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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 51 (1994)

**Heft:** 11

**Artikel:** L'apprendimento della tecnica può essere creativo?

**Autor:** Wenger, Ulrich

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-999788

**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**

# L'apprendimento della tecnica può essere creativo?

di Ulrich Wenger
traduzione di Rossella Cotti

*L'acquisizione, l'esercitazione e l'allenamento della tecnica assumono un ruolo importante nello sport giovanile. In questa fascia d'età vengono dimostrati, insegnati, esercitati, corretti ed automatizzati i movimenti tipici delle diverse discipline sportive. Ma, in fondo, come può essere definita la tecnica sportiva che viene insegnata? Secondo Dietrich Martin, la tecnica sportiva è un concetto teorico, un'immagine ideale registrata a livello mentale in base a delle informazioni e sotto forma di rappresentazione mentale. Pertanto in base a questa definizione riportata nei manuali, noi possiamo insegnare, allenare e correggere soltanto qualcosa che noi stessi conosciamo e che siamo capaci di fare grazie alla nostra esperienza e/o al manuale d'insegnamento.*

La tecnica sportiva, però, può anche essere interpretata differentemente. Per esempio, secondo il professore norvegese di tecnica Halldor Skard: «la tecnica dello sci di fondo è il modo in cui l'atleta risolve il problema motorio sugli sci. Il risultato può essere più o meno soddisfacente».
In base a questa definizione, è lo sportivo che dovrebbe scoprire la tecnica che più gli è congeniale, così come ricercare continuamente delle soluzioni migliori. In termini corretti si parla di apprendimento non strutturato. Ma anche qui il monitore o l'allenatore, presto o tardi, dovrà intervenire per aiutare e per correggere ed ottenere così il movimento ideale come descritto nel manuale.
Al principiante rimangono poche possibilità di sviluppare una tecnica sportiva creativa. A volte gli possono mancare le basi e l'abilità motoria necessarie, altre volte le premesse per trovare una soluzione innovativa del movimento non vengono notate né da lui né dall'allenatore.
Lo scopo dell'apprendimento tecnico è la padronanza della tecnica ideale, la sua automatizzazione ed applicazione successiva nelle competizioni.

## L'esempio dell'apprendimento dello skating

In generale, ci vuole molto tempo prima che delle nuove forme motorie innovative vengano riconosciute ed inserite nei manuali di insegnamento. Prendiamo ad esempio la tecnica dello skating nello sci di fondo.
Nello skating vi sono 6 forme di base che costituiscono i punti essenziali per l'apprendimento tecnico. Queste forme sono descritte e rappresentate sia nei manuali di tecnica svizzeri che norvegesi. La formazione tecnica del monitore e dell'allenatore, così come l'apprendimento della tecnica per i giovani si basano sulle nozioni contenute nei manuali.
Nello sci di fondo, con la tecnica del passo del pattinatore, è sorto un nuovo problema di tipo motorio e cioè l'unilateralità delle singole forme di movimento. Nel mezzo passo del pattinatore il movimento di spinta è effettuato con la gamba destra o con quella sinistra, nel passo detto «uno-due» (o anche «due-uno») il movimento di spinta dei due bastoni viene eseguito simultaneamente al movimento di spinta della gamba destra o sinistra. Il passo del pattinatore asimmetrico prevede l'impiego spostato dei bastoni e il tipico movimento del braccio di condotta (destro o sinistro) in avanti e verso l'alto. La scelta del braccio di condotta e della gamba di spinta dipende dalle caratteristiche della pista. Su una pista con pendenza diagonale, nell'esecuzione del passo del pattinatore asimmetrico, il braccio di condotta è quello a monte mentre il movimento di spinta è assicurato dal bastone e dallo sci a valle. Nel passaggio delle curve è il braccio interno che diventa braccio di condotta. Ciò presuppone che il fondista debba essere in grado di scegliere il braccio di condotta e la gamba di spinta in base alle caratteristiche della pista. I fondisti che dispongono di una buona tecnica alternano la gamba di spinta persino durante delle salite lunghe onde evitare un affaticamento unilaterale.
Sin dall'inizio, il giovane fondista deve essere in grado di eseguire i movimenti da entrambi i lati. Infatti, egli può adeguarsi alla pista solamente quando le forme di movimento sono automatizzate da ambo i lati (destro-sinistro). Si nota, però, che la maggioranza dei fondisti sono più forti da un lato che dall'altro. Durante l'allenamento essi riescono ad eseguire i movimenti da entrambi i lati ma sotto la pressione della competizione sciano praticamente

solo sul loro lato migliore come d'altronde fanno anche i campioni e le campionesse. Allora perché nell'insegnamento puntiamo ancora a raggiungere questa bilateralità? I campioni olimpionici sciano su piste perfette mentre i giovani fondisti trovano in ogni gara delle piste con pendenza diagonale alle quali devono essere in grado di adeguarsi.
Nell'insegnamento unilaterale del passo «uno-due» e del passo del pattinatore asimmetrico sorgono sempre le stesse difficoltà:
- alcuni fondisti fanno fatica a sentire la differenza di ritmo nell'esecuzione di entrambe le forme;
- altri, per contro, riescono a padroneggiare il movimento alternato dei bastoni ma non riescono più ad eseguire il movimento simultaneo dei due bastoni. Inoltre non riescono a cambiare di lato nel passo del pattinatore asimmetrico; si limitano a cambiare il braccio di condotta senza però modificare il movimento di spinta delle gambe oppure cambiano il ritmo delle gambe mantenendo però lo stesso braccio di condotta.
Questa tecnica scorretta pone dei problemi quando si affrontano delle piste in pendenza.
L'insegnamento e l'allenamento della tecnica deve permettere al fondista di distinguere chiaramente le due forme per quel che riguarda la loro esecuzione, il ritmo e l'applicazione da ambo i lati.

## Il passo di Alsgaard

Durante i Campionati mondiali di Falun del 1993 ho avuto la possibilità di osservare i fondisti della gara dei 50 km al 43° km. Al posto di controllo dei tempi mi dicono che il francese Hervé Balland si trova sorprendentemente al secondo posto con

*Passo «uno-due»*
Preparazione dell'impiego simultaneo dei bastoni con un movimento di spinta sulla gamba destra.

*Passo di Alsgaard*
Preparazione dell'impiego alternato dei bastoni con il braccio di condotta destro e il movimento di spinta sulla gamba destra.

*Passo del pattinatore asimmetrico*
Tipico movimento asimmetrico con il braccio di condotta destro e il movimento di spinta sulla gamba sinistra.

Dähli e quindi viene osservato molto attentamente. Passa, esegue il passo del pattinatore asimmetrico e poi un'altra variante particolare: egli cambia sistematicamente la gamba di spinta mentre il braccio di condotta rimane sempre quello destro. Sembra stanco e poco concentrato sulla tecnica; Mogren, Dähli, Ulvang ed altri continuano ad eseguire il passo «uno-uno».
Il concetto del passo di Balland emerge dopo la sua vittoria alla Maratona engadinese, ma nessuno è capace di descriverlo esattamente. In base ad una serie di immagini video riprese a Falun cerco di capire le caratteristiche della tecnica di Balland: il movimento di spinta dei bastoni è alternato, il braccio di condotta destro è in posizione asimmetrica, il movimento delle gambe segue il ritmo del passo «uno-due» vale a dire la gamba di spinta è sullo stesso lato del braccio di condotta.
Durante l'inverno, nelle lezioni di tecnica, mi sono accorto che alcuni giovani eseguono la variante di Balland quando durante l'esecuzione del passo del pattinatore asimmetrico tentano di cambiar di lato, ma riescono soltanto a cambiare il braccio di condotta mentre con le gambe continuano praticamente come prima. Questo movimento è sbagliato e perciò deve essere corretto.
Sorprendentemente, ai Giochi olimpici di Lillehammer, il giovane norvegese Alsgaard vince la gara dei 30 km. Ad ogni passaggio ad una pista in leggera salita egli non adotta come gli altri il movimento «uno-uno» bensì il ritmo «uno-due» con un impiego alternato dei bastoni, un braccio di condotta (sempre quello destro) ben evidente e con un movimento di spinta delle gambe molto pronunciato. Esegue un nuovo passo? Sembra lo stile di Balland ma non riesce ad eseguire il movimento da ambo i lati e diventa ugualmente campione olimpionico.
In Norvegia questa strana forma è stata denominata il «passo di Alsgaard» ed è anche già stata copiata da altri fuoriclasse come la Di Centa e Ulvang.
Una nuova forma di movimento nella tecnica dello skating stà prendendo piede perché è stata adottata da un campione olimpionico.
C'è una ragione a livello biomeccanico per questa innovazione? Il passo del pattinatore con impiego alternato dei bastoni e con il braccio di condotta prolunga il tempo di spinta rispetto al movimento con spinta simultanea dei due bastoni ad ogni passo; inoltre questa variante permette di ampliare l'angolo di apertura dello sci e di intensificare il movimento di spinta grazie a un miglior equilibrio; sulle lunghe distanze questo movimento dovrebbe essere più economico del movimento di spinta ad ogni passo (passo di «uno-uno»).
La nuova forma di movimento è una variante creativa o una vera innovazione? Nel manuale si dovrebbe inserire una nuova pagina con questa settima forma del passo dello skating? E come dovrebbe chiamarsi, passo di Balland o di Alsgaard?

## La domanda rimane aperta

Nelle lezioni quotidiane di tecnica i principianti e gli avanzati eseguono spesso inconsciamente questa forma e vengono spesso subito corretti. Pertanto è lecito domandarsi se noi monitori e allenatori impediamo lo sviluppo di una forma creativa con il nostro intento di insegnare la tecnica ideale. ■