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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 2

Artikel: Passo del pattinatore asimmetrico

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999485

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: 09.07.2025

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

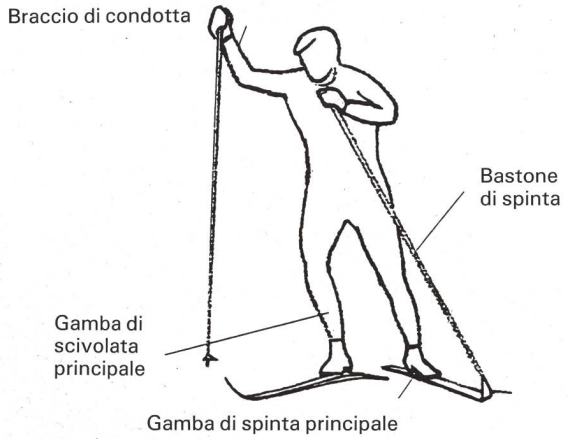
Passo del pattinatore asimmetrico

Estratto dal nuovo Manuale dell'Associazione delle scuole svizzere di sci nordico

Il passo del pattinatore asimmetrico, con impiego spostato dei bastoni, costituisce la forma principale dello skating. È il movimento skating da utilizzare nelle salite. Le competizioni sono disputate per il 60/80% con questa tecnica (senza discese).

Il passo del pattinatore asimmetrico

L'immagine dello sciatore di fondo, che utilizza questa tecnica è caratterizzata dall'asimmetria dei movimenti. La tecnica dello skating è sovente, a torto, confusa con questa forma di movimento. Nessun'altra forma di movimento presenta così numerosi varianti individuali, possibilità di modifiche per l'adattamento al terreno e alle condizioni di scivolata. Questa forma di movimento asimmetrico pone in maniera acuta il problema dell'unilateralità, del «miglior lato». Il compito principale a livello di insegnamento è dunque l'acquisizione della bilateralità, ciò significa che i due lati sono da utilizzare a seconda della topografia incontrata e dalla particolarità delle piste.



Tecnica e svolgimento del movimento

Ecco innanzitutto le particolarità della struttura del movimento:

- Le gambe effettuano un movimento del passo del pattinatore asimmetrico; c'è una gamba particolare di spinta e una gamba particolare di scivolata.
- Gli angoli di allargamento e la lunghezza della fase di scivolata di ognuna di queste due gambe si distinguono più o meno, seguendo la topografia incontrata e/o l'esecuzione individuale del movimento.
- I bastoni non effettuano più una spinta simultanea; sono piuttosto impiegati in maniera spostata nello spazio e nel tempo.
- Il bastone di spinta è piantato per primo, davanti al busto e lungo una linea obliqua, in prossimità del piede della gamba di spinta principale.
- Il braccio di condotta è bilanciato lontano in avanti parallelamente allo sci di scivolata principale per piantarle più tardi.
- Quando lo spostamento dell'impiego dei bastoni è ancora più marcato, il movimento effettuato dalle braccia e dal torace assomiglia a un movimento di pagaiata.
- Su una pista in diagonale, il braccio a monte è il braccio di condotta.

Istituto
di terapie naturalistiche

A.M. Bonetti-Frey
Via San Francesco 4
CH - 6600 Locarno
Tel. 093 - 31 17 58 / 33 84 96

Scuola di formazione professionale per terapisti naturopati

Convenzionata con la Newport University - Switzerland Campus con il patrocinio della Società Internazionale di psicologia, Dpt CH

L'istituto svizzero di terapie naturalistiche organizza un corso di formazione biennale (ad opzione quadriennale) che offre:

- **Formazione globale**, basata su seminari interdisciplinari che uniscono teoria, pratica e supervisione.
- Classi di **15 persone al massimo**, in maniera da garantire un'assistenza capillare.
- **Corpo docente** costituito da insegnanti di provata esperienza didattica e professionale.
- Possibilità di **settimane intensive** in selezionati centri di villeggiatura estiva e invernale in cui i partecipanti possono unire relax e apprendimento.

Svolgimento del movimento

Leggero pendio, velocità media.

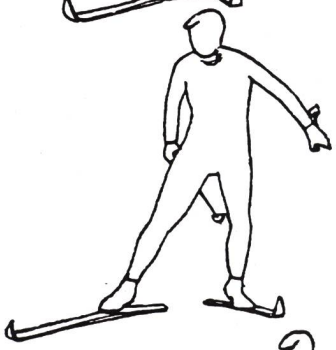
Fase che prepara la spinta principale
Lo sciatore, rialzato, scivola sullo sci di spinta principale. Lo sci principale di scivolata è riportato vicino alla gamba d'appoggio, poi allargato nella nuova direzione voluta. I bastoni sono in avanti. Il bastone di spinta è riportato obliquamente davanti al torace prima di essere sollevato lontano in avanti dal braccio di condotta.

Fase di spinta principale
Il bastone di spinta è piantato in prossimità del piede di spinta. La spinta del braccio e della gamba hanno luogo simultaneamente nella direzione dello sci di scivolata che si allarga. Il trasferimento del peso sullo sci di scivolata principale è fatto con un movimento laterale in avanti, accentuato.

Fase di lavoro del braccio di condotta
Avviene solo quando il bastone di condotta è piantato davanti all'attacco dello sci di scivolata principale, ossia 30-50 cm davanti ad esso. Il forte lavoro di trazione, effettuato dal braccio di condotta, sostiene il lavoro di scivolata. Lo sci di spinta è sollevato. Il braccio di spinta sostiene anche il movimento anticipato in avanti della gamba di spinta, terminando il suo movimento di spinta.

Fase preparatoria della spinta della gamba senza impiego del bastone
Lo sciatore scivola sullo sci d'appoggio principale sostenuto dal braccio di condotta, terminando il suo movimento di spinta. Il bastone di spinta si libera. Lo sci di spinta è riportato vicino e allargato nella nuova direzione.

Spinta della gamba di scivolata e bilanciamento delle braccia in avanti
La corta e forte spinta della gamba parte dallo sci di scivolata principale e il peso è trasferito sull'altro sci. Lo sciatore è rialzato e le braccia cominciano il movimento in avanti.



Fase di scivolata e movimento in avanti anticipato del braccio
La spinta della gamba e il trasferimento del peso sullo sci di spinta principale sono terminate. Lo sci di spinta è sollevato e riportato. Simultaneamente le braccia vengono in avanti.

La fase preparatoria della spinta principale può riprendere.

Serie di esercizi

- Provare a spostare l'uso dei bastoni su una leggera salita e partendo dall'«uno-due»; abbreviare i movimenti ed accentuare il lavoro del braccio di condotta. Esercitarsi subito sui due fianchi.
- Gli sciatori, dominando già il passo del pattinatore assimmetrico, ma probabilmente da un solo lato, devono subito esercitare il lato debole alfine di ottenere la bilateralità.
- Nelle diagonali in leggera salita, è il braccio a monte il braccio di condotta. Esercitare a destra e a sinistra.
- Su terreno piatto, esercitare lungo dei lunghi cerchi (braccio interno = braccio di condotta). Cambiare senso, correre lungo un otto.
- Esercitare su dei pendii sempre più ripidi (accelerare la cadenza e ingrandire l'angolo). Può darsi che la condizione fisica sia insufficiente per dominare i pendii più ripidi.
- Coscientemente esercitare di più il lato debole, finché non avrà più problemi.
- Nelle salite con pendenze leggere e medie esercitare una serie di cambiamenti di lato a ritmo dato.
- In salita rigida, provare il cambiamento diretto (immediato) di lato.
- Su un circuito, cambiare di lato ogni 8 passi fintanto che il cambiamento di lato non sia imposto dalla forma del terreno.
- Scambiare i bastoni in seno al gruppo. Questo obbliga a lavorare con dei bastoni troppo lunghi o troppo corti, ciò che è più difficile.

Difficoltà iniziali	*Esercizi correttivi*
Lo spostamento dell'uso dei bastoni pone dei problemi.	Avanzare coscientemente il braccio di condotta e piantare il bastone di spinta obliquamente davanti al corpo. Esercitarsi nella salita in diagonale. Eventualmente, allenare lo spostamento dell'uso dei bastoni sul piano, scivolando sugli sci paralleli.
Perché spostare i bastoni?	Far salire la persona che ha fatto la domanda su una salita che diventa sempre più ripida. Comprenderà subito che la salita si effettua più facilmente spostando i bastoni.
Il lavoro delle braccia e delle gambe non è coordinato.	Esercitarsi in leggera salita con dei piccoli angoli di apertura. Piantare il bastone di spinta in prossimità dello sci di spinta principale, e spingere simultaneamente. Piantare il bastone di condotta lontano, in avanti, ed in prossimità dello sci di scivolata. Bilanciare le braccia in avanti e riportando simultaneamente lo sci di scivolata principale in avanti. Accentuare il movimento di «pagaiata», ritmare il movimento.
Il movimento delle gambe diventa troppo assimmetrico.	Effettuare, la spinta «a vuoto» dello sci di scivolata principale con più forza. Prolungare la fase di scivolata dello sci di spinta principale. Cambiare lato ad una cadenza sostenuta.
Posizione seduta sulla salita (errore principale).	Raddrizzare il busto e spingere le anche in avanti. Riportare le gambe sotto il corpo e sollevarle in avanti lontano. Aumentare la cadenza del movimento e dimuire l'angolo di apertura.
Nessun cambiamento di lato, lavorare senza tener conto della topografia e del terreno e delle curve.	Far scomparire l'automatismo dell'unilateralità. Esercitarsi soprattutto dal «lato» debole. Rendere automatico il cambiamento di lato. Correre in maniera ancora più cosciente. ■