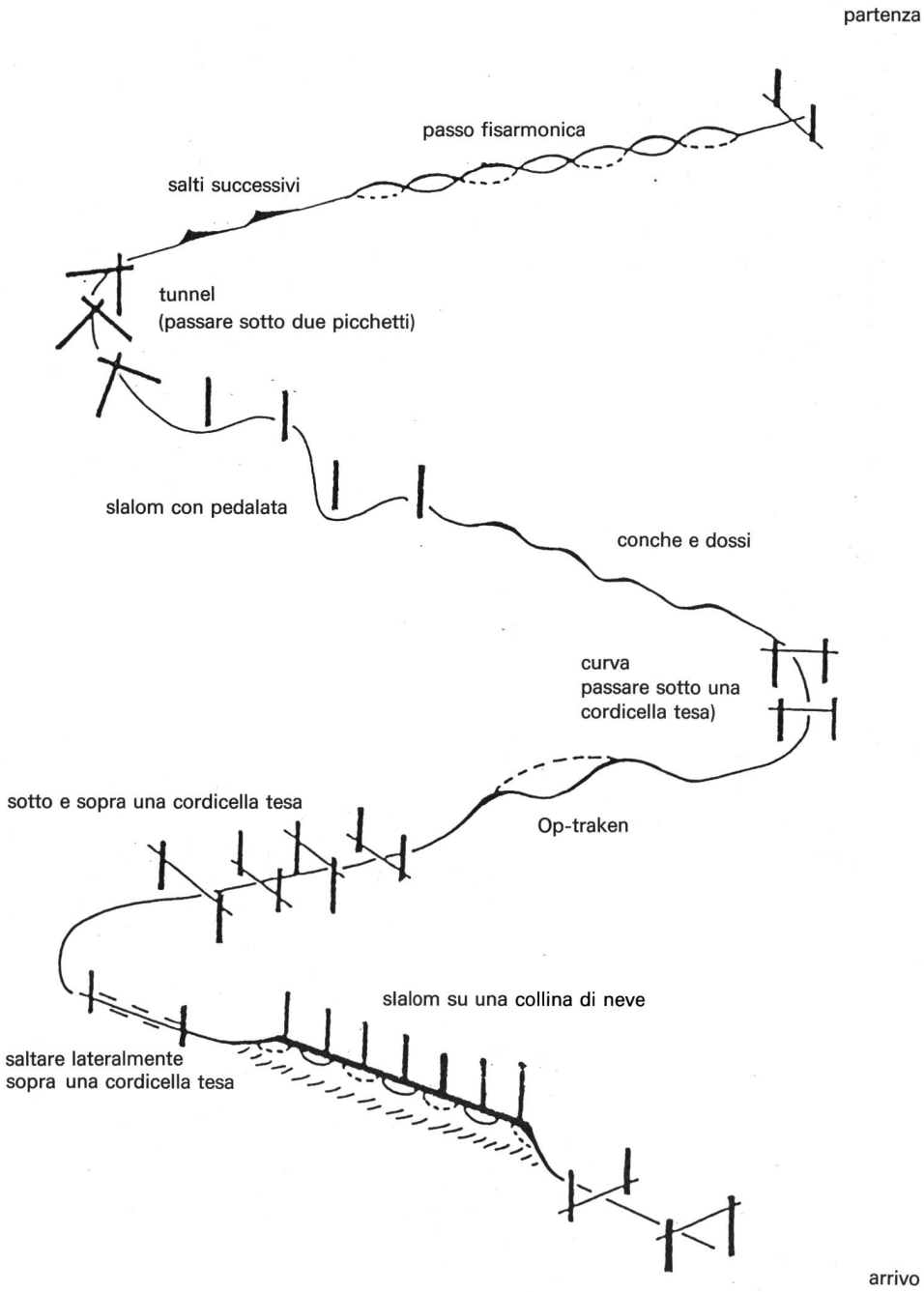
Perfezionamento dell'agilità

L'agilità è la capacità di adattarsi a condizioni inconsuete e variabili tramite un comportamento ottimale.
L'agilità dipende dalla mobilità, dall'equilibrio, dall'abilità e dalla velocità: può essere stimolata dalla variazione degli esercizi e dei tracciati di slalom, con la preparazione di percorsi e diverse forme di salti e d'acrobazia.
Si tratta di un lavoro qualitativo che esige pause di ricupero complete: lo sforzo dev'essere esplosivo riducendo al minimo l'ampiezza dei movimenti.

Esempi-tipo di percorsi d'agilità

Semplici forme d'acrobazia:

- diverse forme di conversione a monte, a valle,ecc.
- su uno sci, sollevare l'altro
- Charleston
- su uno sci, incrociare l'altro davanti, dietro
- piroetta con appoggio sui bastoni
- curva reale
- diverse forme di salti con lancio delle gambe avanti/indietro (Daffy, laterale, ecc.)



In allenamento, dapprima scomporre gli elementi, poi concatenarli.
Il volume di questo allenamento è affidato all'apprezzamento dell'allenatore.