

Sci di fondo : allenamento di condizione fisica

Autor(en): **Tall, Emil**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 3

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000183>

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.

Sci di fondo: allenamento di condizione fisica

di Emil Tall

La stagione non è ancora finita ma, per gli appassionati di sci di fondo, c'è lo «spettro» del lungo periodo senza neve. Certo, ci sono sport di compensazione, c'è il periodo di recupero, delle vacanze e di tante altre attività. Quelli che proponiamo, in questa rubrica, sono una serie di esercizi di condizione fisica specifici allo sci di fondo. Quindi, fra un'attività e l'altra, si possono inserire in parte o globalmente quale seduta d'allenamento o di complemento.

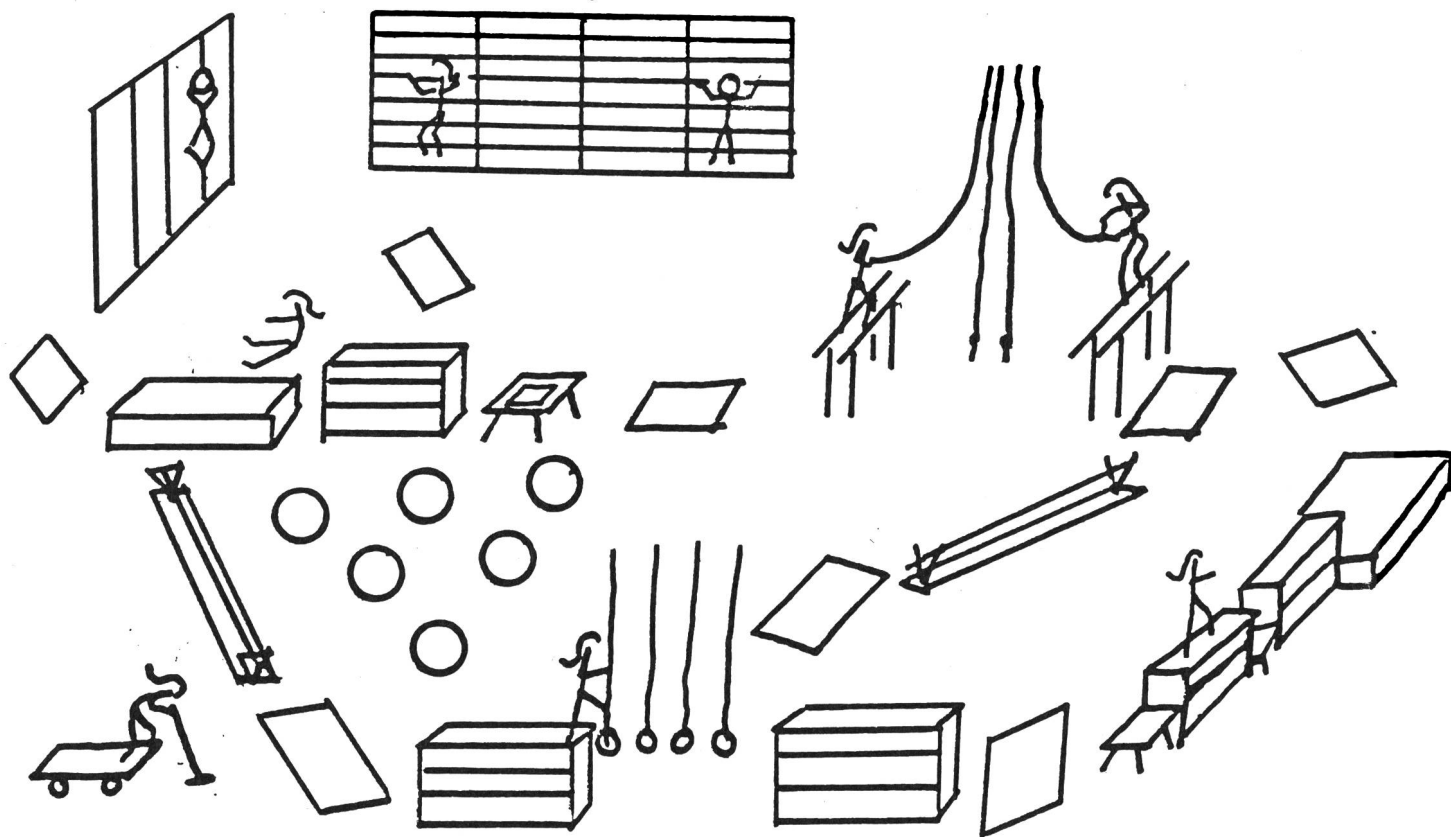
Giochiamoceli ai dadi

Una divertente forma di riscaldamento. Si eseguono gli esercizi giocandosi ai dadi. Formare piccoli gruppi (fino a 5 partecipanti). Ogni componente ha il diritto di gettare i dadi.

E questi i compiti, quando esce:

- ① 5 giri della palestra
- ② 15 appoggi facciali
- ③ 15 serramanico
- ④ 4 larghezze della palestra a balzi
- ⑤ 10 x dalla posizione supina a quella a bocconi, senza che braccia e gambe tocchino il suolo
- ⑥ pausa o esercizio a libera scelta

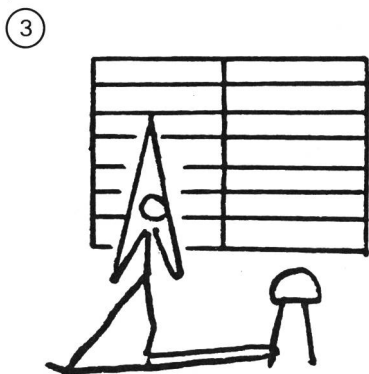
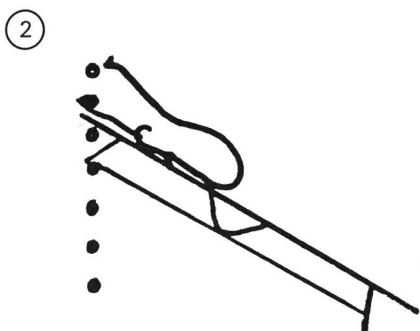
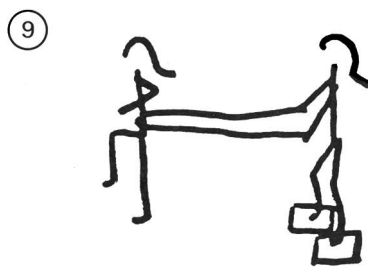
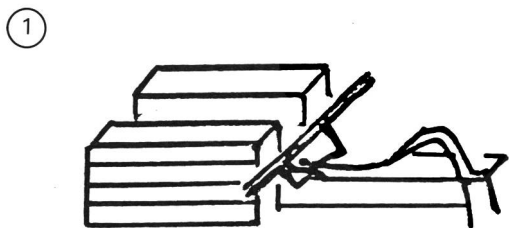
(red.)



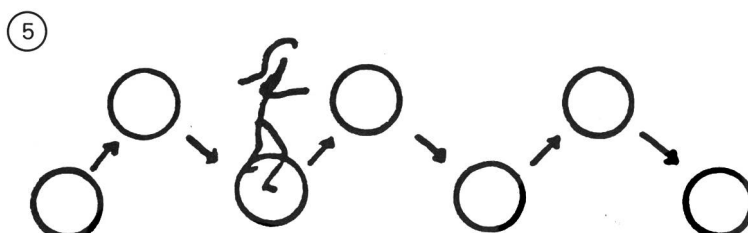
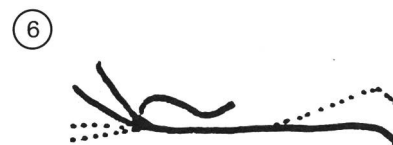
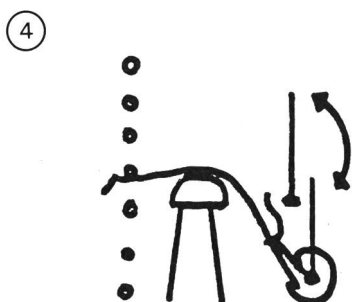
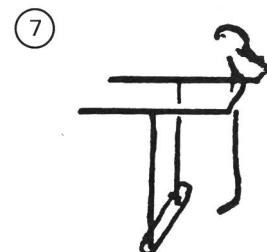
La rincorsa delle scimmie

1-2 inseguitori, riconoscibili dai nastri, cercano di catturare gli altri. Se vi riescono, inversione dei ruoli. Nessuno può rimanere al suolo. Attenzione al pericolo d'incidenti (evitare anelli all'altezza della testa).

Percorso di forza in palestra



- ① Distensione con 1-3 sbarre
- ② Sollevare le gambe sulla panchina
- ③ Skating
- ④ Infilare il cerchio alternativamente nei due picchetti
- ⑥ Sollevare alternativamente e lentamente le gambe e le braccia
- ⑦ Flessioni in appoggio alle parallele
- ⑨ Skijöring su resti di tappeti



Percorso di destrezza

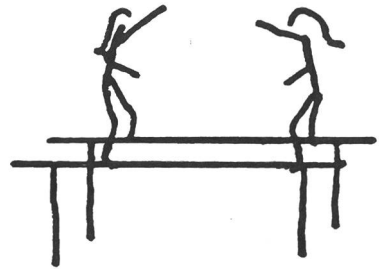
10



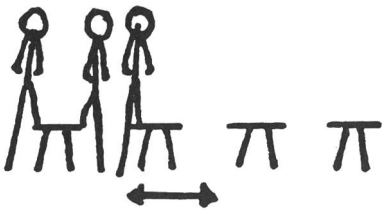
1



9



2



1 Ognuno salta solo su due minitramp, ev. con saltello intermedio

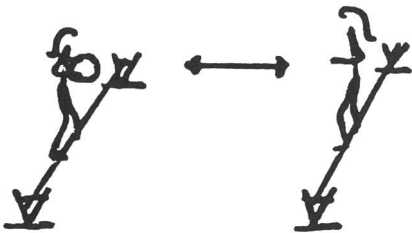
8



2 Il più veloce possibile sopra le panchine

5 Rimanere, ev. camminare, su un pallone pesante

3

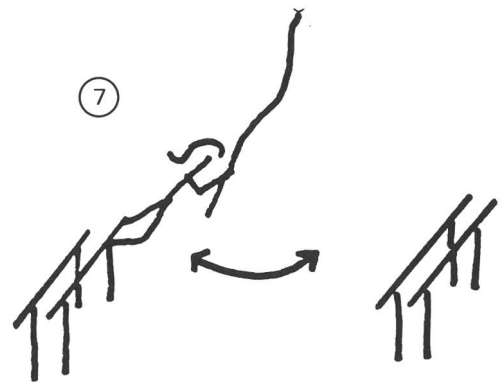


6 Bilanciare su una panchina sospesa

7 Tarzan

8 Saltare attraverso il cerchio in movimento senza toccarlo

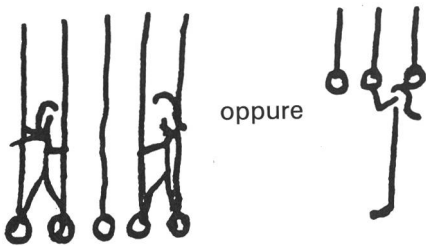
7



9 Incrociarsi sulle parallele senza toccarsi

10 Schiacciarsi i piedi

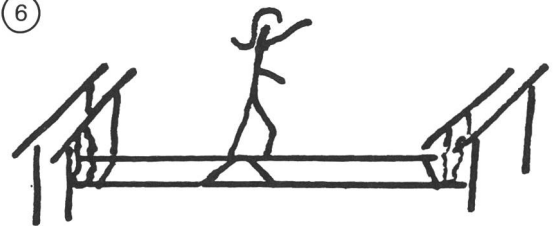
4






5



6



Ginnastica specifica per lo sci di fondo

①  20 30	②  10 20	③  10 15
④  10	⑤  10 20	⑥  20
⑦  15 20	⑧  10 15	⑨  10 15
⑩  10 15	⑪  30 40	⑫  15 20
⑬  20 30	⑭  10 20	⑮  10 15
⑯  10 15	⑰  10 15	⑱  10x4
⑲  30 40	⑳  10 15	㉑  10 15
㉒  10 15	㉓  20 30	㉔  10 15
㉕  1'	㉖  10 15	㉗  10 15
㉘  10 15	㉙  15 20	㉚  10 15

1. cifra: programma leggero

2. cifra: programma pesante