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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 1

Artikel: La nuova tecnica della spinta simultanea dei due bastoni

Autor: Wenger, Ulrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999637

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: 04.12.2025

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

La nuova tecnica della spinta simultanea dei due bastoni

di Ulrich Wenger

Negli ultimi anni, l'interesse degli appassionati di sci di fondo si è soffermato sull'evoluzione della tecnica dello skating. La tecnica classica è passata in secondo piano anche a livello dei fondisti dei quadri nazionali. Un esempio: agli inizi della tecnica dello skating, i fondisti hanno preso l'abitudine di utilizzare bastoni lunghi. Molte giovani speranze trasmisero questa abitudine alla tecnica classica e le conseguenze negative vennero riconosciute molto più tardi.

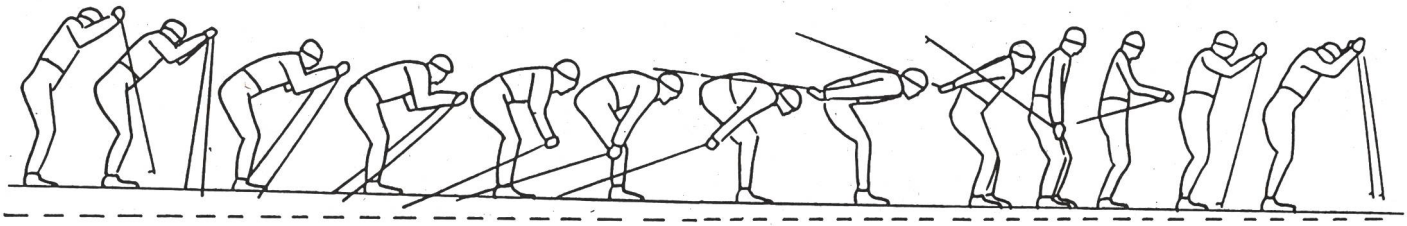
Ai Giochi olimpici di Albertville, i campioni olimpici *Ulvang* e *Dählie* hanno stupito gli spettatori con la loro nuova tecnica della spinta simultanea dei due bastoni. Dopo una precisa osservazione ed una valutazione delle immagini con la videocamera, si è potuto appurare come tutta la squadra norvegese maschile e femminile così come altri fondisti avessero adottato una tecnica simile a quella di *Ulvang* e *Dählie*.

La nuova tecnica della spinta simultanea dei due bastoni

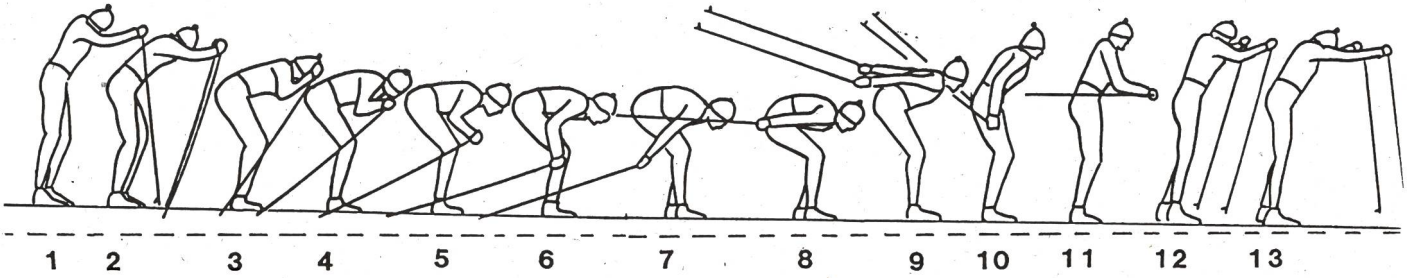
La fase iniziale della spinta simultanea dei due bastoni non cambia. Il corpo teso è leggermente pendente in avanti, le braccia leggermente flesse portano i bastoni in avanti poco sopra l'altezza della testa.
Eseguendo il movimento ad una velocità elevata, i bastoni possono anche seguire una traettoria obliqua (cfr. fotosequenza 1).
I bastoni vengono conficcati con le braccia leggermente flesse ed un angolo di meno di 90° (cfr. fotosequenza 2).
A questo punto si possono constatare le variazioni rispetto alla tecnica tradizionale (scolastica) della spinta simultanea dei due bastoni introdotte dagli sciatori norvegesi (cfr. fotosequenze Ottosson e Ulvang/Nybraten).
Dopo aver conficcato i bastoni più all'esterno rispetto alla tecnica tradizionale, il busto si flette in avanti e le braccia vengono avvicinate al corpo piegando gli avanbracci all'articolazione del gomito in modo che le mani si trovano sopra l'altezza del viso (cfr. fotosequenza 3).
Il busto si flette ulteriormente, l'angolo dei bastoni diventa più piccolo ma efficace e gli avanbracci vengono piegati in modo pronunciato (cfr. fotosequenza 4).
La fase di spinta prosegue con una flessione pronunciata del busto e con l'estensione dell'articolazione del gomito (cfr. fotosequenza 5).
L'estensione delle braccia avviene in

Thomas Wassberg adottò già più di 10 anni orsono questa nuova tecnica della spinta simultanea dei due bastoni. (Da: Skilanglauf Technik, Halldor Skard, Fribourg 1981)

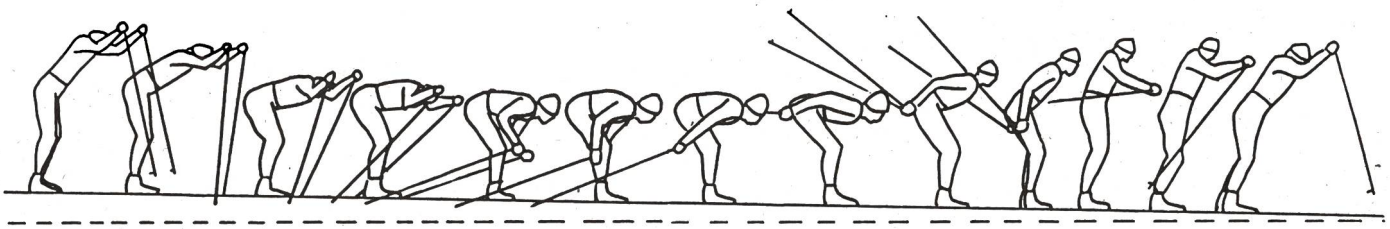
I Jan Ottosson (Svezia) esegue la tecnica tradizionale (scolastica) della spinta simultanea dei due bastoni.



II Inger Helene Nybraten (Norvegia) esegue la nuova tecnica.



III Vegard Ulvang esegue la forma «pura» della nuova tecnica.



Sequenze I-III: Giochi olimpici invernali di Albertville 1992. Le fotosequenze 1-13 mostrano l'intero svolgimento motorio della spinta simultanea dei due bastoni ad una velocità elevata e su una pista in leggera discesa. La distanza tra le foto non sono fedeli alla realtà.

modo veloce e dinamico con il busto piegato fino all'orizzontale. Le mani passano dietro sotto il ginocchio (cfr. fotosequenza 6).

A questo punto inizia la seconda fase di spinta: le braccia si tendono completamente e spingono i bastoni all'indietro con una rotazione dell'articolazione delle spalle (cfr. fotosequenza 7).

Le fasi di scivolata e di ritorno delle braccia in avanti si differenziano dalla forma tradizionale (scolastica) solamente per quel che riguarda la posizione arretrata più o meno pronunciata (cfr. fotosequenza 9-12).

Una nuova tecnica?

L'impiego delle braccia con una flessione pronunciata degli avanbracci non corrisponde alla tecnica tradizionale (scolastica) della spinta simultanea dei due bastoni. Ancora alcuni anni fa, i maestri e i monitori G + S di sci di fondo non avrebbero superato gli esami di tecnica, se avessero eseguito la spinta simultanea dei due bastoni in questo modo.

Ciò nonostante, questa tecnica non è per certi versi nuova. Infatti, già più di 10 anni fa, *Thomas Wassberg* l'ha adottata con risultati eccellenti. Questa variante venne però considerata come una forma motoria individuale ed inimitabile. L'esperto norvegese di tecnica dello sci di fondo, Halldor Skard affermò a questo proposito: *«Egli (Wassberg) è famoso per la sua tecnica originale della spinta simultanea dei due bastoni.»* (cfr. fotosequenza)

Nel manuale «Sci di fondo Svizzero», gli autori hanno già descritto questa nuova tecnica: «Questa variante è adottata da molti fondisti di punta.»

Oggi, è noto a tutti che i Norvegesi e da Albertville anche altre nazioni allenano in modo mirato questa nuova tecnica della spinta simultanea dei due bastoni.

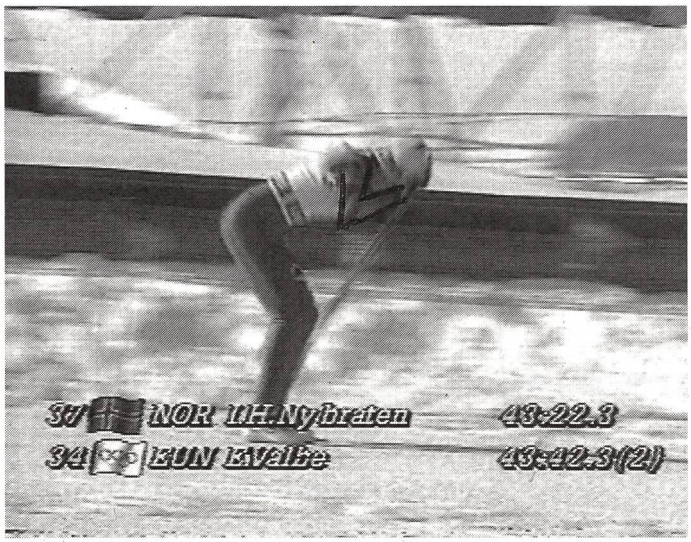
Le ragioni di questa evoluzione

Perchè potrebbe essere più efficace questa nuova forma della spinta simultanea dei due bastoni (e anche del passo di uno)?

Purtroppo, non vi sono ancora dati sicuri di analisi biomeccaniche con misurazioni della forza.

Ecco alcuni argomenti a favore di questa nuova tecnica:

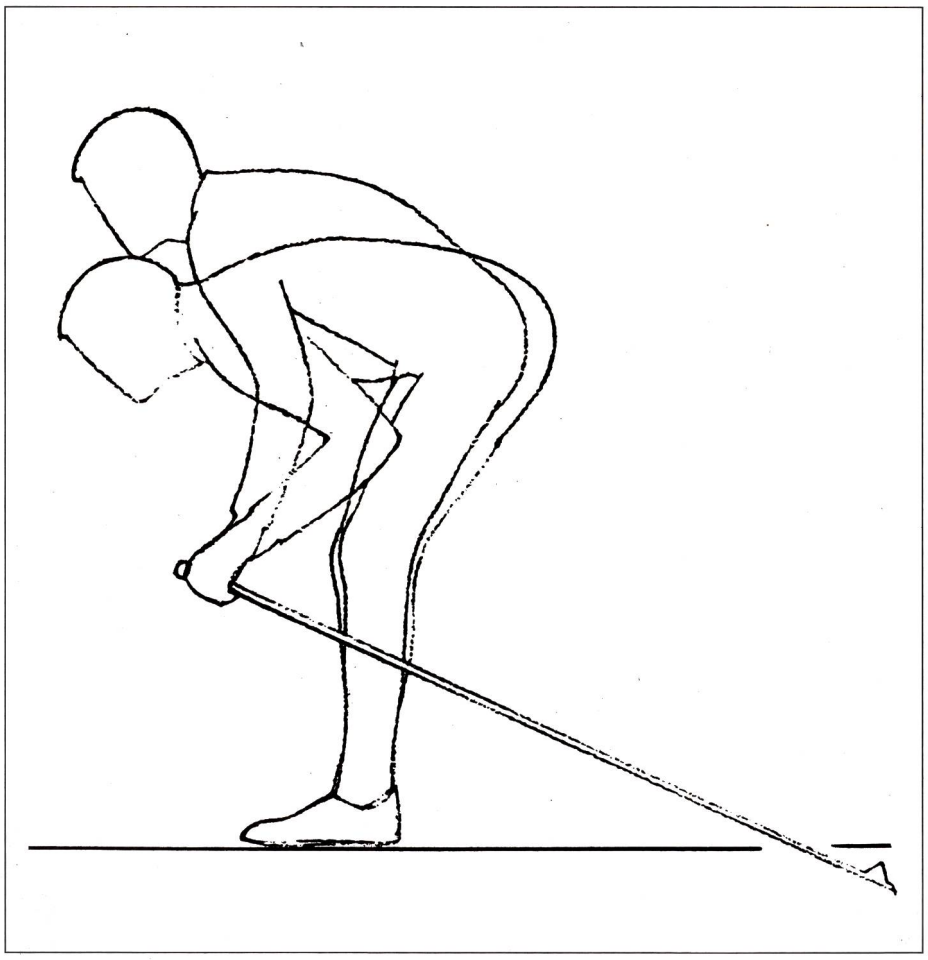
- Rispetto all'epoca di Wassberg, i bastoni sono 10 cm più lunghi e la flessione delle braccia risulta essere così più facile.
- La velocità di scivolata è maggiore, così che la muscolatura addominale, forte ma relativamente lenta, può essere meglio impiegata all'inizio del movimento della fase di accelerazione anche con un angolo dei bastoni non ottimale.
- Impiego più efficace della muscolatura delle spalle e dorsale (come il canoista Ulvang?)
- Con l'anticipazione dell'abbassamento del busto, l'angolo dei bastoni diventa più piccolo e favorevole e permette una migliore accelerazione finale grazie al movimento di distensione delle braccia. Questo movimento è così veloce che non può essere percepito dall'occhio e dalla videocamera.



Problemi e domande

Questa nuova tecnica della spinta simultanea dei due bastoni pone dei problemi sia ai fondisti sia agli allenatori:

- La nuova tecnica presuppone più forza nella muscolatura delle braccia e delle spalle. L'abbassamento pronunciato del busto costa molte energie e forza e diventa difficile in condizioni di fatica. È possibile dunque esercitare questa nuova tecnica anche con bambini e principianti?
- Questa variante dell'esecuzione della spinta simultanea dei due bastoni è efficace soprattutto ad alte velocità (pista in leggera discesa), ma meno in condizioni di pista lenta; inoltre, non sostituisce la forma della spinta simultanea adottata negli sprints finali. V'è dunque da chiedersi se è giusto «mandare in pensione» la forma tradizionale della spinta simultanea dei due bastoni.
- Questa nuova tecnica non può essere allenata in modo efficace con gli sci a rotelle, in quanto la punta dei bastoni non è in grado di sostenere la pressione esercitata.

Conseguenze per l'insegnamento

La differenza tra la vecchia e la nuova tecnica è molto difficile da percepire per l'occhio non allenato. Anche le dimostrazioni sono prevalentemente delle forme intermedie e non mostrano in modo chiaro le differenze. Per elaborare una buona rappresentazione mentale del movimento, si consiglia di studiare le immagini con la videocamera e le fotosequenze di entrambe le forme del movimento.
Nell'insegnamento con i principianti è bene dimostrare una forma intermedia (e non la forma estrema delle due varianti), dando la possibilità al fondista di provare più volte il gesto tecnico. Se il principiante esegue liberamente una delle due varianti, non bisogna correggerlo. Ciò nonostante, è bene spiegare che vi sono delle varianti che devono essere apprese più tardi.
Un errore deve essere però corretto subito: le braccia non devono essere piegate prima di conficcare il bastone. Ciò accade frequentemente con i bastoni troppo lunghi.
I fondisti avanzati dovrebbero apprendere ed allenare entrambe le varianti della spinta simultanea dei due bastoni.
I fondisti di punta devono padroneggiare le due forme ed essere in grado di scegliere la migliore a seconda della situazione tattica (disponibilità situativa e variabile).
Per molti fondisti ed allenatori, ciò non significa riapprendere ma apprendere qualcosa di nuovo. In ogni caso, è sicuro che una buona rappresentazione mentale del movimento e un allenamento mentale riducono i tempi dell'apprendimento. ■