

# NORDIC WALKING – La Tecnica per non far scivolare la punta del bastoncino sui fondi duri (asfalto, cemento, autobloccanti, ecc.)



A cura di Enrico Pellegrini – Aprile 2017

## Introduzione

Come molti appassionati di NW, mi piace andare a Camminare la mattina presto. Nella città dove lavoro attualmente però non ci sono parchi o fiumi lungo i quali si sviluppino sentieri buoni per praticare il NW, così mi tocca camminare per lo più su asfalto. In Liguria l'asfalto è molto duro perché è fatto con graniglia di pietra di Lavagna che è molto resistente all'usura, ma anche molto dura da penetrare. Per questo motivo le punte dei bastoncini non fanno molta presa, sia che li usi con o senza pads in gomma. Siccome a me piace spingere molto sul bastone, specialmente sui percorsi in salita (qui ce ne sono molti), questa cosa mi dà un grandissimo fastidio. Dopo alcuni esperimenti ho compreso che il miglior grip lo forniscono le punte "race", ovvero quelle punte in acciaio al vanadio a forma di lama. Sono le uniche che riescono a penetrare leggermente l'asfalto ligure ed a garantire la minima presa necessaria per produrre una efficace spinta motoria di avanzamento.

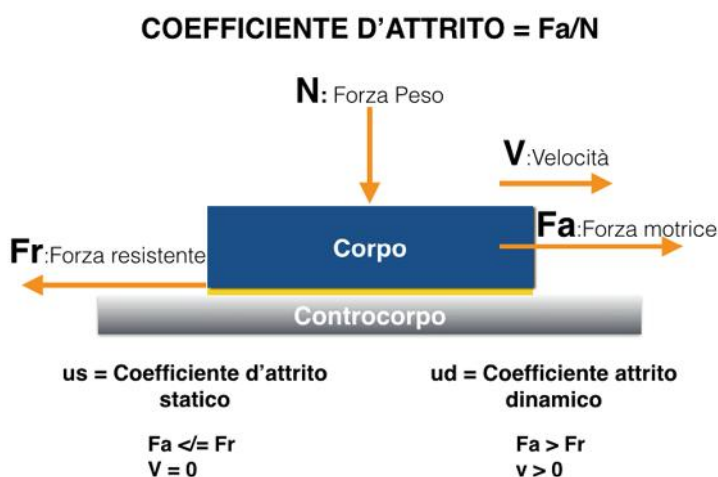


Figura 1: Punta "race"

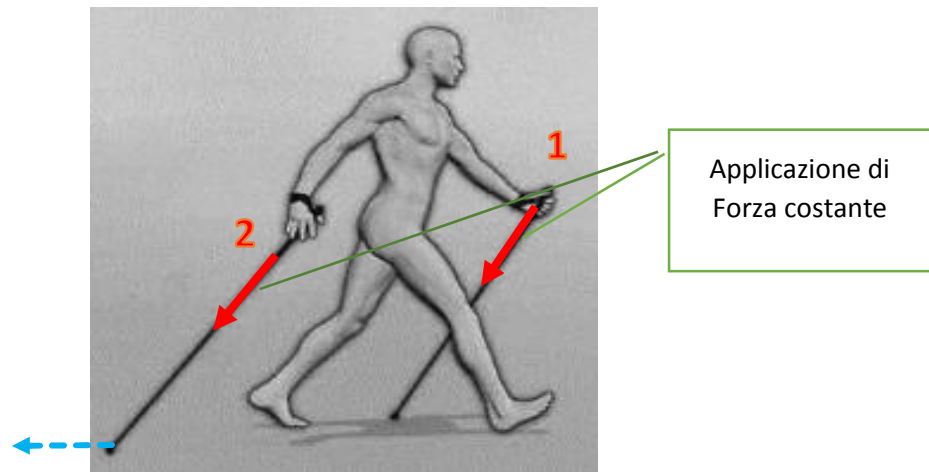
All'uso di queste va però abbinata una corretta tecnica, altrimenti si rischia che la punta scivoli lo stesso.

## Tecnica per migliorare l'aderenza dei bastoncini su selciati o asfalti

Occorre affidarsi alla fisica di base. Come tutti sappiamo la forza di attrito ( $F_r$ ) è funzione della pressione applicata ( $N$ ) e del coefficiente di attrito ( $\mu_s$ ) tra due materiali a contatto. Quando spingiamo sui bastoncini, che sono inclinati di 45 gradi rispetto al terreno, si produce una componente orizzontale della forza da noi applicata sul bastone, la Forza Motrice. Se questa supera la forza di attrito orizzontale tra punta del bastone ed il terreno, il bastoncino perde aderenza e scivola.



Poiché l'attrito statico ( $\mu_s$ ) è maggiore dell'attrito dinamico ( $\mu_d$ ), per poter garantire la presa occorre garantire un certo "carico" sulla punta. Quindi è importante che la forza che esercitiamo sul bastone sia costantemente applicata. Qui entra in gioco la tecnica di cui vogliamo parlare.



Essa consiste nel garantire una pressione costante alla punta del bastoncino, in modo che la forza di attrito (statico) sia mantenuta durante tutto l'arco dell'azione di spinta con la mano. In pratica occorre eseguire le seguenti azioni:

1. **Dopo il recupero, stringere forte la manopola e piantare con vigore il bastoncino a terra.** Questa azione permette alla punta di creare una microfessura nell'asfalto (o altro fondo duro) andando ad aumentare la Forza Resistente sviluppata.
2. **Premere sul bastone con una forza di intensità costante durante tutto il momento di spinta, anche quando il braccio viene portato dietro.** Questa è la parte più difficile, ma con un po' di allenamento e concentrazione vi assicuro che funziona.

Infatti, se durante il movimento di spinta riduciamo la pressione sul bastone (Forza Peso "N"), automaticamente si riduce la forza resistente ( $F_r$ ) e quindi la punta scivola. Stessa cosa succede se agiamo all'opposto, ovvero aumentando la pressione, in quanto la Forza Motrice ( $F_a$ ) supera la  $F_r$  ed il bastone scivola.

In conclusione se ci si trova a praticare Nordic Walking su asfalto, cemento, autobloccanti od altri fondi duri, è bene utilizzare punte "race" a coltello e seguire la tecnica della "pressione costante" su descritta.