

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 1

Artikel: Il pattinaggio di velocità : il concorso multiplo nelle discipline invernali

Autor: Ledergerber, Notker

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999801>

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: 30.04.2026

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



Il pattinaggio di velocità

Il concorso multiplo nelle discipline invernali

di Notker Ledergerber

In Svizzera, il pattinaggio di velocità stenta a trovare lo spazio sufficiente e rappresenta la disciplina olimpica invernale meno conosciuta. Se negli altri paesi europei si costruiscono piste, anche coperte, per il pattinaggio di velocità, la Svizzera, «il paese dello sport invernale per eccellenza», si contraddistingue per la mancanza di una sola pista artificiale di 400 metri.

Il pattinaggio di velocità rappresenta una delle prime discipline introdotte nel programma olimpico. Alla fine del secolo scorso i migliori pattinatori provenivano dalle nazioni scandinave, attualmente atleti di ogni nazione lottano per la conquista delle medaglie olimpiche.

La Svizzera contava 12 anni orsono, un pattinatore di velocità di classe, il quale si classificò all'ottavo rango nei 10 000 metri ai Giochi olimpici di Innsbruck. Allora il leggendario Franz

Krienbühl aveva 47 anni ed era molto popolare, soprattutto in Olanda.

Passata l'era di Krienbühl, nel settore si ebbe un periodo di interruzione, mentre fra le donne v'è da segnalare l'ascesa ai massimi livelli di Silvia Brunner. L'esponente di Davos stabilì una migliore prestazione mondiale nella categoria juniori, vinse numerosi Campionati svizzeri e rappresentò a due riprese la Svizzera ai Giochi olimpici e più volte ai Campionati mondiali ed europei.



La pista naturale di Davos è molto veloce, ma può essere utilizzata solamente durante due mesi e mezzo. Per gli allenamenti successivi, i nostri migliori esponenti devono andare all'estero.

Mezzi e infrastrutture insufficienti per le speranze

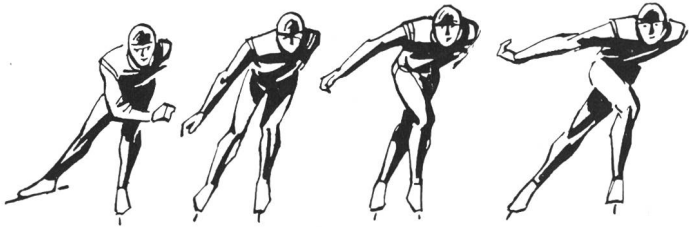
In Svizzera non esiste un movimento di promozione del pattinaggio di velocità a livello giovanile. Questa disciplina assai dinamica si adatta perfettamente al ragazzo, ma purtroppo v'è da segnalare una mancanza di insegnanti qualificati e di infrastrutture.

L'unico anello di 400 m di Davos non è artificiale, in quanto le autorità non possono (o non vogliono) fare questa spesa, e dunque l'allenamento può essere iniziato solamente alla fine di dicembre. Questo significa che i nostri migliori pattinatori devono allenarsi circa 3 mesi all'anno fuori dal territorio nazionale. A Basilea e a Zurigo vi sono due piste di 250 m, molto utili per l'allenamento dei principianti, ma gli orari di apertura sono strutturati in modo sfavorevole, tale da impedire un'organizzazione razionale dell'allenamento.

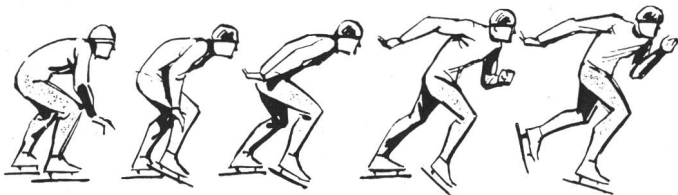
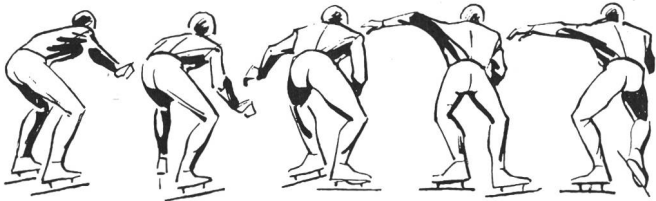
L'autore, Notker Ledergerber, già attivo pattinatore di velocità, è stato tre volte campione svizzero (Allround) e quinto ai mondiali sui 10 000 m nel 1968 a Medeo (URSS). Di professione è giornalista.

La ragione principale è da ricercare nell'assenza di questa disciplina dal programma di Gioventù + Sport; ecco perché il giovane non conosce il pattinaggio e non dispone delle facilitazioni che gli permetterebbero di familiarizzarsi con questa attività. Il corpo insegnante, gli allenatori, i monitori con una base in questa disciplina sono pochissimi. In Olanda, il pattinaggio di velocità ha un ruolo di primo piano. Le competizioni più importanti sono trasmesse alla televisione, gli atleti migliori sono molto famosi e in ogni negozio specializzato v'è un grande assortimento di pattini e di indumenti per il pattinaggio.

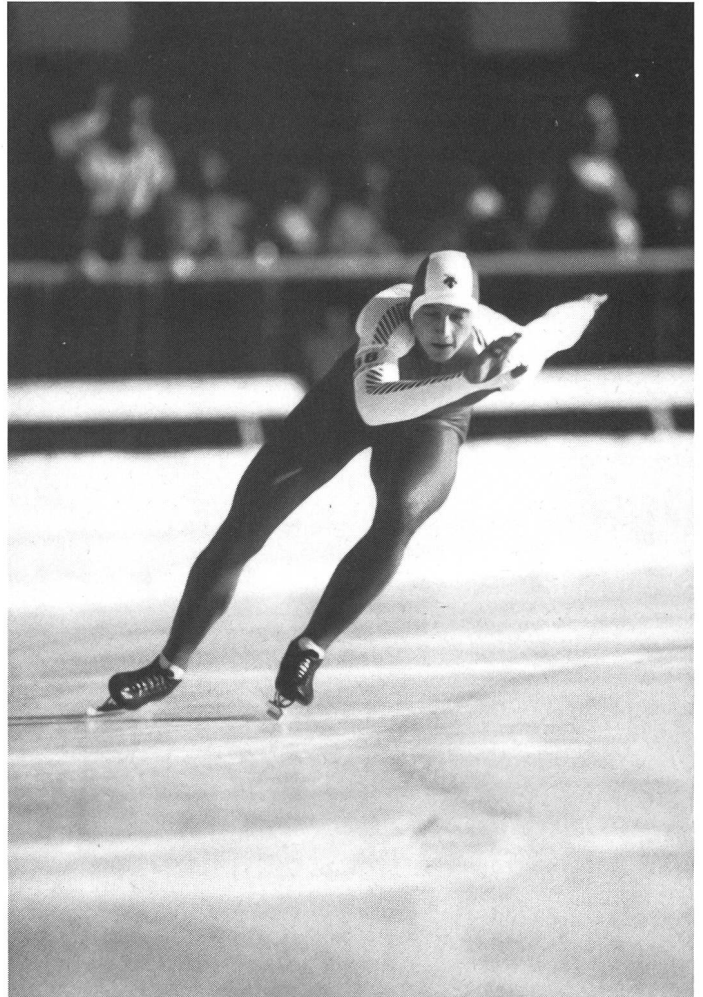
In mancanza di un anello circolare artificiale di 400 m, e restando escluso dal movimento di Gioventù + sport, il pattinaggio di velocità non riceve stimoli sufficienti per poter decollare.



Tab. 1. Il passo incrociato è un esercizio difficile dal punto di vista della coordinazione.



Tab. 2.a/b. Alla partenza, il pattino e il ghiaccio devono sopportare una forte pressione. I primi 100 m di una gara sulla distanza di 500 m vengono effettuati in meno di 10 sec.



Il pattinaggio di velocità - la disciplina più veloce senza sussidi meccanici

In nessun'altra disciplina l'uomo riesce ad avanzare in modo così veloce come con i pattini di velocità e senza utilizzare altri sussidi meccanici. Queste piccole lame di metallo, lunghe 40 cm, possono scivolare sul ghiaccio a una velocità di 50 km/h, una sensazione unica! Nel pattinaggio di velocità la forza, la resistenza e la coordinazione assumono il ruolo principale. Nello sprint, l'atleta riesce a sprigionare delle forze che gli permettono di effettuare le curve con un impeto e una velocità impressionanti. La sequenza dei movimenti è dinamica ma sempre dosata, per cui il pericolo di infortunio è infimo. Al fine di poter dominare questa difficile tecnica, bisogna investire moltissimi anni; per questo, molti giovani rinunciano a praticare questa disciplina. Durante i Giochi olimpici di Calgary, la televisione ha trasmesso molte gare di pattinaggio di velocità. Gli spettatori hanno avuto l'impressione che il tipo di movimento è molto facile. Per raggiungere questi livelli, il pattinatore deve svolgere un lungo e intenso allenamento.

Chi impara adagio, impara più velocemente ...

Anni e anni prima di poter padroneggiare la tecnica, un periodo lunghissimo ...
In ogni caso, è molto bello poter constatare durante l'allenamento i vari progressi. Anche durante la preparazione estiva, si allena la sequenza completa del movimento, in quanto l'allenamento sul ghiaccio viene sostituito con metodi alternativi. Seguendo il motto «Chi impara adagio, impara più velocemente» e «la tecnica s'impura in estate», per buona parte della bella stagione gli atleti si allenano sul terreno di calcio o davanti allo specchio, dove si ricerca instancabilmente il gesto tecnico migliore. Anche durante la prima fase di preparazione sul ghiaccio, si dà una grande importanza alla tecnica eseguendo la sequenza dei movimenti in modo lento e calmo, per poi in seguito aumentare progressivamente la velocità. La tecnica è fondamentale anche nelle discipline di scatto. Gli atleti di questa specialità effettuano moltissimi giri ad una velocità bassa, al fine di poter «curare» il proprio stile. È quindi uno sport che necessita una preparazione su tutto l'arco dell'anno.

Allenamento variato in estate, ebbrezza di velocità in inverno

La fase di preparazione nel pattinaggio di velocità è molto interessante e variata. Nella prima fase, l'atleta pratica ciclismo su biciclette da competizione e rampichino, la corsa e altri esercizi specifici alternativi come esercizi imitativi, i saltelli laterali, il monopattino e il pattinaggio a rotelle. Queste componenti importanti della preparazione estiva vengono completate da allenamenti di forza, corse con intervalli, corse veloci; si può così affermare che questa fase non è caratterizzata da momenti monotoni e noiosi. Al contrario, per gli osservatori esterni l'allenamento invernale può apparire monotono, visto che l'atleta deve sempre pattinare sull'anello e nella stessa direzione. Ma gli atleti amano pattinare a tali velocità senza l'ausilio di altri sussidi meccanici, provando la sensazione di padroneggiare perfettamente la tecnica che permette di scivolare con eleganza sul ghiaccio.
Oltre alle tradizionali gare, da un anno è stata istituita la Coppa del mondo individuale. Gli atleti dispongono di sei concorsi per incamerare il maggior punteggio possibile.

Allround, sprint e numerose gare multiple ...

Parlando di pattinaggio di velocità, i non addetti ai lavori pensano agli sportivi in tenute attillatissime e con i muscoli delle gambe molto sviluppati. I rilevamenti cronometrici non dispensano informazioni significanti, in quanto molti ignorano i vari tipi di competizione presenti nel programma.

Campionati mondiali allround

Uomini:
1° giorno 500/5000 m
2° giorno 1500/10 000 m

Donne:
1° giorno 500/3000 m
2° giorno 1500/5000 m.

Campionati mondiali sprint:

Donne e uomini:
1° giorno 500/1000 m
2° giorno 500/1000 m.

Campionati europei allround:
come i campionati mondiali.

Non ci sono Campionati europei nella disciplina «sprint»

Giochi olimpici:

Discipline individuali
500m/1000m/1500m/5000 m e
10 000 m
Donne 3000m invece di 10 000m.



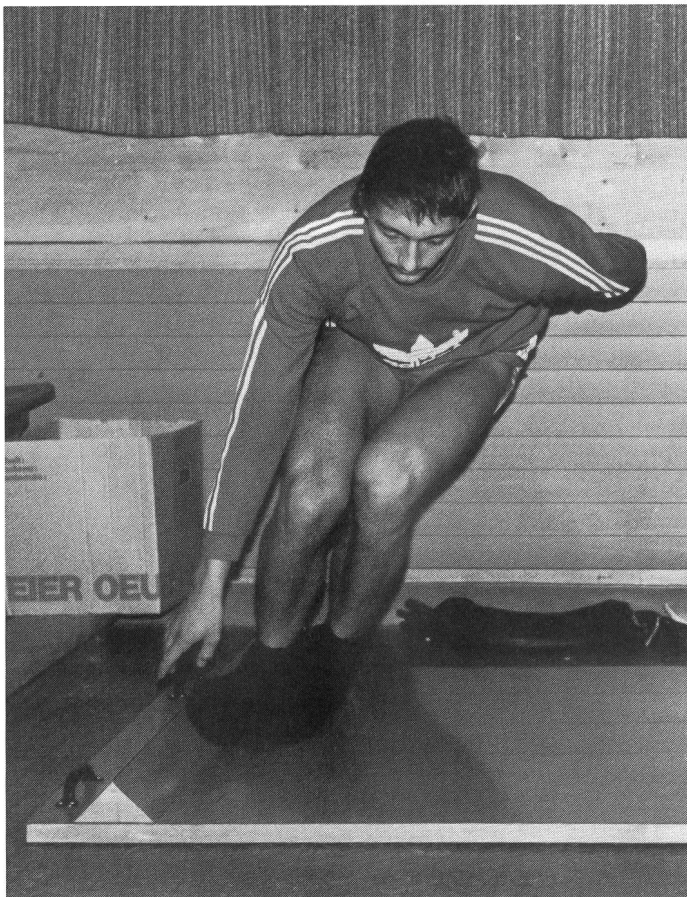
Lo Short Track, il pattinaggio di velocità esercitato su una pista di hockey.

Il pattinaggio di velocità in Svizzera, quo vadis?

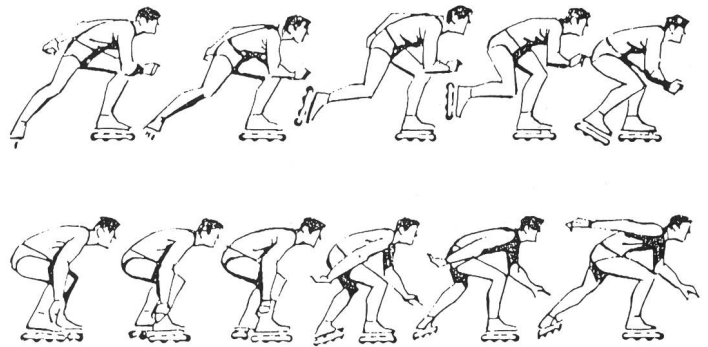
Due anni fa, il pattinaggio di velocità ha subito una riorganizzazione che ha portato alla formazione di un quadro olimpico, una squadra nazionale e un gruppo di speranze con lo scopo di fornire nuovi impulsi.

L'obiettivo per il prossimo futuro è quello di trovare nuovi sponsor, al fine di aumentare le prerogative per creare un movimento più vasto. L'an-

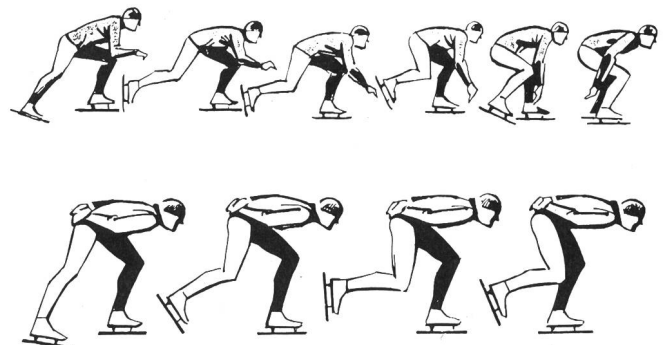
no prossimo, due esponenti svizzeri parteciperanno ai campionati mondiali di Oslo e numerosi altri atleti avranno la possibilità di cimentarsi nei concorsi della Coppa mondiale, in vista di una qualificazione per i Giochi olimpici di Albertville, nel 1992. Solamente se in futuro si riserveranno più attenzioni a questa disciplina olimpica, aumentando le infrastrutture a disposizione, si potrà giungere a uno sviluppo del pattinaggio di velocità a livello di movimento di massa. □



Esercizi imitativi durante la preparazione estiva.



Tab. 3 In estate, l'atleta si allena molto con i pattini a rotelle. La sequenza del movimento si avvicina molto a quella desiderata nel pattinaggio di velocità.



Tab. 4. L'impiego delle braccia dipende dalla distanza: nello sprint tutte e due le braccia(a), nelle medie distanze il braccio destro(b) nelle lunghe distanze tutte e due le braccia dietro alla schiena.