

# Scivolando sull'asfalto

Autor(en): **Egli, Christian / Haas, Sepp**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 7

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000492>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Scivolando sull'asfalto

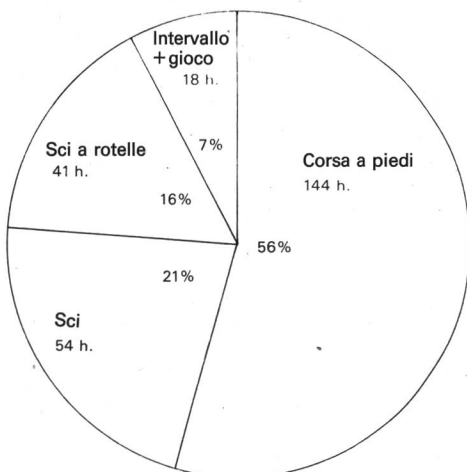
Christian Egli/Sepp Haas

## Introduzione

Ogni gruppo G+S della disciplina sportiva sci di fondo dovrebbe assolutamente includere nel suo programma la pratica dello sci a rotelle quale allenamento della condizione fisica e della tecnica. Il problema del materiale non dovrebbe costituire un ostacolo: con un po' d'organizzazione, l'allenamento sugli Ski-Roller può sicuramente essere accessibile a ogni membro del gruppo. Per i giovani che hanno scelto lo sci di fondo quale sport di competizione, è indispensabile poter sempre disporre di sci a rotelle. Questo equipaggiamento sta allo sci di fondo come il sale nella zuppa! Ma è chiaro che la buona qualità della minestra dipende pur sempre dall'arte e dal gusto del cuoco.

Media del volume d'allenamento della squadra nazionale, da giugno a novembre 1978

257 h. = 100%



Nel programma d'allenamento della nostra squadra nazionale di sci di fondo, lo sci a rotelle occupa un posto eminente. Abbiamo imparato molto in merito a certi aspetti nettamente positivi, ma anche su altri effetti negativi. Ci sentiamo ora in grado di comunicare le nostre più importanti constatazioni.

## Lo sci a rotelle nella pianificazione dell'allenamento

Lo sci a rotelle è impiegato quale attrezzo d'allenamento durante i periodi di preparazione senza neve. Per la «gente di pianura» lo Ski-Roller può essere utile ugualmente durante il periodo di competizione, quando l'allenamento sulla neve non è regolarmente possibile per delle ragioni di tempo o insufficiente innevamento.

L'allenamento con gli sci a rotelle offre numerose possibilità d'applicazione grazie alla larga corrispondenza con i movimenti dello sci di fondo sulla neve. Meno resistenza d'attrito e spinta ottimale (della gamba), le condizioni dello sci a rotelle sono paragonabili a quelle su una buona neve.

### Possibilità d'applicazione

- miglioramento della forza-tenacia, specialmente delle braccia e del tronco.  
Misura da adottare: spinta con le braccia sugli sci a rotelle, fino a 5-6 per cento di salita
- miglioramento della tenacia e coordinazione dei movimenti delle braccia e delle gambe.  
Misura da adottare: passo alternato in salita (strada di montagna)
- miglioramento della tecnica.  
Misura da adottare: esercitare lo svolgimento corretto dei movimenti per i diversi tipi di passi  
a) su percorso circolare con contatto visivo con l'allenatore  
b) su piste sintetiche, ma *senza bastoni*
- miglioramento della forza organica.  
Misura da adottare: corsa in salita (su strade di montagna) con cambiamento d'andatura (gioco di corsa in salita).

### Volume d'allenamento: parte di sci a rotelle durante i mesi da giugno a novembre

Nella valutazione del diario d'allenamento dei membri del gruppo I della FSS (1978), si constata una proporzione media del 16 per cento per il lavoro sugli sci a rotelle durante i mesi da giugno a novembre. Da notare l'importante parte in novembre per il lavoro sulla neve: 21 per cento. Per lo stesso periodo da giugno a novembre, l'assieme del lavoro su rotelle e sulla neve costituisce il 37 per cento dell'allenamento totale. Colui che, d'estate e in autunno, non ha la possibilità di allenarsi sulla neve deve compensare questa lacuna con un aumento del lavoro sugli sci a rotelle.

D'altra parte, in caso di volume minore d'allenamento, occorre ridurre la porzione di lavoro a piedi a vantaggio del lavoro sugli Ski-Roller e sulla neve.

### Gare su sci a rotelle

Nel corso degli ultimi anni, durante l'estate e l'autunno, sono state organizzate sempre più competizioni di sci a rotelle. Se vi si partecipa, occorrerebbe integrarle nell'edificazione della forma sportiva. Lo sci a rotelle è un ausilio d'allenamento e dev'essere considerato come tale.

La soluzione migliore è di pianificare le gare di sci a rotelle da fine settembre all'inizio di ottobre. In questo modo resterà sufficiente tempo per la distensione e la preparazione dell'allenamento di base sulla neve in novembre, il quale esige un'importante forza di tenacia.

Le gare di sci a rotelle possono servire sia da test della forma sia da diversivo durante la fase estiva di preparazione.

### Influsso sulla tecnica del fondo

Sulla base di osservazioni, si può ammettere che la corsa con gli sci a rotelle è ugualmente utile all'istruzione della tecnica del fondo. Certe constatazioni hanno pur tuttavia lasciato supporre certi elementi negativi dello sci a rotelle per il fondo. Allo scopo di chiarire la situazione, abbiamo realizzato delle sequenze sui seguenti passi di base:

- passo alternato in salita
- passo alternato sul piano
- doppia spinta

Le tre doppie fotosequenze che vi presentiamo nelle pagine che seguono sono state realizzate in condizioni atmosferiche favorevoli, lo stesso giorno, nello stesso luogo e, inoltre, con lo stesso fondista. Ogni fondista ha le sue proprie sfumature stilistiche, ciò che si manifesta in uno stile personale. Il fondista che abbiamo scelto si distingue per l'abbassamento pronunciato del tronco al momento della spinta con i due bastoni. Di conseguenza le braccia oscillano fortemente indietro verso l'alto.

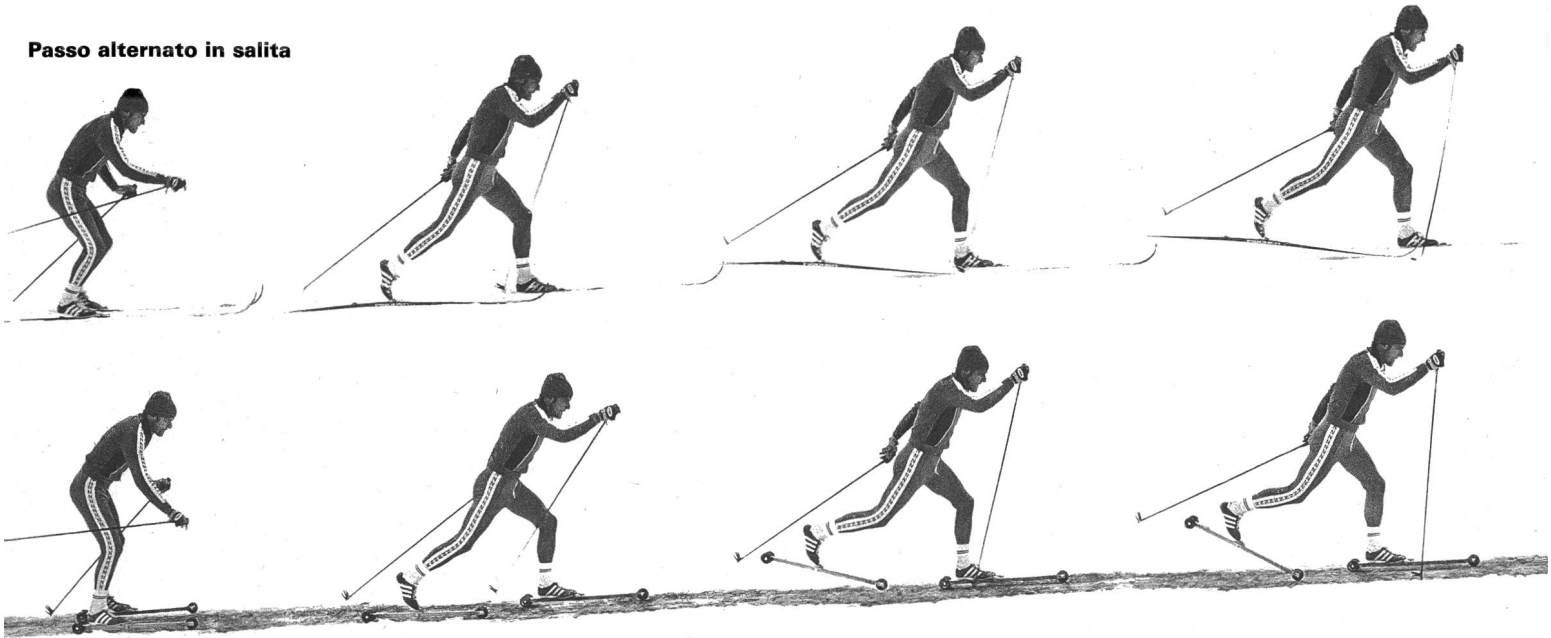
Nel paragone sci/sci a rotelle questi punti non hanno comunque importanza.

### Indicazioni concernenti l'equipaggiamento (abbigliamento e materiale)

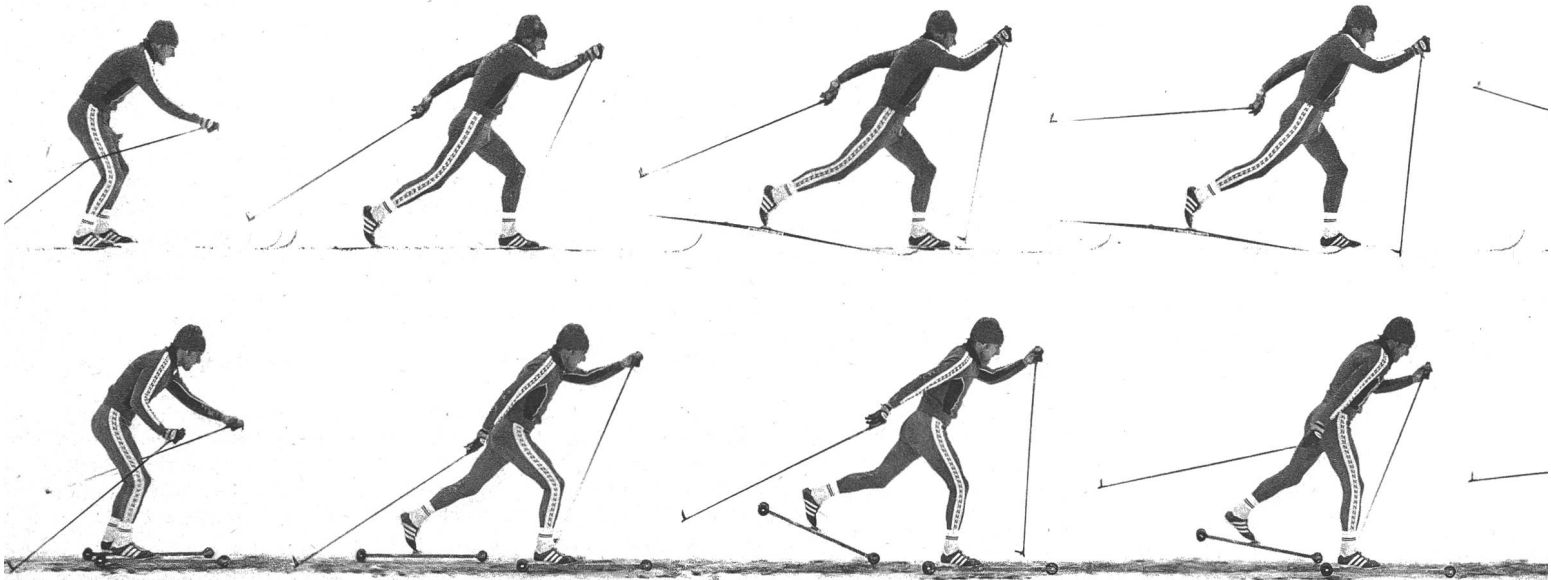
#### Abbigliamento:

Non ci sono esigenze speciali per quanto concerne l'abbigliamento. Dovrà essere adeguato alle condizioni atmosferiche e alla temperatura. Agli sciatori a rotelle ancora poco abituati, consigliamo di portare pantaloni che coprano i ginocchi oppure di mettere delle ginocchiere. I guanti non

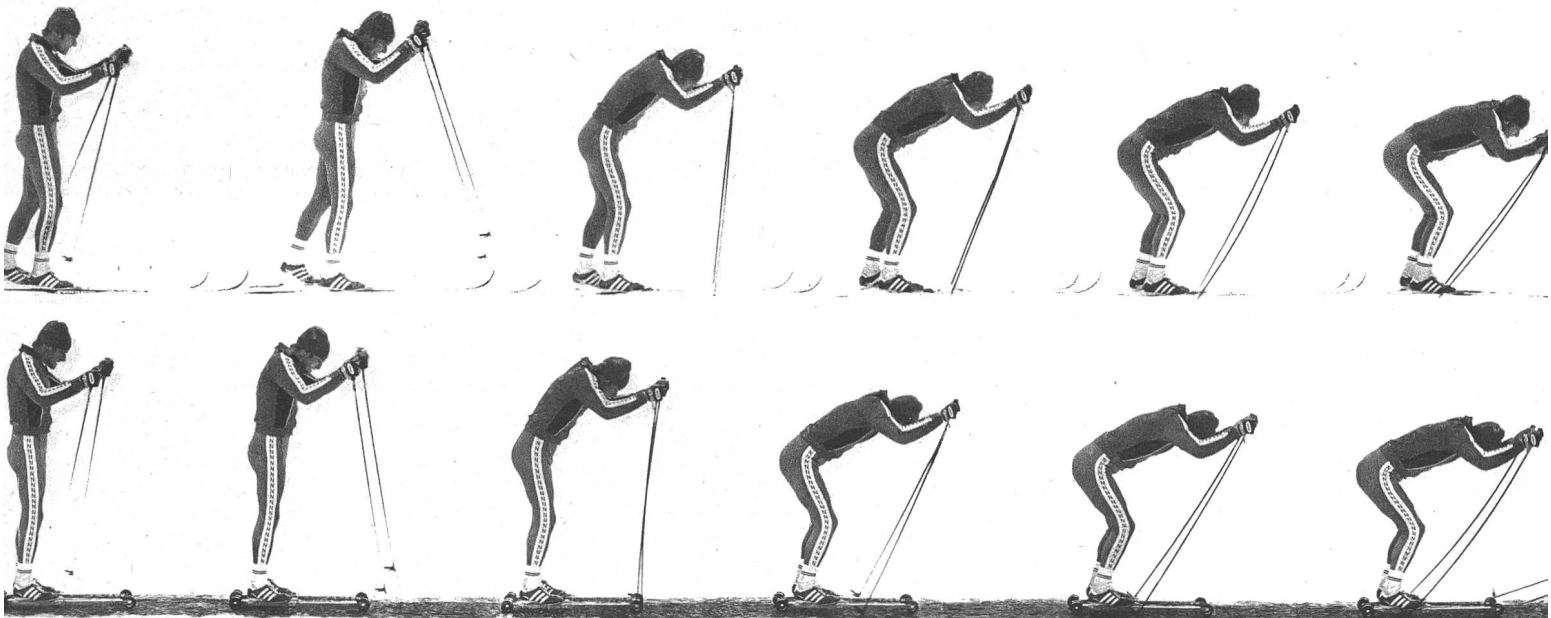
**Passo alternato in salita**

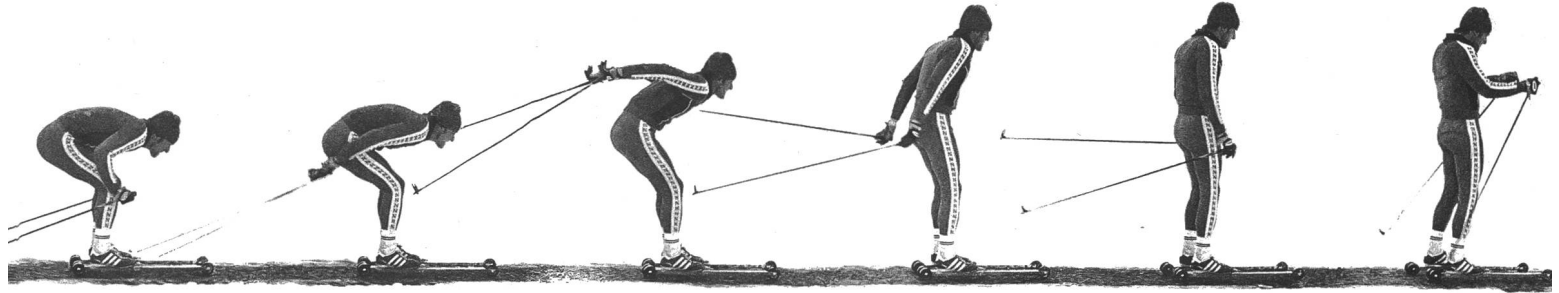
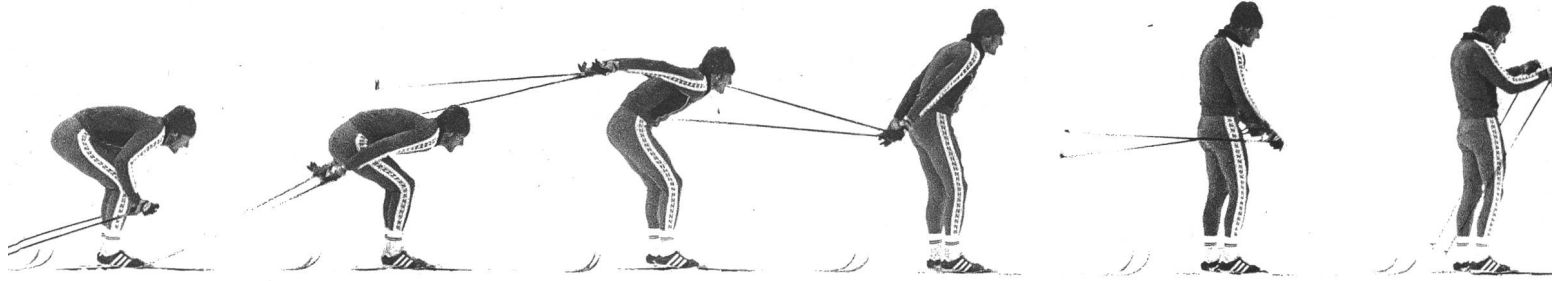
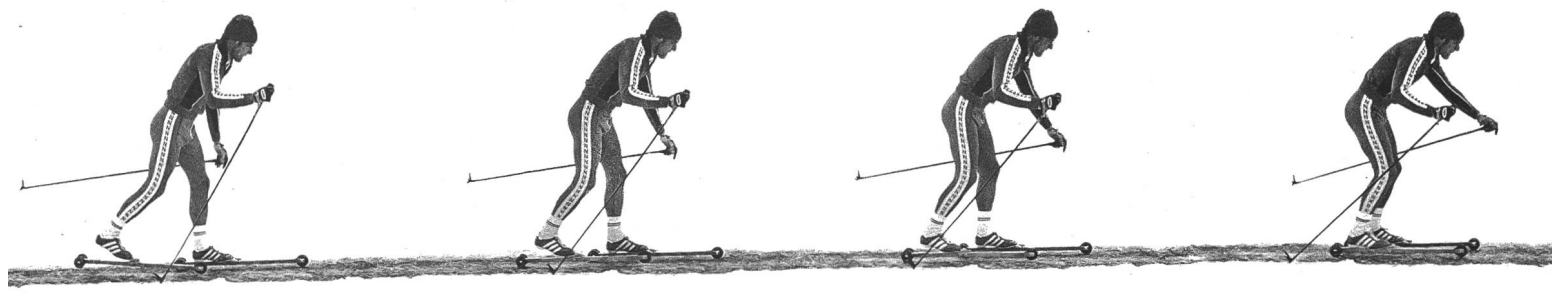


**Passo alternato sui piano**



**Doppia spinta**





## Commento alle fotosequenze

### *Passo alternato in salita (in alto)*

Notiamo chiaramente qui nella posizione di base (immagine 1 a 8), la posizione raggrupata più pronunciata e una forte inclinazione del corpo in avanti.

Tutto quanto è stato discusso per il passo alternato sul piano è confermato qui in modo ancora più accentuato. Osserviamo sull'immagine 8 il piede destro della sequenza sci. Vediamo che il tallone non ha ancora toccato la superficie superiore dello sci. Cosicché la gamba di rincorsa sostiene la prossima spinta della gamba sinistra. È dunque logico che la spinta sarà molto più forte. Le immagini 3 e 4 mostrano chiaramente il problema della gamba troppo piegata. Il fondista filmato presenta una debolezza in questo ordine d'idee. L'allenatore deve accordare grande attenzione a questo punto negativo del transfer.

### *Passo alternato sul piano (centro)*

Dalla posizione di base (immagini 1 e 8), si può constatare che il fondista sulla neve ha il corpo maggiormente inclinato in avanti, ciò che è certamente utile per la prossima spinta. Quale può esserne la causa? Mentre che lo sci è in contatto con la neve su tutta la sua lunghezza a partire dall'immagine 5, lo sci a rotelle non è ancora posato all'immagine 7. La causa potrebbe essere una constatazione fatta all'immagine 3: dopo l'estensione, cioè all'inizio del ritorno bilanciato verso l'avanti, la gamba è maggiormente flessa nello sciatore a rotelle che nello sciatore su neve.

Abbiamo dunque qui una conferma della constatazione generale, cioè che lo sci a rotelle esige più equilibrio e una migliore coordinazione. Lo sci di fondo s'impara più facilmente sulla neve che con gli sci a rotelle.

### *Doppia spinta (in basso)*

Per la doppia spinta non esiste differenza fondamentale. Si può tuttavia notare che lo sciatore sulla neve si concentra maggiormente sulla traccia.

Sulle immagini 5 e 6 si può dedurre dalla curvatura dei bastoni che l'impegno di forza in questo momento è più forte sugli sci a rotelle. Infatti, sulla neve, la maggior parte del tempo il bastone affonda prima, sin dalla prima pressione.

Si può concludere dicendo che non ci sono restrizioni all'esercizio della doppia spinta sugli sci a rotelle.

solo proteggono dalle vescichette, ma anche da eventuali graffi ed escoriazioni.

### *Calzature e attacchi:*

Vanno benissimo sia i prodotti convenzionali sia quelli «a becco».

### *Bastoni:*

A parte la lunghezza dei bastoni, è soprattutto la punta che dev'essere in ordine. Una tecnica corretta e sciolta sugli sci a rotelle è possibile soltanto se ad ogni spinta del bastone la punta si conficca nell'asfalto e non scivola. I bastoni possono essere in un qualsiasi materiale, ma la punta dev'essere in acciaio speciale ed avere la forma appropriata. Le punte speciali per l'allenamento con gli sci a rotelle sono ottenibili presso i negozi specializzati e sono facili da montare.

### *Sci a rotelle:*

Altorfer, Formo, Moon, Rollak e Truma sono i modelli correnti. Gli «As Roleto» si distinguono per il loro peso minimo di appena un kg per sci. Alcuni modelli sono provvisti di un sistema di frenaggio. La messa in azione di questi freni è comunque legata a un grande rischio d'incidente, dato che il fondista si concentra maggiormente sui suoi sci invece che sulla strada. Di conseguenza: «Sci a rotelle solo su terreno piatto o in salita».

## Lo sci a rotelle e la circolazione stradale

Fortunatamente nessun incidente mortale s'è mai verificato finora nella pratica dello sci a rotelle. Si sa che gli organi di polizia hanno finora tollerato marginalmente gli sciatori a rotelle. Ci sono persino voci che vorrebbero addirittura la proibizione generale sulle strade dello sci a rotelle. La FSS ha pubblicato il 1. agosto 1977 le seguenti direttive:

### *Base legale*

L'articolo 50, primo capoverso, dell'ordinanza sulle regole della circolazione stradale (ORC) ha il tenore seguente a partire dal 1. gennaio 1977:

«È proibito, salvo sulle strade a debole circolazione (per esempio nei quartieri d'abitazione), giocare e praticare degli sport sulla carreggiata, in particolare di circolare su biciclette per bambini, con pattini a rotelle ecc. come pure di fare della slitta e dello sci. Giocando e praticando dello sport su strade a debole traffico, non si deve molestare né mettere in pericolo gli altri utenti della strada.» Di conseguenza l'allenamento con gli sci a rotelle su strade a debole circolazione (per l'allenamento, d'altronde, entrano in linea di conto solo strade di montagna poco frequentate) è espressamente

autorizzato. Gli altri utenti della strada non devono essere né messi in pericolo né disturbati.

### *Regole della circolazione stradale*

Non esistono regole particolari per lo sciatore a rotelle. Raccomandiamo comunque il seguente comportamento:

- rimanere sempre sul lato *destro* della strada
- esercitarsi uno dietro l'altro, mai affiancati
- mai sciare in discesa

### *Equipaggiamento*

Allo scopo d'essere notati a tempo da altri utenti, all'imbrunire, di notte e con la nebbia, si raccomanda di munirsi dell'equipaggiamento completo seguente:

- nastri rinfrangenti alle gambe e ai bastoni
- catarinfrangenti sugli sci a rotelle

### *Assicurazione*

Evidente che gli sportivi attivi e gli allenatori concludano un'assicurazione-incidenti e di responsabilità civile.

### *Protezione giuridica*

Eventuali difficoltà incontrate con le autorità di polizia devono essere annunciate alla Federazione svizzera di sci, all'attenzione del Servizio di protezione giuridica, con una breve esposizione dei fatti.

## Ricapitolazione

Lo sci a rotelle è oggi una forma d'allenamento del fondo riconosciuta e apprezzata. Il materiale permette un'imitazione che concorda praticamente con lo sci di fondo.

In rapporto al volume globale del periodo di preparazione, la proporzione può giungere al 15 per cento e più. Con l'allenamento sulla neve questa cifra si situa sul 40 per cento. Comunque l'allenamento non dovrebbe essere sostituito completamente con quello su sci a rotelle.

La corsa su sci a rotelle serve principalmente per il miglioramento della forza-tencacia e della forza organica.

La tecnica può ugualmente essere esercitata, ma bisogna conoscere gli effetti di transfer negativi ed evitarli. L'angolazione della gamba dopo la spinta e l'inclinazione del corpo in avanti troppo poco pronunciata nella posizione di base sono i due errori tipici dello sciatore su rotelle.

Inoltre ogni allenatore od ogni atleta che s'inserisce con gli sci a rotelle nel traffico stradale dev'essere cosciente dei pericoli e delle responsabilità.

«Lesti, leggeri, longevi» è ciò che noi speriamo anche per i fondisti su sci a rotelle!