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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 12

Artikel: Un passo a metà

Autor: Terraz, Claude

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000370

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: 10.07.2025

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

Un passo a metà

Immagini: fotosequenza dalla rivista «Ski», Edizioni Habegger, 4552 Derendingen

(da un testo di Claude Terraz)

L'impiego del mezzo passo del pattinatore, soprattutto nelle gare dello scorso anno, ha sollevato un polverone tale da indurre la Federazione internazionale di sci a regolarne appunto l'utilizzazione. Nelle gare ufficiali, dunque, questo passo conosciuto anche con il nome di Siitonen è sottoposto a uno speciale regolamento. Proibirlo — com'era stato ventilato da superpuristi dello sci di fondo — sarebbe stato assurdo. Sarebbe stato come proibire ai ciclisti di mettersi in piedi sui pedali affrontando una salita, invece di starsene seduti sul sellino. Cioè non più utilizzare la propria forza e aumentare la potenza. Che ne sarebbe — di questo passo — con gli studi sulla tecnica per avere gesti più efficaci, incessantemente adattati al materiale, al terreno, alla morfologia dello sportivo?
I nuovi sistemi di trattamento della neve, la preparazione meccanica della traccia e l'evoluzione dei profili di gara hanno suggerito agli specialisti di inventare nuovi gesti, nuovi processi d'allenamento. Così è nato il mezzo passo del pattinatore, sul filo dei chilometri di pista diventati sempre più veloci.

Lo scopo di questo (relativamente) nuovo passo è innanzitutto di aumentare la potenza dello sciatore, dunque anche della sua velocità. Oltre alla potenza muscolare che si può sollecitare, si può inoltre permettere sciolinature sempre più fluide.

Sul terreno, condizionato dallo stato della neve e della traccia, lo si utilizza nei settori piatti o di falso-piano. Da notare che è inutilizzabile su neve instabile e fuggevole: l'appoggio laterale dev'essere buono, dunque neve bene assestata all'esterno della traccia.

Il principio: sul piano tecnico si tratta di un passo combinato, simile al passo di uno (l'ex-stavug a un tempo), con l'aggiunta del passo del pattinatore e della spinta simultanea dei due bastoni — invece di combinare l'alternato con spinta simultanea (ex-stakning). Ciò significa che necessita di una certa padronanza sul piano tecnico: trasferimento perfetto del peso del corpo, buon impulso laterale del tipo passo a ventaglio o passo del pattinatore, importante spinta delle braccia, buona coordinazione braccia-gambe. Ma attenzione a non ingannarsi: si tratta di un gesto elaborato e denso di quelle finezze che danno dello sciatore un'immagine d'apparente facilità... dietro alla quale c'è molto lavoro, come sempre.

La tecnica

Alleanza perfetta tra le fasi di spinta e di scivolata, il mezzo passo del pattinatore va ben oltre poiché sopprime il leggero tempo d'arresto esistente nei passi combinati classici, durante il quale lo sciatore riprende appoggio sulla neve con gli sci piatti per rilanciare la velocità.
Come nello sci alpino o nei gesti di discesa, l'impulso della gamba è prodotto da un appoggio scivolato, e non da un appoggio fermo — anche se per una sola frazione di secondo. Lo sci di spinta è decisamente portato sullo spigolo interno come per effettuare un passo a ventaglio e lo stesso gesto assomiglia, nella sua preparazione ed esecuzione, a una successione di passi a ventaglio svolti in linea retta senza cambiamento di direzione. Continuiamo con la descrizione del gesto: nella fase d'attacco, il tronco è raddrizzato, i bastoni portati insieme verso l'avanti

e in verticale, lo sci di spinta tolto dalla traccia formando un angolo acuto (variabile da 25 a 45° a seconda della velocità e del terreno). La coda dello sci esterno incrocia lo sci che scivola, mentre che il piede della gamba di spinta viene addirittura in contatto dietro con il piede della gamba che scivola.
La fase di riporto della gamba di spinta e delle braccia corrisponde a un tempo di relativo riposo durante il quale il tronco si solleva progressivamente, la gamba di spinta ritorna in posizione d'attacco, le braccia penzolano ben rilassate verso l'avanti e la gamba di scivolata ritorna in posizione raddrizzata, quasi in estensione per un miglior rilassamento muscolare.

La tattica

Non esiste miglior tecnica di quella che possa adeguarsi perfettamente al terreno, alla velocità del fondista, alla sua morfologia, al suo grado di fatica, all'osservazione costante delle insidie della pista e dei concorrenti.
Il mezzo passo del pattinatore costituisce il gesto più specifico dei corridori di lunghe distanze, ma non può né deve diventare sistematico. Quante volte si sono osservati fondisti di medio livello provare ad ogni costo (indubbiamente per ragioni di «moda») l'impiego di questo passo, affaticandosi maggiormente e dimenticando altri gesti che meglio conoscono e sarebbero stati meglio adeguati in quel momento.
La tattica rappresenta infatti l'impiego intelligente del bagaglio tecnico, fisiologico e psicologico dello sportivo. Mette in opera in modo permanente le sue facoltà d'osservazione e d'adattamento a tutti gli elementi che costituiscono il quadro della situazione eccezionale e talvolta drammatica creata dalla competizione. L'impiego del mezzo passo del pattinatore richiede dunque:

dal terreno

- buone tracce per lo sci di scivolata: di fatto una sola buona traccia sarebbe sufficiente nelle parti in cui gli sciatori l'utilizzano!
- uno scarto sufficiente delle tracce allo scopo di non disturbare o di non essere disturbato dagli altri compiendo lo stesso gesto

dallo sciatore

- una sufficiente velocità
- una curva molto scorrevole
- un'eccellente padronanza del gesto, tant'è vero che colui che l'impiega senza questa, raddoppia o triplica il rischio di cadere.

L'errore tattico consiste pure nell'impiegarlo su terreno poco adatto sia nel non impiegarlo quando risulta essere il mezzo più efficace per colmare un handicap: raggiungere un concorrente, compensare una sciolinatura con poca presa, per scalare una debole salita, per attraversare una leggera pendenza. Non dimenticare infine di cambiare frequentemente la gamba di spinta come pure di spingere dalla parte migliore, cioè:

- con la gamba a valle quando la pista attraversa un leggero pendio
- dalla parte in cui la neve è ben compressa e dove la pista presenta meno rischi d'agganciamento con la punta dello sci di spinta (cespugli, tracce ristrette, ecc.).

Impariamolo

A parte i trucchetti segnalati sopra, l'apprendimento del mezzo passo del pattinatore s'imparenta con i passo del pattinatore vero e proprio, con il passo a ventaglio, con la spinta simultanea dei bastoni. È basato sul trasferimento completo del peso del corpo da uno sci sull'altro (riportando la gamba esterna, lo sciatore scivola a lungo su un solo sci). Tutti i mezzi classici per acquisire questo transfert restano validi, a cominciare dal pattinaggio in tutte le sue forme: con gli sci, con i pattini da ghiaccio o a rotelle...
Il lavoro della spinta laterale del tipo passo a ventaglio induce in seguito a mettere in posizione corretta lo sci sulla neve e a «morderla» con lo spigolo interno. L'angolo di spinta varia a seconda della velocità e del terreno. Più la velocità aumenta, più l'angolo dev'essere ridotto per evitare che lo sciatore si scosti dalla sua linea di progressione. Non bisogna soprattutto dimenticare che ogni estensione necessita dapprima di una flessione, anche se fuggitiva nel tempo.
Il lavoro delle braccia proviene dalla spinta completa e rapida dello «stakning» con scatto del tronco in avanti, peso del corpo portato sul tallone per aumentare l'accelerazione e favorire il disimpegno delle braccia.
La coordinazione, che conferisce al gesto tutta la sua destrezza ed efficacia, è il risultato di un lavoro dell'assieme dei gesti e di altri simili a questi particolari movimenti dello sci di fondo.

Conclusione

Senz'essere la soluzione di tutti i problemi, il mezzo passo del pattinatore risulta spesso molto efficace: specialisti tali Bill Koch o altri fondisti che lo praticano già da alcune stagioni, lo hanno dimostrato. La sua applicazione ha creato problemi (i norvegesi volevano addirittura proibirlo). Certo che la traccia subisce conseguenze, c'è il pericolo di agganciarsi ad altri concorrenti. Ora la regolamentazione è stata trovata per la buona pace di tutti. C'era d'aspettarselo: non si possono rimettere in causa i progressi tecnici e tattici dei solidi uomini dello sci nordico. □

Rielaborazione: A. Dell'Avo