

## Cenni storici

**Estratto da:**

**Nordic Walking**

**Alla ricerca della perfezione tecnica e biomeccanica**

**NWC Editore**

**Anni '30**

Primi esempi di utilizzo dei bastoni per gli allenamenti durante l'estate da parte degli atleti dello sci di fondo; chiamano questa attività "ski walking".



Ski walking negli anni '30

## Anni '60

Primi esempi di pratica dello "ski walking", definito ormai più frequentemente "pole walking", come attività sportiva a sé stante, diversificata dall'allenamento per lo sci di fondo.



## Anni '60

La dott.ssa Leena Jääskeläinen, ispettore del Ministero dell'istruzione finlandese, promuove il "sauvakävely", ("pole walking" in finlandese – pron. "sàuvakèvelü"), nelle scuole, riconoscendone la grande efficacia nell'educazione motoria e nella prevenzione delle patologie correlate a cattive posture; per stimolare l'attenzione dei giovani lo inserisce nella gara Finlandia Kävely, un grande evento dedicato ad ogni forma di cammino.

La diffusione del sauvakävely passa dunque, già negli anni '60, attraverso la pratica agonistica.



Fonte: Zurawik M.A. A brief history of Nordic Walking. *Journal of Education, Health and Sport*.2016; 6 (10):802-809. ISSN 2391-8306. DOI

1974

Il dott. Mauri Repo, (1945–2002), coach della Suomen Työväen Urheiluliitto, codifica nella sua pubblicazione "Hiihdon lajiosa" il sauvakävely quale sport e ne descrive le peculiarità atletiche ed agonistiche.

Si tratta della prima pubblicazione che ufficializza il sauvakävely quale sport a sé stante, con finalità agonistica e non quale semplice pratica di allenamento.



## 1977

Il dott. Tuomo Jantunen introduce ufficialmente il sauvakävely quale sport nell'associazione Suomen Latu, la federazione che conta oggi circa 88.000 membri e di cui Jantunen fu il direttore dal 1977 al 2007.

Dato che la finalità dell'associazione è quella di incoraggiare l'attività sportiva all'aria aperta, Tuomo Jantunen si impegna ad organizzare la prima uscita pubblica del sauvakävely nel centro di Helsinki.

L'occasione propizia si presenta il 5 gennaio 1988, ad un evento che ha lo scopo di celebrare il fondatore di Suomen Latu, nonché grande personaggio dello sport finlandese Lauri "Tahko" Pihkala.



## 5 gennaio 1988

Agli inizi degli anni '80 il sauvakävely diventa uno degli sport più praticati dai finlandesi, che lo considerano la seconda più importante invenzione nazionale dopo la sauna.

Ad Helsinki il sauvakävely fa la sua prima comparsa in una manifestazione pubblica come sport a sé stante quando, a causa di una stagione eccezionalmente povera di neve, una tradizionale gara di sci di fondo viene sostituita da una marcia per le vie cittadine e dà all'associazione Suomen Latu, presieduta da Tuomo Jantunen, l'occasione per presentare il sauvakävely in una manifestazione ufficiale.



## Maggio 1989

Viene disputata in Germania la Rennsteiglauf, la prima gara ufficiale di sauvakävely con regolamento internazionalmente condiviso; nasce l'agonismo ufficiale internazionale.



L'evento assume valore storico non solo nell'ambito del Nordic Walking, ma anche negli equilibri politici internazionali.

Nel 1989, infatti, la Rennsteiglauf era giunta alla sua diciassettesima edizione e non era mai stata aperta agli stranieri, essendo sempre stata riservata agli atleti della Repubblica Democratica Tedesca (DDR).

Atleti stranieri erano ammessi esclusivamente se residenti nella DDR per motivi di lavoro.

L'apertura ad un regolamento internazionale, almeno per la parte della gara riservata al Nordic Walking, potrebbe essere vista oggi come un segno precursore di una grande svolta che avrebbe cambiato il mondo: pochi mesi dopo, infatti, sarebbe caduto il muro di Berlino.

**1994**

Il Prof. Pekka Rindell, che da tempo insegna sauvakävely presso l'Istituto dello Sport di Varala, in Finlandia, sancisce che la lunghezza corretta dei bastoni è alla base dello sterno.

Questo fatto, apparentemente secondario, impone che per praticare il sauvakävely siano necessari attrezzi espressamente concepiti, in sostituzione dei normali bastoni per lo sci di fondo.

Questo porterà l'industria ad impegnarsi a realizzare bastoni di lunghezza adeguata, con canne in grado di assorbire efficacemente le vibrazioni provenienti da un terreno di lavoro diverso dalla neve.

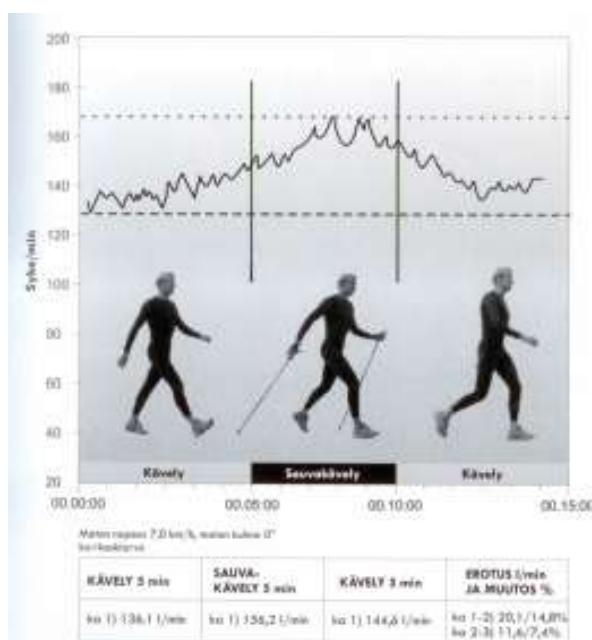




1997

Il sauvakävely è oggetto della tesi di laurea di Marko Kantaneva (pron. Kàntaneva, con l'accento sulla prima A) presso il Finnish Sports Institute di Vierumäki.

Nella sua tesi Marko paragona i vantaggi del sauvakävely con quelli forniti dal semplice cammino.



Taisto Manninen, product manager di Exel Oy prende spunto dalla tesi di Marko Kantaneva e dalle indicazioni di Pekka Rindell e decide di realizzare i primi bastoni specificatamente concepiti per il sauvakävely.

Exel Oyj prevede di portare il sauvakävely nelle città e vicino alla gente e, pertanto, sviluppa con attenzione un bastone adatto ad essere utilizzato su un substrato compatto come l'asfalto, con caratteristiche elevate di smorzamento delle vibrazioni e dotato di asphalt pads particolarmente efficaci.

I test dei bastoni prodotti da Exel Oyj sono affidati a Marko Kantaneva.



## 2000

Aki Karihtala, vice presidente di Exel Oyj, fonda INWA (International Nordic Walking Association) e muta il termine "sauvakävely" in "Nordic Walking", considerando questa denominazione più internazionale e maggiormente spendibile e comprensibile a livello globale, rispetto alla dizione finlandese che pochi comprendono e sanno pronunciare.

INWA riconosce tre livelli di Nordic Walking, definiti "benessere", "fitness" e "sport".

Pur considerando l'indubbia valenza della pratica del Nordic Walking in ambito salutistico (settore benessere), ne promuove quindi anche gli aspetti atletici (settore fitness) ed agonistici (settore sport).



**2001**

Andreas Wilhelm e Bernd Schäuffle creano la "Tecnica ALFA" introducendola, tra il 2001 e il 2004, in Germania, Austria, Belgio, Paesi Bassi, Italia.



Il nominativo ALFA

è l'acronimo di:

**A** = Aufrechte Körperposition

**L** = Langer Arm

**F** = Flacher Stock

**A** = Angepasste Schrittlänge



Benché caduta pressoché completamente in disuso, essendo ormai quasi esclusivamente rivolta alla rieducazione posturale, la tecnica ALFA ha introdotto in maniera scientifica alcuni concetti che sono giunti fino a noi.

**A = Aufrechte Körperposition**, cioè postura eretta.

La tecnica richiede un raddrizzamento naturale della colonna vertebrale, quindi l'assunzione di una corretta postura.

**L = Langer Arm** - braccio disteso

La tecnica richiede un'ampia oscillazione delle braccia durante la fase di spinta.

**F = Flacher Stock** - bastone piatto

Il termine "piatto" è da intendersi come "più inclinato rispetto alla tecnica scandinava", che prevedeva inizialmente l'uso dei bastoni in posizione molto più verticalizzata.

La tecnica ALFA codifica che un angolo del bastone di circa 60° offre una combinazione ottimale tra supporto e spinta.

**A = Angepasste Schrittlänge** – adatta lunghezza del passo

La tecnica ALFA codifica altresì un principio biomeccanico fondamentale, cioè che la lunghezza del passo dipende dall'estensione dell'oscillazione (swing) del braccio.

## In Italia

Già negli anni '60 si hanno evidenze dell'utilizzo del Nordic Walking, quale tecnica di preparazione fisica introdotta dall'allenatore svedese Bengt Nilsson, presso la squadra nazionale di sci di fondo.

Tra i componenti del team azzurro dell'epoca si ricorda l'olimpionico Franco Nones, vincitore della medaglia d'oro 30km ai X giochi olimpici invernali di Grenoble 1968, che era solito allenarsi praticando il Nordic Walking.



Franco Nones, a sinistra nella foto, con il cappello scuro

Alla fine degli anni ottanta, alcuni "pionieri" si appoggiano a scuole straniere, prevalentemente tedesche, per l'apprendimento del Nordic Walking, essendo

questo sport totalmente sconosciuto in Italia a quel tempo.

Sono loro che pongono le basi per la qualificazione del Nordic Walking in Italia al di fuori della semplice tecnica di allenamento, ma come sport a tutti gli effetti.

Tra loro si ricordano gli italiani Daniela Basso e Giorgio Rizzi che, per primi, sperimentano la pratica del Nordic Walking agonistico nel circuito internazionale.

Sono altresì i primi agonisti italiani a difendere i colori nazionali ad un campionato mondiale.

Dall'inizio del millennio i due collaborano con una associazione sportiva italiana per l'insegnamento del Nordic Walking, avendo conseguito in Germania la licenza di istruttore.

Non si hanno altre evidenze precedenti a questa docenza del Nordic Walking nel nostro paese.

Non è peraltro possibile escluderne l'esistenza, dato il carattere pionieristico di questo sport negli anni '80 e '90 e l'impossibilità di conseguire nella nostra nazione titoli professionali, con la conseguente mancanza di qualsiasi albo professionale risalente a quegli anni.

È quindi immaginabile che alcuni praticanti del Nordic Walking abbiano approfittato dell'assenza di scuole ed abbiano cominciato ad esercitare l'attività di istruttori, in maniera incontrollata ed autoreferenziale.

La prima scuola di Nordic Walking ufficialmente riconosciuta apre infatti in Italia nel 2004, ad opera del

maestro di sci Tommy Schöpf, che importa dalla Germania la tecnica ALFA e fonda l'associazione ANI, Associazione Nordic Fitness Italiana.

Nel 2005 INWA sbarca in Italia, per opera dell'associazione ANWI (Associazione Nordic Walking Italiana) e ripropone una connotazione maggiormente sportiva del Nordic Walking, differenziandosi dalla tecnica ALFA, che viene sempre più utilizzata in ambito prettamente riabilitativo e comunque con esclusive finalità di benessere.

A seguire compaiono in Italia una lunga serie di scuole ed Enti di Promozione Sportiva (EPS) che propongono numerose interpretazioni della tecnica e della filosofia stessa del Nordic Walking.

Alcune di queste entità si muovono in linea con i canoni originali di questo sport, così come enunciati da Leena Jääskeläinen e Mauri Repo negli anni '60 e '70 e contribuiscono in maniera fattiva alla qualificazione ed alla diffusione di un Nordic Walking tecnicamente e biomeccanicamente corrispondente allo spirito dal quale questo sport trae origine.

Altre entità si rivolgono, invece, ad interpretazioni totalmente nuove e, talvolta, difficilmente riconoscibili nello spirito e nella funzione del Nordic Walking stesso, che rimane comunque uno sport la cui finalità primaria è quella di affiancare alla corretta deambulazione umana la forza propulsiva del bastone, al fine di rendere la marcia più veloce, più lunga, più cadenzata e meglio rispettosa della biomeccanica umana, coinvolgendo altresì un maggiore numero di muscoli.



Purtroppo, data la pressoché totale non conoscenza del settore, alcune entità operative hanno facile gioco, grazie a politiche di comunicazione particolarmente aggressive, nell'imporre il "loro" Nordic Walking in maniera totalmente autoreferenziale, fino al punto di pretendere l'originalità, l'unicità ed addirittura la creazione.

La storia invece insegna che almeno un ventennio prima dell'avvento di alcune entità autoreferenziali vi era già chi, con passione, studio e dedizione, cercava dapprima di apprendere e poi di insegnare un Nordic Walking biomeccanicamente valido ed allineato alla realtà internazionale.

Comunque sia oggi il Nordic Walking è uno sport ampiamente praticato in Italia, sia a livello amatoriale che agonistico; numerosi allori mondiali sono giunti nel nostro paese dove oggi ha sede uno dei circuiti agonistici internazionali ufficialmente riconosciuti.

Altresì il Nordic Walking è utilizzato ampiamente in Italia nell'ambito salutistico, quale supporto ai professionisti del settore sanitario per il mantenimento psico fisico di svariate tipologie di pazienti.

È inoltre ovviamente praticato da un numero cospicuo di amatori, che cercano nella pratica del Nordic Walking un efficiente mezzo per svagarsi, mantenersi in forma, allacciare relazioni sociali.