

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

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

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 11

**Artikel:** Il passo di Siitonens : (forse) un buon compromesso

**Autor:** Etter, Rudolf

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000302>

#### 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

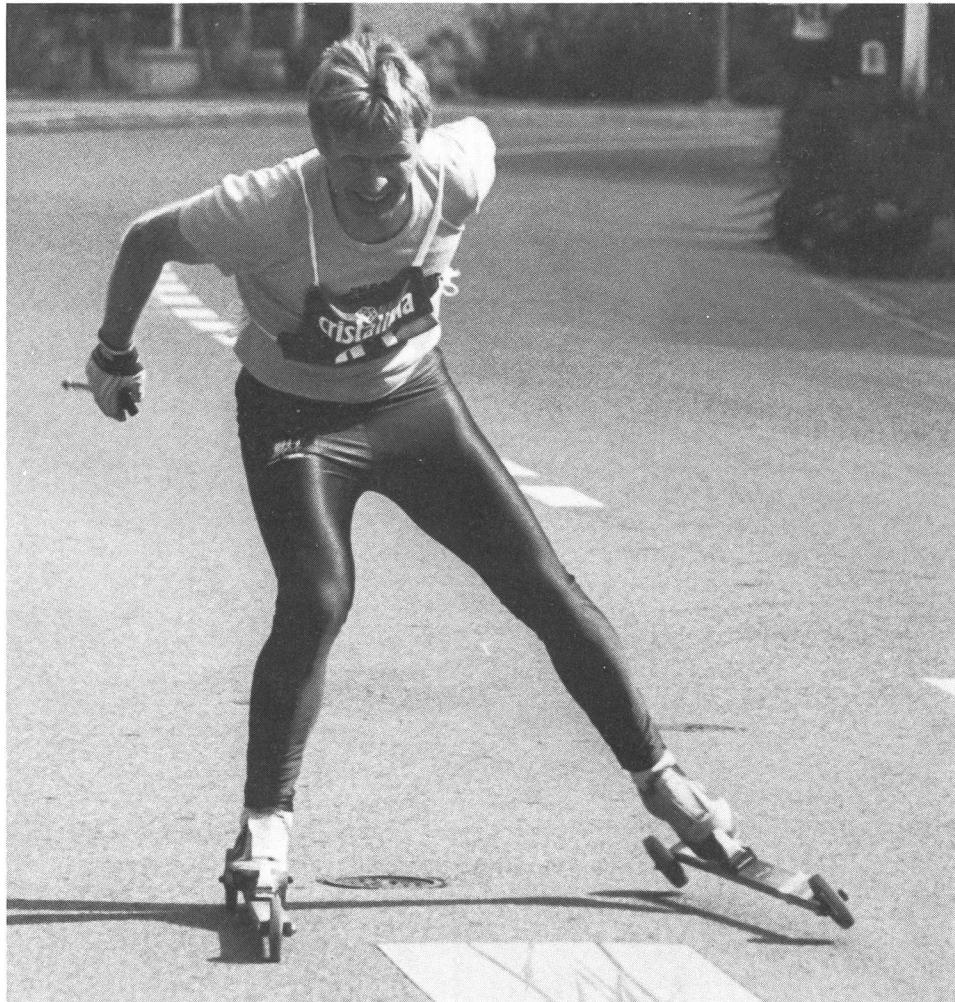
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 16.01.2026

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



Anche nello sci a rotelle s'impone la nuova tecnica

## Il passo di Siitonen: (forse) un buon compromesso

di Rudolf Etter

Il passo pattinato unilaterale, detto «passo Siitonen», ha totalmente modificato l'inverno scorso il quadro delle competizioni. Divide ormai in due la schiera dei corridori di fondo. Da allora, toccava alla Federazione internazionale di sci decidere cosa sarebbe ammesso e cosa no, nel corso della stagione 1985/86, sul piano nazionale e internazionale. Si comprende dunque facilmente che il congresso di Vancouver (fine maggio), chiamato a scindere in materia, era atteso con impazienza.

Le decisioni prese sono ora conosciute: lo «stile libero» potrà essere applicato in certe gare, per altre invece si resterà allo stile tradizionale. La distanza non ha influsso su questa scelta. Di regola, le corse a carattere popolare dovranno essere adattate allo stile classico senza che, a seconda dei casi (maratona engadinese per esempio), lo stile libero sia definitivamente vietato.

Importante è che la tecnica imposta figuri chiaramente sul foglio di pubblica-

zione della relativa prova. Queste regole concernono soltanto la stagione in corso. In seguito saranno confermate o modificate per i due successivi anni. Negli ambienti specializzati, ci si pone la domanda a sapere in quale misura la loro applicazione potrà essere controllata e, in modo generale, come saranno accettate dai praticanti.

Per quanto concerne la formazione nel quadro del movimento G+S, le decisioni della FIS hanno questo di positivo: si potrà continuare a insegnare tutto il ventaglio delle tecniche di base (differenti passi), come pure delle loro varianti. Ed è così che la diversità di uno sport, i cui effetti positivi sulla salute sono indiscutibili, potrà essere conservata, confermando il suo pieno valore a livello popolare. In quest'ottica, la presa di posizione della FIS può essere considerata come buona e costruttiva. Ma solo la fase di applicazione potrà mostrare in quali proporzioni essa è realistica a medio, o addirittura a lungo termine. □

## E i giovani, che ne pensano?

di Sepp Haas

Nel corso di uno 'stage' di condizione fisica destinato ai membri dei quadri OG della FSS, ho posto ai partecipanti la seguente domanda: «Cosa ne pensate dell'applicazione del mezzo passo pattinato, detto anche passo Siitonen e, qualora avete la scelta, quale delle tecniche «libera» o «tradizionale» utilizzereste di preferenza nelle gare del prossimo inverno?».

Tutti i partecipanti (9 ragazze e 15 ragazzi) si sono pronunciati a favore dello stile libero (con il passo Siitonen) senza alcuna restrizione, sempreché le condizioni della pista lo permettano. Ecco un atteggiamento che, a prima vista, può stupire.

Infatti, coloro i quali durante la passata stagione (1984/85) pensavano che i giovani in età OG (12-15 anni) non disponessero della forza richiesta per la spinta delle due braccia e d'una gamba, caratteristica di questa tecnica, devono modificare il loro giudizio.

Si è anche potuto constatare che, in certe gare, i giovani che avevano scelto di correre senza sciolina d'ancoraggio e d'applicare lo «stile libero», si erano nettamente imposti sugli altri. È stato il caso, per esempio, ai campionati svizzeri OG, a Le Locle, e alla «Coppa Berauer» di Vaulion (gara internazionale), ambedue su percorsi difficili. Coloro i quali avevano optato per la sciolina d'«ancoraggio» e il passo alternato sono effettivamente spariti nelle profondità della classifica.

Un'altra interessante constatazione è stata pure fatta per quanto concerne i risultati ottenuti nelle diverse prove con passo imposto (test dei quadri OG della FSS, a Engstligenalp, con tecnica tradizionale, su neve polverosa fredda: -17°, e campionati svizzeri OG con -7°, su pista dura e con tecnica libera). Quasi senza eccezioni, sono stati gli stessi corridori, sia tra le ragazze sia fra i ragazzi, che hanno conquistato i primi posti. Questo mostra che tutti i passi devono essere padroneggiati dai giovani che aspirano a imporsi in gara. Ma, nei due stili che c'interessano, l'elemento di base rimane sempre la scivolata, con il peso su un solo sci, con una buona spinta d'una gamba e delle due braccia. Così si è sicuri di poter fornire ai giovani una formazione completa e non da specialisti con ristrette possibilità. □