

REGOLAMENTO

NORDIC WALKING DOG



IL NORDIC WALKING

Il Nordic Walking è un'attività sportiva che abbina al camminare l'utilizzo di bastoncini appositamente studiati, derivati da quelli in uso nello sci di fondo (o sci nordico). La "Camminata nordica" ha origine in Finlandia negli anni '30 del Novecento come metodo di allenamento estivo per gli atleti dello sci di fondo per poi essere sviluppato come attività sportiva e di fitness anche per i non atleti, dimostrando molteplici benefici per la salute.

TECNICA E BENEFICI

Si cammina utilizzando specifici bastoncini e si esegue un movimento coordinato alternato di braccia e spalle, derivato dallo sci di fondo. Il bastoncino viene utilizzato non come semplice appoggio (come avviene per l'escursionismo) ma per effettuare una spinta che consente di attivare e tonificare anche la parte superiore del corpo, rendendo questo tipo di sport una completa attività aerobica.

L'utilizzo dei bastoncini "in spinta", mantenuti sempre in posizione diagonale, porta a mantenere una postura eretta durante la camminata e facilita quindi un corretto allineamento della schiena, determinando un miglior funzionamento fisiologico dei dischi vertebrali.

Le braccia oscillano come "pendoli" in apertura anteriore e spinta posteriore fino all'allungamento del braccio ottenendo un allineamento braccio-bastoncino. Il bastoncino, nel momento in cui tocca terra, deve essere spinto nel terreno mentre il braccio comincia il movimento di oscillazione verso la parte posteriore del corpo, fino ad allinearsi con il bastoncino, nella parte posteriore.

E' importante non piegare mai il gomito, per consentire una maggior attivazione muscolare.

La corretta coordinazione delle braccia permette di aumentare la lunghezza del passo che, insieme all'attivazione della muscolatura superiore del corpo data dalla spinta sul bastoncino, comporta un maggiore consumo calorico, mediamente il doppio rispetto alla camminata tradizionale (consumo medio di una camminata 200 cal./ora; consumo medio di una camminata in tecnica Nordic Walking 400 cal./ora).

Questa tecnica di cammino, che valorizza la corretta biomeccanica del corpo umano e si caratterizza per movimenti ritmici e dinamici, è un'attività aerobica performante, è un efficace allenamento per il recupero della coordinazione dei movimenti nella deambulazione, per migliorare le funzionalità del sistema cardiovascolare e del metabolismo, apportando benefici al benessere psico-fisico, senza presentare eccessive sollecitazioni alle articolazioni inferiori del corpo, al contrario di come avviene per altre attività sportive come la corsa.

Esistono due tipi di spinta: la *tecnica alternata* dove le braccia si muovono in maniera coordinata e in opposizione alle gambe (si avanza con gamba destra e braccio sinistro opposto e viceversa) e la *tecnica parallela* nella quale le gambe continuano il loro movimento alternato ma le braccia oscillano contemporaneamente in parallelo.

Per affinare la tecnica di Nordic Walking è possibile eseguire esercizi che prevedono l'effettuazione di differenti passi: alternato, tre passi con spinta parallela e spinta con l'utilizzo di un solo braccio alternato.

Il Nordic Walking si basa anche sull'utilizzo attivo dei piedi e delle mani.

Durante la pratica è molto importante usufruire al massimo della mobilità dell'articolazione del piede. Il piede compie una "rullata", ovvero un movimento oscillatorio che inizia con l'appoggio al suolo del tallone, per poi progressivamente appoggiare l'intera pianta e lasciare il terreno con il metatarso e le dita.

Le mani durante l'estensione anteriore del braccio si trovano ad impugnare il bastoncino, per controllarne l'appoggio, per poi aprirsi lentamente e gradualmente ed esercitare la spinta dal palmo al guantino o lacciolo, fino all'apertura completa nell'allungamento posteriore.

Il Nordic Walking è un'attività fisica adatta a tutti indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla condizione fisica. E' praticabile a diversi livelli d'intensità di allenamento quindi la pratica va adeguata alle condizioni fisiche del praticante, secondo tre diversi livelli: benessere, fitness e sport. Per i più sportivi, è possibile avvalersi delle tecniche avanzate che comprendono la corsa, la corsa balzata, il saltello e lo skating.

Il Nordic Walking può essere praticato in differenti contesti: aree rurali e collinari, spiagge con accesso consentito, parchi urbani, strade bianche o campestri, strade asfaltate, percorsi ciclopedonali o "greeways". La scelta dei luoghi in cui poter condurre lezioni di tecnica o allenamenti devono essere scelti esclusivamente in base al fatto di consentire l'esecuzione corretta del gesto tecnico, ovvero con pendenze massime del 6-9% e fondo regolare e non disconnesso.

ATTREZZATURA

Il praticante dovrà indossare un abbigliamento consono allo sport e alla stagione. Fondamentale è l'utilizzo degli appositi bastoncini da Nordic Walking che presentano un'impugnatura liscia ed un guantino o lacciolo, parte fondamentale per l'esecuzione del corretto gesto tecnico. Il mercato propone un'ampia scelta di prodotti sia dal punto di vista del prezzo sia per la composizione dei materiali.

Le scarpe sono un altro elemento importante. Queste devono consentire la rullata del piede, quindi è consigliato orientarsi su scarpe specifiche da Nordic Walking oppure da escursionismo a caviglia bassa (in materiale Goretex per la pratica nella stagione invernale) oppure scarpe da running in montagna (trail running).

IL NORDIC WALKING DOG

ATTREZZATURA

PETTORINA

Per i cani, l'ideale sarebbe utilizzare una pettorina che permetta un movimento fluido durante la marcia e non limiti la respirazione.

Come per altri strumenti, si richiede che la pettorina, non sia troppo stretta, deve passarci almeno un dito nella parte di imbrago che passa intorno al collo ed al torace; allo stesso tempo, che non sia troppo larga, in quanto potrebbe dare "fastidio" durante il movimento e non eserciterebbe il ruolo adeguato al tipo di attività proposta.

Una pettorina adeguata potrebbe essere quella che ha un punto di traino più verso il torace, ovvero nella zona di "baricentro" del cane, evitando che preme troppo nella zona renale o che carichi troppo sulle articolazioni delle spalle.

GUINZAGLIO/LINEE

È Importante che la lunghezza sia tra 1,5 metri o al massimo due metri in tensione. Deve avere una buona ammortizzazione per assorbire eventuali urti sia per il conduttore che per il cane raggiungendo il massimo delle performance, inoltre è

molto importante che sia dotata di due moschettoni a sgancio rapido per la massima sicurezza sia per il cane che per l'uomo.

Gli strumenti dovrebbero essere realizzati con materiali resistenti che mantengono inalterate le loro caratteristiche anche in condizioni climatiche estreme, per garantire affidabilità durante il loro utilizzo.

CINTURA

La Cintura dovrebbe essere imbottita nella zona lombare per aumentare il comfort. Ovvero la parte anteriore dovrebbe avere due ammortizzatori che addolciscono gli strappi improvvisi che possono essere dannosi per cane e conduttore.

Ideale per avere sempre le mani libere e non occupate con il guinzaglio, permettendo l'utilizzo dei bastoncini durante l'attività del Nordic Walking.

CREMA

Molto importante ammorbidire i polpastrelli plantari e prepararli in modo idoneo ai vari tipi di terreno. Esistono due tipologie di creme da poter utilizzare nelle due stagioni inverno/estate, in alcuni casi è possibile utilizzare delle idonee "scarpine" realizzate appositamente per questi tipi di escursioni.

ESISTE UN TIPO DI CANE PIÙ ADATTO ?

La condizione necessaria per praticare una qualsiasi attività è che il cane sia in buona salute, ovviamente dovrà essere dichiarato da un professionista quale è la figura del medico veterinario. I cani troppi giovani possono fare un avvicinamento alla disciplina, ma non con escursioni impegnative in termini di lunghezza.

Idealmente consigliamo di intraprendere questo tipo di disciplina intorno ai nove mesi di età del cane.

Dobbiamo tenere in considerazione l'altezza del cane e la sua morfologia. Alcuni cani con una canna nasale troppo corta (brachicefali) potrebbero essere svantaggiati nella respirazione. Cani troppi bassi saranno più vicini al terreno e quindi più esposti alle varie escursioni termiche. Alcune razze potrebbero per loro costruzione morfologica, avere dei problemi alla schiena.

LA DISCIPLINA

Il Nordic Walking dog è la pratica della tecnica sportiva del Nordic Walking da parte del proprietario insieme al proprio cane, senza snaturarne l'esecuzione e rispettandone le basi tecniche.

Ecco perché ci si avvale di preparatori tecnici per il conduttore e di istruttori cinofili qualificati per il cane.



Un lavoro sinergico, mirato ed orientato a raggiungere un ottimo equilibrio durante l'attività sportiva. Il cane non dovrà trainare il conduttore. Il guinzaglio dovrà essere lasso e non dovrà in alcun modo ostacolare il movimento corretto del "Walker", a questo proposito si predilige la posizione del cane davanti al conduttore per favorire la completezza dell'estensione del movimento del Braccio-Bastoncino, secondo la tecnica corretta, la quale deve consentire il beneficio massimo a livello muscolare e salutare. Il cane dovrà adattarsi alla velocità del Walker e non dovrà tirare o rimanere indietro. L'andatura del cane dovrà essere un "Trotto" o "TROTTO DA RESISTENZA".

Un'andatura la cui funzione principale è quella di trasportare l'animale con il minore dispendio energetico aumentando così la capacità nel tempo di mantenere l'andatura e di conseguenza la distanza percorribile.



Il trotto è un'andatura diagonale a due tempi, i piedi diagonalmente opposti colpiscono il terreno insieme, ovverosia anteriore destro con posteriore sinistro e anteriore sinistro con posteriore destro. Siccome solo due piedi per volta forniscono appoggio, il cane deve contare solo sulla quantità di moto diretta in avanti per mantenersi in equilibrio. A una velocità normale, al momento del cambio da un diagonale all'altro, c'è un quasi impercettibile momento di sospensione.

Idealmente il baricentro deve rimanere sempre adiacente o in corrispondenza della linea di appoggio che unisce le zampe che si trovano a contatto con il terreno.

Quello corrispondente al modello selvaggio, o di resistenza, è un trotto in cui si esprime un'altissima efficienza di movimento con un dispendio di energia notevolmente basso.

In un trotto di resistenza questo lavoro di compensazione deve essere ridotto ai minimi termini, quasi eliminato. Per ottenere ciò è necessario stabilizzare il più possibile il baricentro. Questo si ottiene facendo muovere le zampe in modo che i piedi poggino su una linea unica, o quasi adiacenti a questa linea, lungo la direzione di marcia. Questo si può riscontrare quando su un terreno sabbioso o nevoso vediamo che le impronte sono quasi lungo una stessa linea.

Questo modo di convergere le zampe su un'unica linea si definisce "*single tracking*" ed è una prerogativa del modello selvaggio, anche se più spesso si parla di "*near single tracking*" perché non sempre l'adiacenza alla linea unica è perfetta.

Quasi tutti i canidi tendono all'aumentare della velocità a convergere gli arti in direzione del "*single tracking*", per i cani che rispondono al modello selvaggio, è una prerogativa tanto che è un cane correttamente costruito secondo questo modello, esibisce un "*near single tracking*" anche al passo.

Altro fattore cruciale per un trotto di resistenza è la solidità della dorsale atta a evitare movimenti ondulatori della stessa, che provocherebbero un movimento del baricentro in alto e in basso, movimenti che richiederebbero anch'essi delle azioni di compensazione. Per espletare a questa funzione è necessaria una corretta costruzione e rapporto tra vertebre toraciche e vertebre lombari, quindi dal rapporto tra il corpo e il rene parlando in termini di regioni anatomiche esteriori. Il rene del cane votato al trotto di resistenza non deve essere né lungo né corto ma medio, abbinato a una cassa toracica lunga. La stabilità della dorsale è data poi dal portamento della testa in avanti facendo sì che il collo e la schiena muovano sulla stessa linea, e anche la coda si proietterà allo stesso modo all'indietro rispetto alla direzione di marcia, fungendo da timone e stabilizzatore. Il portamento del collo lungo la linea della dorsale è necessario per scaricare più peso sui quarti anteriori aumentando la forza di caduta in avanti e quindi la velocità. Inoltre questa postura è necessaria per una massima efficienza nell'azione della scapola.

Proseguendo in quest'analisi, una volta eliminato ai minimi termini gli spostamenti di baricentro, gli arti dovranno produrre una falcata di buona ampiezza atta a produrre il maggior spostamento possibile. Questo è possibile grazie al rapporto tra le inclinazioni di scapola e groppa (osso pelvico) e il formato rettangolare del cane. Corrette inclinazioni permettono una buona ampiezza di oscillazione dell'arto (immaginandolo come un pendolo che fa perno sull'articolazione della scapola davanti e sull'articolazione coxo-femorale dietro), il formato rettangolare garantisce l'ampiezza tra i due quarti in modo che arti anteriori e posteriori non siano costretti ad azioni evasive per evitare di scontrarsi. La lunghezza del passo davanti alla scapola è circa uguale alla lunghezza del passo dietro alla scapola, analogamente sarà equilibrato il passo posteriore rispetto all'anca.

COME ALLENARSI E COME INSEGNARE I COMANDI



Il conduttore dovrà imparare la tecnica del Nordic Walking con un istruttore qualificato.

Il cane dovrà avere confidenza con i “*Tricks*” (giochetti) che permetteranno al corpo del conduttore di diventare una “palestra”, es. passare sotto le gambe del conduttore, fare un otto intorno alle gambe ed intorno ai bastoncini, fare un “*twist*” (Giro intorno a se stesso), fare *piccoli salti* proporzionati alla grandezza del cane, *camminare indietro* (back), saper fare una *buona condotta al piede* (condotta a dx).



Allenare in modo graduale con delle sequenze, alle battute sul terreno dei piedi del conduttore con quelle del cane, ovvero sincronizzare l'andatura del conduttore del cane affinché quest'ultimo proceda con un trotto è mai con un galoppo.

Iniziare ad inserire dei “*segnali verbali*” per indicare al cane cosa stia facendo.

Verrà messa sotto comando l'azione del cane, utilizzando, ad esempio, segnali verbali come quelli utilizzati dai *Musher* durante i percorsi di *Sleddog*, quali:

Go walk - (inizio) comando rivolto al Team per la partenza.

Easy - rallentare, precede la fermata

Line Out- il conduttore tende il guinzaglio per mantenere tutta il cane in linea.

Gee - il Conduttore svolta a destra.

Haw - il Conduttore svolta a sinistra.

Come Gee - il Conduttore inverte la marcia di 180° a destra.



Come Haw - il Conduttore inverte la marcia di 180° a sinistra.

Ahead - il Conduttore procede diritto.

Whoa, Stop - l'intero Team si arresta.

Trail - richiesta ad un altro concorrente per lasciare libero il passaggio sulla pista.

Si potranno usare differenti tecniche basate sul Rinforzo Positivo quali ad es. *luring, shaping, capturing...*

Durante la preparazione del cane saranno *consentiti bocconcini* prelibati e *giochi*, mentre, nel corso dell'attività sportiva, il cane dovrà avere già appreso determinati segnali e quindi i premi non dovranno essere utilizzati.

Il cane dovrà essere proiettato in avanti, non potrà tornare indietro a guardare il conduttore.

Il binomio verrà così unito per affrontare finalmente insieme l'attività sportiva, sotto la vigile attenzione dell'Istruttore di Nordic e l'istruttore cinofilo.

L'obiettivo è migliorare la relazione con il proprio cane, rendendo il proprietario più consapevole ed attento all'esigenza del cane, aumentando la motivazione di entrambi, agendo inevitabilmente sulle emozioni e sullo stato di salute di entrambi i protagonisti. Felicità ed appagamento!