

**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:** 11

**Artikel:** Sci di fondo : "spingere le anche in avanti!"  
**Autor:** Wenger, Ulrich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999712>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

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

# Sci di fondo

## “Spingere le anche in avanti!”

di Ulrich Wenger, capodisciplina sci di fondo alla SFSM

*Nello sci di fondo, l'invito del monitore a "spingere le anche in avanti", rappresenta verosimilmente la correzione più frequente a tutti i livelli di insegnamento, dai principianti agli esperti. Pertanto, si può affermare che la posizione del bacino assume un ruolo fondamentale nella tecnica dello sci di fondo e che l'articolazione delle anche è il fulcro di ogni movimento, in quanto unisce il busto e le braccia alle gambe.*

In ogni movimento che sollecita tutte le parti del corpo, vale a dire nella maggior parte delle discipline sportive, l'esecuzione del movimento nell'articolazione delle anche e la posizione del bacino è fondamentale per l'apprendimento della giusta tecnica.

Ad esempio: pensiamo all'impiego delle anche e alla loro posizione nello sci alpino, al raggruppamento e all'estensione del corpo nel salto con l'asta, al movimento di rotazione ed estensione nel getto del peso, al galleggiamento nella nuotata a dorso e, infine, alla "posizione seduta" nella corsa a piedi e nello sprint. Molti problemi alla schiena, anche e soprattutto nell'attività quotidiana, sono causati da una posizione e sollecitazione scorrette del bacino e da una muscolatura delle anche e del bacino insufficientemente allenata e in parte raccorciata.

### L'allenamento della muscolatura del bacino e delle anche

A cosa può servire al fondista una muscolatura ben sviluppata del bu-

sto e delle gambe se il collegamento a livello dell'articolazione delle anche è debole? Egli avrà sicuramente problemi tecnici a livello delle anche, farà dei movimenti falsi e probabilmente si lamenterà per problemi alla schiena. Il rafforzamento mirato della muscolatura delle anche e del busto e, parallelamente, il mantenimento di una buona mobilità è un obiettivo importante dell'allenamento di condizione fisica già a livello di sport giovanile. L'affermazione: "Importante è aver forza nelle braccia e nelle gambe!" è pericolosa, in quanto può indurre ad allenarsi in modo sbagliato.

A questo proposito, è molto importante scegliere degli esercizi efficaci e non pericolosi: con i bambini ed i giovani in età dello sviluppo, bisogna proporre esercizi da eseguire con l'impiego del proprio peso del corpo o eventualmente con leggeri pesi supplementari. L'allenamento generale della forza con il manubrio dovrebbe essere svolto soltanto dopo una buona istruzione. Ha un senso svolgere un allenamento specifico di alcuni gruppi muscolari con macchine di muscolazione soltanto in casi speciali, come ad esempio

nella fase di rieducazione dopo un infortunio. Nel nostro caso particolare, il fondista dovrebbe sviluppare specialmente la muscolatura a livello delle anche (muscoli adduttori e abduttori delle gambe), molto importante nello skating e relativamente debole nell'alternato. Questi esercizi di rinforzo devono essere completati da un allenamento generale della mobilità (stretching e ginnastica) delle anche. Soltanto a questo punto il fondista sarà in grado di eseguire l'istruzione del monitore: "Spingere le anche in avanti!"

### La posizione delle anche nella corsa a piedi

Per il fondista, di solito, la tecnica della corsa a piedi non è un tema molto rilevante. Infatti, nello sci di fondo, la corsa a piedi è soltanto un mezzo di allenamento da attuare in estate durante la prima fase di preparazione. Spesso si sottovaluta il fatto che con una buona tecnica di corsa si possono prevenire molti disturbi fisici. A questo proposito, a noi interessa soprattutto il movimento e la posizione delle anche. Anche per quel che concerne la corsa a piedi vale il principio: "Spingere le anche in avanti!" Nelle corse di gran fondo, nelle corse in salita e in caso di stanchezza, molti fondisti hanno la tendenza ad adottare una posizione seduta. Il corpo si raggruppa leggermente, le anche e quindi il baricentro si spostano indietro determinando una diminuzione della tensione muscolare.

Già durante l'allenamento di corsa a piedi, il fondista dovrebbe sforzarsi di spingere le anche in avanti e, così, di adottare una leggera posizione inclinata in avanti. Anche durante l'allenamento di corsa con i bastoni e l'allenamento di balzi, bisogna mettere l'accento sul movimento delle anche. Una spinta con le gambe effettuata troppo indietro determina la posizione seduta del fondista e la posizione arretrata del suo baricentro. Perciò, per ottenere una buona spinta in avanti, bisogna investire più forza e tempo.

### Il passo alternato

La difficoltà principale per il principiante è la spinta delle gambe e la fase di scivolamento successiva. Durante la fase di spinta, spesso il suo corpo è troppo arretrato ed effettua la spinta troppo tardi e in modo troppo poco dinamico. Egli non riesce ad alzare lo sci per riportarlo in avanti e





deve posarlo troppo indietro, in quanto il suo baricentro è troppo arretrato. Inoltre, egli non dispone dell'equilibrio dinamico e della forza necessario per scivolare in questa posizione sullo sci di scivolamento. Pertanto, una correzione frequente è quella che invita a "spingere le anche in avanti!"

Ma come può applicare questa correzione un principiante che riesce a malapena a restare in equilibrio sugli sci? Egli deve poter raggiungere questo obiettivo a tappe, eseguendo dapprima i seguenti esercizi senza bastoni:

- esercizi di equilibrio: scivolare su uno sci con le gambe leggermente piegate e mantenendo le anche e il baricentro sopra lo sci;
- esercizi di spinta: eseguire movimenti di monopattino corti ma dinamici e scivolare successivamente su uno sci, mantenendo sempre le anche in avanti;
- eseguire il movimento completo, raccorciando progressivamente la lunghezza del passo e la spinta, aumentando la frequenza di esecuzione. Le anche rimangono sempre in avanti, e il corpo viene rialzato;
- lo sci di spinta viene posto all'altezza dello sci di scivolamento; questo presuppone che il baricentro sia sufficientemente in avanti.

Come aiuto mentale, il fondista può immaginarsi che ogni qual volta le anche sono troppo arretrate, egli venga punto da un ago.

Lo stesso problema sussiste per i fondisti esperti e per i competitori. Infatti, molti giovani talenti lottano contro la tendenza di adottare una leggera posizione seduta nel passo alternato. Quando applicano la correzione: "Spingere le anche in avanti!", essi tendono a rialzare troppo il busto invece di avanzare tutto il cor-

po con le anche. Pertanto, essi non riescono ad inclinare in avanti il busto, e non migliorano la spinta in avanti. Normalmente, il corpo viene rialzato quando lo sci è insufficientemente sciolinato e la spinta è troppo debole, al fine di aumentare la pressione verticale sullo sci.

Ciò che si vuole raggiungere è un'inclinazione in avanti del corpo attraverso un movimento di rotazione a livello dell'articolazione del ginocchio. La spinta in avanti delle anche e l'inclinazione del corpo presuppongono un buon senso corporeo e motorio. Questo senso deve essere sviluppato e controllato costantemente attraverso un allenamento cosciente.

Quando il fondista tenta di allungare troppo il passo alternato, egli rischia di arretrare troppo le anche. Per un occhio non ben allenato, questo movimento può risultare anche molto armonico e dinamico (vedi foto). Ciò nonostante, il fondista perde del tempo prezioso a causa di questa lunga fase di spinta e non raggiunge la frequenza motoria ottimale. Inoltre, egli deve investire più forza per riportare in avanti il baricentro troppo arretrato.

### La tecnica dello skating

Anche per quel che concerne la tecnica dello skating e, in particolar modo, durante le salite, vale la correzione: "Spingere le anche in avanti!"

Su una pista pianeggiante, praticamente ogni fondista riesce ad eseguire la tecnica dello skating; nelle salite, invece, vi sono grandi differenze tra buoni fondisti e quelli meno dotati. In salita, questi ultimi sciano in posizione seduta, sono obbligati ad aprire maggiormente gli sci e perdono sensibilmente velocità fino a fermarsi.



I principi basilari di una buona tecnica dello skating in salita sono la spinta attiva in avanti delle anche e dello sci di scivolamento combinata con un'estensione dell'anca della gamba di spinta. Come si può allenare questo impiego attivo delle anche? In un primo tempo bisogna allenare lo skating in condizioni più facili in pianura e in leggera salita con le forme di esercitazione dello skating conosciute (passo del pattinatore con spinta simultanea dei due bastoni ad ogni passo e passo pattinato asimmetrico). In seguito bisogna acquisire una buona rappresentazione mentale dello skating eseguito in salite più ripide. Anche in questo caso, l'istruzione mentale più importante è: "Spingere le anche in avanti ed estendere l'articolazione delle anche."

La tecnica dello skating in salite ripide presuppone molta concentrazione ed un autocontrollo.

### Conclusioni

Soltanto con il principio e la correzione: "Spingere le anche in avanti!" non si può spiegare, insegnare ed imparare la tecnica dello sci di fondo. Ciò nonostante bisogna essere coscienti che l'articolazione delle anche è il fulcro di ogni movimento nello sci di fondo (tecnica classica e skating). Pertanto, cerchiamo, in futuro, di mettere maggiormente l'accento sul significato dell'impiego delle anche nell'allenamento di condizione fisica e della tecnica. ■

