

# Trail running – tecnica di corsa: Corsa e camminata in salita con i bastoncini (uphill con i bastoncini)

Durante la corsa e la camminata in salita con i bastoncini, questi sono sempre usati in un ritmo regolare e in diagonale rispetto alle gambe. Quando si corre i passi tendono ad essere corti, quando si cammina tendono a essere più lunghi o a cadenza più ravvicinata.

## Caratteristiche

- Guardare avanti
- Mantenere con i bastoncini un ritmo regolare
- Alternare movimento delle braccia e delle gambe (gamba e braccio opposto)
- Mantenere un ritmo costante
- Durante la corsa fare passi piuttosto brevi, durante la camminata i passi sono più lunghi o eseguiti a cadenza più ravvicinata
- Sfruttare la forza di propulsione dei bastoncini
- Appoggio parallelo nei tratti molto ripidi

## Consigli pratici

- Evitare sessioni troppo lunghe (la qualità viene prima della quantità)
- Allenarsi sempre su terreni non asfaltati
- Oltre alla corsa, allenare anche la coordinazione e la forza del tronco
- Distendere il tronco durante gli esercizi della scuola di corsa
- Non sopravvalutarsi quando si corre in discesa, ma testare le proprie capacità gradualmente. La corsa in discesa richiede concentrazione, coordinazione, un tronco stabile e una posizione delle gambe stabile
- Esercizi e ripetizioni permettono di migliorare: integra regolarmente nell'allenamento esercizi sulla tecnica di trail running

## Introduzione all'uso dei bastoncini

I bastoncini sono un ottimo aiuto nel trail running quando il percorso contempla parecchi metri di dislivello. Grazie alla forza di propulsione, in salita il bastoncino ci permette di ottenere maggiore potenza. In discesa possiamo rilassare la muscolatura e le articolazioni delle gambe, impiegando i bastoncini per ammortizzare l'impatto.

All'inizio, correre con i bastoncini richiede un grande lavoro di coordinazione. Con i seguenti esercizi e

regole di base, il primo approccio risulta più semplice.

## Definire la lunghezza

Impugnare il bastoncino su un terreno pianeggiante e tenerlo perpendicolare al suolo. In questa posizione la mano sull'impugnatura del bastoncino deve trovarsi alla distanza di una mano sopra il gomito.

## Tecnica di base

- Fase di oscillazione: il bastoncino oscilla avanti partendo dalla rotazione della spalla, le dita sono aperte.
- Appoggio del bastoncino: tra il piede anteriore e quello posteriore, la punta rivolta verso il basso.
- Movimento di pressione: stringere l'impugnatura.
- Movimento di trazione e spinta: l'impugnatura rimane stretta.
- Fase di distensione: spalla e braccio all'indietro, impugnatura morbida, allentare l'appoggio della mano sul laccetto.

## Esercizi

- Oscillazione: correre normalmente oscillando le braccia e trascinando i bastoncini.
- Sollevamento dei bastoncini: sollevare i bastoncini eseguendo il movimento a partire dalle spalle.
- Impugnatura: le mani serrano i bastoncini solo nel momento di spinta, altrimenti li lasciano liberi.
- Coordinazione: correre con un solo bastoncino e conficcarlo nel terreno ogni due passi (appoggio irregolare).

---

Fonte: Debora Fust, capo progetto media didattici presso Swiss Athletics; Patrick Bertschi, responsabile Sport per gli adulti esa presso Swiss Athletics, esperto esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO