



UNIVERSITÀ TELEMATICA PEGASO

Corso di laurea in

Scienze motorie L-22

Insegnamento di

Metodologie tecnologie per la ricerca in ambito didattico-motorio

TITOLO ELABORATO

L'espressione della danza nel pattinaggio artistico a rotelle

RELATORE:

Prof. Fabrizio Liguori

CANDIDATO:

Consuelo De Medici

Matricola: 0502102905

Anno Accademico

2023-2024

Sommario

Introduzione.....	5
1. Espressione	6
1.1. La comunicazione	6
1.2. L'espressione corporea.....	7
1.3. Il linguaggio del corpo.....	8
1.4. Studi sul linguaggio.....	9
1.5. L'importanza dell'espressione corporea nei bambini.....	10
1.6. La danza come espressione.....	11
1.7. La danza come terapia.....	12
2. Danza.....	14
2.1 Le sue origini	14
2.1.1. Dalla danza primitiva all'Antica Grecia	14
2.1.2. Dal rinascimento alle corti Francesi.....	15
2.1.3. Dal settecento al romanticismo.....	17
2.1.4. Dalla Russia alla danza del 900.....	18
2.2. Le basi.....	19
2.2.1. Le posizioni base.....	20
2.2.2. Riscaldamento alla sbarra	21
2.2.3. Riscaldamento al centro	22
2.3. L'espressione nella danza	23
3. Il pattinaggio artistico a rotelle.....	25
3.1. Le origini.....	25
3.2. Le basi	26
3.2.1. I salti.....	26
3.2.2. Le trottole	28
3.3. Le specialità.....	29
3.3.1 Il singolo.....	29
3.3.2. Specialità di coppia	31
3.3.3. Specialità di gruppo.....	31
3.4. L'importanza della preparazione atletica per un pattinatore	32

3.5. L'infortuni.....	33
3.6. L'importanza della danza nella vita di un pattinatore	34
Conclusione	36
Ringraziamenti	38
Bibliografia.....	42

Introduzione

In questa tesi si affronteranno i temi dell'espressività, della danza e del pattinaggio e come, attraverso il corpo, si riesca a comunicare in varie forme. La scelta di questo tema nasce dalla passione per lo sport, che mi ha sempre accompagnata nell'arco della crescita. A causa di una serie di infortuni, ho dovuto cercare qualcosa che il mio corpo riuscisse a sostenere e da quel momento mi appassionai alla danza moderna. Attraverso laboratori e tante ore in sala, ho potuto capire come la danza riuscisse a far emergere i pensieri, i sentimenti e tante emozioni attraverso l'uso della musica e del corpo. Il momento, però, più atteso era l'esibizione in teatro, che racchiudeva non solo ore di fatica ma tanta espressività pronta ad essere esplicitata. Ma quella magia venne poi interrotta bruscamente dal Covid-19, il quale ha ostacolato questa arte costringendoci a praticarla dietro ad uno schermo nel salotto di casa, con la conseguente e inevitabile sofferenza per la chiusura dei teatri. A causa di tutto questo, il mio gruppo si sciolse e la passione per la danza prese una pausa che si rivelò solamente momentanea, perché nel corso degli studi di Scienze Motorie, sono stata contattata dal Pattinaggio Artistico Riccione, dove cercavano un'insegnante di danza e da quel momento non ho più lasciato i miei allievi e soprattutto la mia passione. Le ore di danza sono utili per poter migliorare le prestazioni degli atleti, la mimica facciale e le movenze del corpo. È grazie a loro che è nata l'idea per questa tesi.

1. Espressione

Con il termine espressione si intende il modo di comunicare agli altri ciò che si sente, si pensa o si desidera. Ci sono vari mezzi utilizzati per potersi esprimere come la parola, i gesti, i suoni o le forme.

La forma di espressione più usata è il linguaggio, tutto quell'insieme di simboli o segnali che ci permette di trasmettere un'informazione da un sistema all'altro¹. Il linguaggio mette in rapporto l'espressione e il contenuto in modo tale da essere produttiva ed esprimere qualsiasi tipo di concetto o pensiero. La parola è parte fondamentale nelle interazioni con gli altri, infatti la società e il contesto nel quale viviamo influenzano le nostre espressioni^{2;3}.

1.1. La comunicazione

La comunicazione è un processo attraverso il quale si trasmettono le informazioni da un individuo a un altro. È un elemento basilare e fondamentale nella società per permettere che si instaurino dei rapporti tra gli individui, nonostante comunicare e comprendersi certe volte non sia così semplice.

¹ Il linguaggio e la comunicazione, Sapere

² Espressione, Treccani (1932)

³ Esprimere, Treccani

Per effettuare una comunicazione ci devono essere tre elementi, ovvero i soggetti, il messaggio da comunicare e infine la comprensione del messaggio. Infatti per capire quali siano gli elementi necessari per poter svolgere al meglio una comunicazione si faccia riferimento al modello matematico di Shannon e Weaver (1949). Gli elementi sono: il sistema che trasmette, ossia l'emittente, il canale di comunicazione, il contesto, il contenuto, poi il destinatario del messaggio ossia il ricevente, l'informazione e la forma linguistica del messaggio. Prima di essere trasmessa, l'informazione deve essere codificata dall'emittente e poi dopo essere ricevuta il ricevente deve decodificarla⁴.

Nel processo comunicativo tra emittente e ricevente, il messaggio non sempre risulta chiaro e lineare, infatti ci possono essere dubbi o incomprensioni che potrebbero scaturire un conflitto e perciò qui entra in gioco il feedback, cioè un elemento che chiarisce tutte le incertezze attraverso la conferma o la smentita del messaggio⁵.

Esistono diversi tipi di comunicazione con vari modi e vari stili, tanto che il non comunicare, per l'essere umano, risulta impossibile.

1.2. L'espressione corporea

Nell'utilizzo della parola si aggiungono altri componenti utili per la comunicazione e tra questi troviamo il linguaggio del corpo.

⁴ Comunicazione, Wikipedia, 18/03/2024

⁵ Comunicazione: Definizione, Stili, Assertività ed Esempi Pratici, Psicocultura, Francesca Martini, 23/03/2022

Con espressione corporea si intende l'insieme di movimenti come gesti, espressioni facciali, postura e forme che attraverso il corpo esprimono idee, emozioni e pensieri; tutto ciò caratterizza il linguaggio non verbale. Questo modo di comunicare è di estrema importanza nel processo di insegnamento e apprendimento, soprattutto nei bambini⁶.

1.3. Il linguaggio del corpo

Il linguaggio non verbale inizialmente era considerato qualcosa di ignoto e di minaccioso, perché rimandava a un mondo inesplorato e incomprensibile⁷.

Con il tempo e, in seguito a vari studi, si scoprì che il linguaggio del corpo era ed è composto da un insieme di segnali consci e inconsci che ci permettono di comunicare. Questi segnali si dividono in inconsapevoli e consapevoli. I primi vengono eseguiti in maniera inconscia e anche la loro lettura risulta tale: per esempio, sbuffare, tenere il broncio o roteare gli occhi mettono in evidenza un determinato stato d'animo, tanto che in maniera inconscia comunichiamo le nostre emozioni; i segnali consapevoli, necessitano di un contesto culturale, perché un gesto può avere significati completamente diversi a seconda della parte del mondo nella quale ci troviamo.

Il linguaggio del corpo può rafforzare il linguaggio verbale, oppure contrastarlo o addirittura smentirlo; infatti oltre al contenuto del discorso anche la situazione, il contesto e la dinamica contribuiscono all'efficacia del messaggio. Esiste una disciplina che studia l'uso dei

⁶ Significato dell'espressione Corporea, Euroinnova

⁷ Fabrizio Andreella (2012), *Il corpo sospeso*

movimenti nelle conversazioni, ossia la cinesica che si occupa dei gesti, della mimica e posture nelle situazioni comunicative⁸.

1.4. Studi sul linguaggio

Il primo studio sul linguaggio facciale fu quello di Charles Darwin del 1872 “The expression of the emotions in Man and Animals”⁹.

Con questo saggio l’autore sosteneva che le espressioni facciali delle emozioni umane fossero innate e universali, derivate da un lungo processo di evoluzione, con lo scopo di facilitare la comunicazione. Inoltre Paul Ekman, psicologo statunitense, basandosi sugli studi di Darwin, dimostrò l’universalità delle emozioni attraverso vari studi svolti sulle espressioni facciali. Paul Ekman divise le espressioni in emozioni primarie e secondarie. Le primarie sono rabbia, paura, tristezza, gioia, sorpresa, disprezzo e disgusto; le secondarie invece invidia, vergogna, ansia, speranza, gelosia, rassegnazione, rimorso, delusione, offesa e nostalgia.

A seguito di uno studio svolto di un gruppo in Nuova Guinea, egli notò che le espressioni facciali rispecchiavano quelle delle popolazioni occidentali¹⁰.

⁸ Linguaggio del corpo: interpretare correttamente i segnali e utilizzarli, IONOS, 12/09/23

⁹ Linguaggio del corpo, Wikipedia, 20/12/23

¹⁰ Le espressioni facciali di Ekman e Friesen, Autogen, Anna Ambiveri, 25/01/2022

Un altro esempio è quello dell'autore psichiatra e psicoterapeuta Alexander Lowen, secondo il quale i segnali non verbali che l'individuo usa sono legati alla sfera psicologica; questo viene approfondito nel suo testo "Il linguaggio del Corpo", in cui si dimostra come il corpo cambia a seconda degli atteggiamenti delle altre persone. Lowen notò che gli individui nevrotici hanno dei tratti somatici che caratterizzano sensazioni quali paura, insicurezza, chiusura e angoscia.

Grazie ai vari studi svolti, si può comprendere e confermare il fatto che ci sono vari modi di esprimere, concepire e mostrare le emozioni e i pensieri che vengono plasmati a seconda della cultura nella quale viviamo.

1.5. L'importanza dell'espressione corporea nei bambini

La comunicazione non verbale è il primo approccio che i bambini hanno con il mondo circostante e soprattutto il primo modo per poter comunicare le loro esigenze. Il corpo viene usato come mezzo per esternare i lati più emotivi ed interiori dell'essere umano.

Nei bambini l'espressione corporea sviluppa l'autostima, la sicurezza, la socievolezza e la crescita. Ci sono varie attività che aiutano lo sviluppo di tutti i tipi di linguaggio sia verbale che non, come: la danza, il teatro, l'arte o il gioco. Questo tipo di espressione favorisce lo sviluppo delle capacità comunicative e motorie per concepire il proprio corpo per comprendere ed approcciarsi con l'ambiente circostante ¹¹.

¹¹ L'importanza della comunicazione non verbale coi bambini, Nostro Figlio, Elena Berti, 06/10/2022; Espressione Corporea, Euroinnova.

1.6. La danza come espressione

La danza è comunicazione. Attraverso le movenze del corpo, il ballerino esprime sé stesso e le sue emozioni attraverso la gestualità e la mimica facciale e perciò esso è uno strumento che racconta.

Attraverso la danza il nostro corpo e il movimento risultano caratterizzati da tale morbidezza ed eleganza che non solo permettono di esprimersi in scena, “on stage”, ma anche nella vita quotidiana, perciò possiamo dire che il corpo vive nel presente ed interpreta il momento culturale attuale ¹².

La danza integra sia l’allenamento fisico che l’allenamento psichico, infatti questa attività stimola il cervello a contrastare il decadimento progressivo dell’età¹³.

Di estrema importanza ricordiamo Rudolf Laban, danzatore e coreografo ungherese, (1879) che nel 1928 creò un metodo per l’ideazione della coreografia. Egli si basava sull’analisi del movimento, il quale veniva diviso in quattro fattori: il peso, lo spazio, il tempo e il flusso. Laban riteneva che il movimento provenisse da impulsi interiori chiamati *effort* che, prima di

¹² Articoli vari:

Enrico Pitozzi, *On Presence*

Matteo Casari e Elena Cervellati (2015), *BUTO: Prospettive europee e sguardi dal Giappone*

Ugo Volli, *Il corpo della danza*

Centro ANFFAS (1992/93), *Relazione sull’attività di espressione corporea-danza terapia con disabili*

¹³ La danza è l’espressione profonda dell’anima, *Giornale della Danza*, Elena Parmegiani, 12/06/2020

essere fisici, dovevano essere mentali e seguivano dei principi come: l'attenzione, l'intenzione, la decisione e la precisione^{14; 15}.

1.7. La danza come terapia

Attraverso il ballo, il nostro corpo produce endorfine che ci permettono di affrontare le difficoltà di tutti i giorni con la giusta energia. Gli apporti terapeutici, che si basano sulla danza, fanno parte della psicoterapia transpersonale in cui si instaura una connessione tra mente, corpo ed emozioni; grazie a questa, i nostri ricordi e le nostre memorie si esteriorizzano e si manifestano attraverso la danza.

I disturbi in cui si occupa la “danza terapia” riguardano: l'area cognitiva, l'area emotiva, l'area razionale e l'area psicomotoria^{16; 17; 18}.

In uno studio svolto presso il Centro ANFFAS a Genova nel 1992/93, le ore settimanali di terapia venivano divise in tre fasi e tra queste c'era la “danza terapia”. Attraverso incontri e

¹⁴ Espressività corporea, Giusy Pizzimenti, 2020/2021

¹⁵ La danza come modalità espressiva, SPIF, Guido Pesci, 2021

¹⁶ Danzaterapia: cos'è e a cosa serve, Cure-Naturali, Valeria Gatti, 2024

¹⁷ La danza: il linguaggio del corpo, La Mente Meravigliosa, Sonia Budner, 14/02/2023

¹⁸ Danza Movimento Terapia, Arttherapyit

varie attività si sono riscontrati numerosi risultati positivi grazie all'uso della musica e la ginnastica¹⁹.

¹⁹ Centro ANFFAS (1992/93), *Relazione sull'attività di espressione corporea-danza terapia con disabili*

2. Danza

2.1 Le sue origini

2.1.1. Dalla danza primitiva all'Antica Grecia

La danza è una delle espressioni artistiche più antiche del genere umano perché, come abbiamo spiegato precedentemente, ha come mezzo il corpo. Essa era utilizzata per occasioni di aggregazione nella società sottoforma di riti, preghiere e feste popolari. Attraverso lo scorrere del tempo, gli usi e i costumi delle società iniziarono a variare e di conseguenza anche la danza, fino a renderla una vera e propria arte.

Facendo un piccolo *excursus* sulla storia della danza nella civiltà occidentale, sarà di dovere iniziare dalle origini, in cui la danza primitiva, che non aveva un confine tra mente e corpo, portava potere e salute, incorporando tutte le forze della natura. Ogni avvenimento della vita di tutti i giorni si ricollegava alla danza, tanto che era un vero e proprio rito usato per la morte dei defunti, per richiamare gli agenti atmosferici, per gli eventi nuziali, per la guarigione e tanto altro²⁰. Il corpo traduceva gli eventi naturali in linguaggio culturale, al fine di evocare la pioggia oppure allontanare le maledizioni.

Solamente dopo un lungo processo di civilizzazione, la danza è diventata un'arte e un oggetto di spettacolo^{21; 22}.

²⁰ Fabrizio Andreella (2012), Il corpo sospeso

²¹ Le origini della danza: la danza primitiva, Storia della Danza.it, Serena Ceprani

²² Storia della danza, Danza Dance, Irene Romano

Anche nell'antica Grecia, la danza ha assunto un ruolo fondamentale; consisteva, infatti, nell'esecuzione di movenze a ritmo di musica, usate in diverse occasioni, quali battaglie, culti, eventi sportivi, giochi ed eventi teatrali. Con la diffusione di questa, troviamo una distinzione e due conseguenti modi differenti di concepirla, ossia: l'*ethos* e il *pathos*. Il primo rappresenta una danza più calma con movimenti più scanditi, usato principalmente per occasioni di tipo religioso; il secondo è caratterizzato da una danza più sfrenata la quale dà sfogo alla liberazione dello stato interiore.

Invece le rappresentazioni teatrali erano momenti importanti di aggregazione della collettività che venivano organizzati dalle autorità politiche in occasione delle feste dedicate alle varie divinità. In questo periodo nacquero la tragedia e la commedia che venivano rappresentate da un coro, da un accompagnamento musicale e uno coreografico. Perciò musica, canto, poesia e ballo interagivano continuamente ^{23; 24; 25}.

2.1.2. Dal rinascimento alle corti Francesi

Con il passare del tempo, nel Medioevo la danza subì un periodo buio a causa delle autorità ecclesiastiche, che vedevano in questa un uso sfrontato dei costumi; nonostante ciò, a livello popolare si diffusero varie danze e diversi ruoli come quello del giullare ²⁶, che eseguiva passi

²³ Danza ed antica Grecia: Ethos e Pathos, Musical Words

²⁴ La danza nell'Antica Grecia, World History, Nathalie Choubineh, 2020

²⁵ Danza Accademica, Wikipedia

²⁶ Breve storia della danza, Il Sommo Poeta, Marco Catania

di danza ampi, caratteristici ed atletici che gli permettevano di narrare e raccontare le vicende del popolo, a ritmo di musica, per intrattenere e divertire la società ²⁷. Tra queste numerose danze troviamo la “carola”, una tipica danza di corteggiamento, che viene citata nella Divina Commedia dantesca e nel Decameron di Boccaccio.

Con l’Età rinascimentale ci furono molti cambiamenti e tra questi rifiorì la danza, fino a diventare un prestigioso mezzo di spensieratezza e divertimento. Le corti erano sempre più affollate e ricche di balli, permettendo alla danza di entrare nella vita mondana e nell’educazione; iniziò ad essere considerata una vera e propria disciplina e, insieme alla figura del maestro di danza, venne inserita e introdotta nei primi manuali.

La Francia fu fondamentale per la diffusione della danza, perché presso la corte di Luigi XIV, danze e spettacoli erano le attività quotidiane; a dimostrazione dell’importanza acquisita, in seguito all’interpretazione del “Sole Nascente” *nel Ballet Royal du Jour et de la Nuit* del 1653, il re di Francia prese il soprannome di Re Sole. Grazie a questi numerosi incontri sociali nelle varie corti, la danza era sempre una delle protagoniste finché non iniziarono a nascere le prime accademie; è per questo motivo che la terminologia del balletto classico è in lingua francese ²⁸.

²⁷ La danza nel medioevo, Foyer della Danza

²⁸ La danza nel seicento, La Macina Magazine, Piero Casoli, 26/12/2015

Intorno alla metà del XVIII secolo si sviluppò in Europa il *Ballet d'action*, o balletto d'azione, grazie al quale la danza diventò un'arte capace di esprimere emozioni senza il sostegno della parola recitata o cantata ^{29; 30}.

2.1.3. Dal settecento al romanticismo

Nel Settecento la danza ebbe il merito di ricoprire un ruolo primario all'interno della cultura, divenendo il punto di incontro di paesi e tradizioni culturali diverse. Per ottenere questo risultato, molte nazioni come la Francia e l'Italia furono di maggior importanza, specialmente città quali Milano, Venezia, Roma che, ospitando la danza all'interno dei teatri, diedero vita a straordinari balletti.

In questo periodo la tecnica della danza si arricchì di virtuosismi tecnici in grado di lasciare lo spettatore ad occhi aperti, specialmente per quanto riguarda i virtuosismi maschili e la linearità femminile.

Il settecento fu il secolo delle riforme e perciò anche la danza sentì il bisogno di trasformare la rigidità della tecnica e delle regole, avvicinandosi e concentrandosi sull'aspetto interiore del ballerino e rifacendosi ad un linguaggio del corpo meno artificioso, più vicino alla natura. Da questo momento iniziò a diffondersi il balletto romantico, non più rappresentato da

²⁹ Storia della danza, Wikipedia, 04/02/2024

³⁰ Danza Accademica, Wikipedia

una danza razionale, bensì aperta e volta alla scoperta di parti inesplorate fino a quel momento, come l'inconscio, le emozioni, i sentimenti e i sogni³¹.

La *Sylphide* nel 1832 fu il primo esempio di balletto romantico, in cui il coreografo Filippo Taglioni introdusse il balletto sulle punte con tutù. In seguito, la tecnica e la grazia si unirono e ogni singolo movimento o figura venne rappresentata attraverso una eterea leggerezza che nascondeva la grande fatica dovuta a l'impegnativo equilibrio da mantenere sulle punte³²;

33; 29.

2.1.4. Dalla Russia alla danza del 900

Mentre le accademie si diffondevano sempre di più in Europa, la danza trovò un altro punto di svolta in Russia, diventando la casa della danza classica. Una figura molto importante fu Marius Petipa, che divenne il maestro dello Zar. È il '900 il secolo che ha esaltato la sperimentazione, una danza nuova e altrettante scoperte. San Pietroburgo fu la casa delle più importanti accademie, grazie ai vari incontri di maestri e solisti da tutto il mondo; fondamentale fu soprattutto l'insegnamento di Agrippina J. Vaganova³⁴.

³¹ La danza classica nel 700, La Macina Magazine, Piero Casoli, 24/01/2016

³² Il Romanticismo il balletto romantico, Storia della danza

³³ La danza nel Romanticismo-Storia della danza, Vita in essere, Eleonora Dracca, 04/09/2018

³⁴ La danza nel 900, La Macina Magazine, Piero Casoli, 20/03/2016

Nel Novecento ci si allontana dalla danza fiabesca, romantica e si lascia spazio ad una nuova espressione. Oltre alla continua crescita dei balletti russi la danza iniziò a variare anche in Europa e in America modificandosi sempre di più.

Con la danza moderna avvenne una vera e propria esaltazione del lato spirituale ed emotivo del danzatore, attraverso il quale lo spettatore rimaneva incantato dalle movenze morbide e moderne che producevano un trasporto emotivo. Perciò la danza si trasformò in divertimento, passione, impegno, avvicinandosi sempre più ad una attività artistico-sportiva³⁵; 28; 29.

2.2. Le basi

Nonostante gli innumerevoli cambiamenti attraverso il passare del tempo nelle più svariate città del mondo, è rimasta però invariata la tecnica, senza la quale ogni tipo di danza non potrebbe, e non sarebbe potuta, esistere. Questa risulta fondamentale per una serie di virtuosismi e passi che richiedono una certa precisione.

La magia della danza avviene con tante ore di pratica presso la sale da ballo, che Degas, pittore francese, rappresentava nelle sue tele. Sono stanze al coperto circondate da specchi, con un pavimento rivestito da un tappeto da danza (PVC) oppure parquet. Deve essere dotata di un impianto acustico o, se è possibile, da un accompagnamento musicale dal vivo, un impianto di illuminazione e da una sbarra per gli esercizi. Questi ultimi nella prima parte della lezione si

³⁵ La danza nell'ottocento e novecento, Foyer della Danza

eseguono con l'aiuto di quest'ultima, mentre nella seconda parte della lezione si svolgono al centro della sala attraverso delle combinazioni di passi, come: *port de bras*, *adagio*, *pirouettes*, per le donne punte e virtuosismi, ed infine l'allegro (i salti) ²⁹.

2.2.1. Le posizioni base

Le posizioni di base sono fondamentali per eseguire i passi tecnici, infatti sono i primi che vengono insegnati. Questi si dividono in sei posizioni e variano a seconda dell'apertura delle braccia e dei piedi.

Nella prima posizione, i talloni sono uniti tra loro e le punte sono rivolte verso l'esterno formando una linea retta orizzontale, mentre gli arti superiori sono disposti a semicerchio con le mani parallele al diaframma. Nella seconda posizione, i piedi invece sono distanziati e le braccia si aprono formando una linea con le spalle. La terza posizione si esegue con il tallone di un piede posizionato davanti al centro dell'altro dove si trova l'arco plantare; riguardo gli arti superiori, il braccio opposto alla gamba che si trova anteriormente all'altra è posto davanti con il palmo rivolto verso il diaframma, mentre l'altro braccio è aperto lateralmente seguendo la linea della spalla; la quarta posizione, per gli arti inferiori è una delle posizioni principali per la preparazione delle piroette. I piedi si posizionano uno di fronte all'altro con il tallone del piede davanti in linea con la punta del piede dietro; Un braccio è arrotondato sopra la testa mentre l'altro è aperto lateralmente seguendo la linea della spalla.

La quinta posizione si esegue portando il tallone di uno dei due piedi a contatto con la punta dell'altro, invece le braccia sono entrambe sollevate sopra il capo con i palmi delle mani rivolte verso il basso.

Infine la sesta posizione consiste nel tenere i piedi paralleli e uniti tra loro con le braccia che seguono la linea dei fianchi del corpo³⁶.

2.2.2. Riscaldamento alla sbarra

Il primo riscaldamento si effettua con l'aiuto della sbarra che consente di raggiungere l'equilibrio e di effettuare un riscaldamento ed allungamento graduale dei muscoli del corpo.

Alla sbarra si effettuano: *plié, battement jeté, round de jambe, battement fondu, frappé, grand battements, jambé à la barre.*

Il ballerino si affianca alla sbarra poggiando una mano sopra di essa, facendo in modo che il braccio non sia né troppo teso ma neanche troppo piegato. Si parte con dei sollevamenti sulle punte e delle inclinazioni del busto e delle braccia; dopodiché si lascia spazio ai *plié*. si divide in *demi-plié*, dove si ha un leggero piegamento delle ginocchia senza sollevare i talloni da terra e poi segue il *grand-plié* dove si effettua un piegamento più profondo sollevando i talloni da terra con gambe divaricate, tutto in *en dehors*. Questo esercizio viene ripetuto in tutte le posizioni sia da un lato che dall'altro.

I battements sono divisi in: *tendu, jeté e fondu*. Il *battement tendu* consiste nello strisciare il piede facendo attrito con il pavimento e vengono usati per allenare i muscoli delle cosce. Un arto inferiore rimane fisso a terra, mentre l'altro esegue il passo strisciato nelle varie posizioni. Il *battement jeté* somiglia moltissimo al *tendu* ma il piede che esegue l'esercizio nelle

³⁶ Posizioni della danza classica, Phoenix Studio Dance

varie posizioni, oltre che effettuare lo strisciamento, compie uno slancio piccolo e rapido da terra. Nel battement *fondus* il piede mobile sale fino alla caviglia davanti, dietro o lateralmente al malleolo, per poi dare uno slancio rapido facendo stendere la gamba. Il *grand battement* è una evoluzione del *tendu* dove la gamba libera esegue uno slancio oltre i 90°, mentre la gamba di sostegno rimane ferma. Il *frappé* riguarda dei movimenti che vanno dal ginocchio fino ai piedi e può essere uno singolo oppure una sequenza di uno dietro all'altro; consiste nella battuta del piede alla caviglia della gamba portante per poi aprire con forza la gamba libera, in poche parole è una battuta che poi segue una sbattuta rapida e veloce. Infine il *round de jambe* consiste nel compiere dei semicerchi in senso orario e antiorario strisciando la punta del piede contro il pavimento^{37; 38}.

2.2.3. Riscaldamento al centro

La seconda parte della lezione viene svolta senza l'aiuto della sbarra e perciò viene eseguita al centro della sala dove vengono sollecitate le capacità di coordinazione e di equilibrio. Si eseguono esercizi mirati alla fluidità, alla simmetria e alla stabilità, attraverso il movimento delle braccia con dei port de bras e gli arti inferiori eseguono l'Adagio. Dopodiché si inizia con le *pirouettes* in mezzapunta o sulle punte. Una buona parte della lezione viene concentrata sull'Allegro, cioè un insieme di passi come: *grand jeté*, *sissonne*, *cabriole*, *glissades*, *pas de*

³⁷ 5 passi fondamentali della danza, Brisè Danza

³⁸ Posizioni della danza classica, Phoenix Studio Dance

chat e tanti altri esercizi di spostamento o collegamento tra un passo ed un altro. Attraverso tutti questi esercizi, se composti e combinati tra di loro si possono creare attraverso l'aiuto del maestro una vastità di coreografie, diagonali di ogni tipo e anche la riproduzione di variazioni.

2.3. L'espressione nella danza

Durante la messa in scena di un balletto i danzatori si concentrano prevalentemente sulla loro performance, sul corpo in tensione, nel rimanere in asse durante le *pirouettes*, nelle aperture e fare tutto al meglio per essere il più perfetti possibile.

La danza, però, non è solo perfezione nell'esecuzione dei passi, ma è emozione; è un'arte attraverso cui il ballerino può esprimere le sue emozioni e le sue sensazioni, arrivando a coloro che assistono a questa meravigliosa performance. Come disse Martha Graham, considerata la madre della danza moderna, "la danza è il linguaggio nascosto dell'anima" e permette di scoprire i lati più nascosti del nostro io dove ci si libera delle paure e dei giudizi esprimendo la nostra vera identità.

Attraverso gli innumerevoli personaggi da interpretare, il ballerino riesce ad immedesimarsi nella parte e attraverso il corpo, la gestualità e la mimica facciale riesce a liberare la sua anima, immergendosi in un mare di emozioni. Questo lato della danza lo possiamo rimandare alla danza moderna che si discosta dalla danza classica, nonostante le basi siano le stesse. Infatti la danza moderna rivoluziona la concezione di spazio e di tempo, rispetto alla danza accademica, perciò non ci si rivolge solamente frontalmente al pubblico, ma i ballerini iniziano ad occupare tutto lo spazio, mostrando schiena e fianchi. Essa ha anche un modo diverso di concepire la musica perché in un primo momento era di estrema importanza l'esecuzione dei passi compiuti sulle battute della melodia, invece la danza moderna è stata ed

è coreografata anche senza un accompagnamento musicale, dal momento che il ballerino segue il suo ritmo interiore. Un' altra importante peculiarità è la concezione della gravità, perché il ballerino non resta solamente in posizione eretta, ma inizia ad utilizzare il contatto con il pavimento come se fosse attratto verso questo.

Perciò con questa danza le emozioni e l'io interiore trovano libertà e spazio in modo da esprimersi al loro massimo. L'espressione nella danza diventa quindi per il ballerino un vero e proprio bisogno, un'esigenza. Come dice la coreografa, ballerina ed insegnante tedesca Pina Bausch: "Certe cose si possono dire con le parole, altre con i movimenti. Ci sono anche dei movimenti in cui si rimane senza parole, completamente perduti e disorientati, non si sa più che cosa fare. A questo punto comincia la danza"³⁹.

³⁹ La danza espressione dell'anima, l' Autre Danseuse, Francesca Manfredi

3. Il pattinaggio artistico a rotelle

3.1. Le origini

Il pattinaggio artistico ha origini molto antiche che risalgono intorno al 3000 a.C., nei paesi dell'Europa del nord come mezzo di trasporto per muoversi più velocemente nei periodi di intense ghiacciate e nevicate. Per i primi pattini a rotelle si deve aspettare fino al 1700 e il 1800, quando vennero ideati innumerevoli prototipi; nel 1863 furono definitivamente inventati dei pattini simili a quelli di oggi e l'inventore James Leonard Plimpton continuò a perfezionare sempre di più l'attrezzo, fino ad arrivare alla versione di Edward G. Blaes, che nel 1942 posizionò dei gommini sterzanti tra i due gruppi di ruote ed un puntale anteriore usato per compiere alcuni salti.

Ad oggi molti brevetti hanno permesso l'uso di leghe più leggere con materiali più adatti, ma sempre con la struttura di uno stivaletto posto su quattro ruote, sterzi e freno.

Il pattino tradizionale è composto da uno stivaletto di pelle dotato di una suola dura e resistente, in grado di sostenere l'impatto dei salti e degli atterraggi. La suola è composta da una piastra in alluminio alla quale viene agganciato il supporto con le quattro ruote e un gommino nella parte anteriore che funge da freno^{40, 41}.

⁴⁰ Storia del pattinaggio a rotelle, Skatingidea, Arianna Pirola, 07/10/2015

⁴¹ Pattinaggio artistico a rotelle, Wikipedia

3.2. Le basi

L'apprendimento dei passi base è di estrema importanza per poter sviluppare nuove capacità ed eseguire passi sempre più complessi e più articolati; devono garantire stabilità e padronanza nell'esecuzione.

Il pattinaggio artistico a rotelle si concentra specialmente sulla pattinata, sull'equilibrio, sui fili e sulla stabilità. La pattinata viene eseguita attraverso dei passi per spostarsi e prendere velocità nella pista quali la spinta, il passo incrociato e tanti altri; invece nelle figure di equilibrio troviamo posizioni dinamiche o statiche in appoggio, per esempio l'angelo. I fili sono traiettorie curve eseguite grazie allo spostamento dell'asse del baricentro, premendo sugli sterzi del pattino e appoggiando tutte le quattro ruote. Infine ritroviamo la stabilità nei primi approcci del salto a piedi pari e nelle trottolo. Dopo aver preso un po' di dimestichezza con i primi passi, ci si può dedicare alle varie specialità come il singolo, coppia o gruppo⁴⁰.

3.2.1. I salti

I salti sono delle difficoltà e fanno parte della valutazione tecnica della gara; ne troviamo di diversi tipi, ma sono tutti composti da queste sette parti, ossia: la preparazione, la rotazione, il caricamento, lo stacco, il volo, l'atterraggio e l'arrivo. I salti di base, elencati in seguito, sono otto, ordinati per difficoltà, e vengono valutati a seconda della pulizia nell'esecuzione del salto e dal numero di rotazioni:

- Il salto tre, detto anche salto semplice, consiste in un mezzo giro di rotazione partendo da davanti sulla gamba sinistra a terra per poi arrivare sulla destra;

- Il Toeloop prevede una rotazione totale partendo dall'indietro, la destra fa da appoggio sia per la partenza che per l'arrivo mentre la sinistra punta;
- Il Salchow è l'unico salto dove la puntata si esegue con il piede di appoggio, ossia il sinistro. Dopo una rotazione di un giro si atterra sul piede destro andando all'indietro;
- Il Rittberger detto Ritt si esegue andando all'indietro con una rotazione di un giro atterrando poi sulla gamba destra senza nessuna puntata oppure senza scambio di gambe;
- Il Flip prevede un salto di un giro partendo all'indietro sulla gamba sinistra e la puntata sulla destra per poi avvicinare le gambe tra loro ed atterrare sulla destra;
- Il Lutz è quasi simile al Flip ma al posto di tenere il filo interno indietro nel Lutz si tiene il filo esterno indietro con il piede sinistro per poi atterrare sulla gamba destra come nel Flip;
- Il Thoren, detto anche scambio, è l'unico salto dove si atterra sulla gamba sinistra partendo dal dietro sulla gamba destra caricando senza punta;
- L'Axel prevede una rotazione e mezza con chiusura delle braccia con la posizione della vite ed ha una impostazione simile a quella del salto semplice.

Tutti questi, esclusi il Thoren e il salto semplice, hanno una versione doppia e tripla dove si richiede l'aggiunta di una o due rotazioni. I salti possono essere eseguiti in catene e questo prevede dai due ai cinque salti consecutivi con un ritmo costante tra un salto e l'altro senza aggiungere passi tra i salti e atterrando sulla gamba giusta^{40; 42; 43}.

⁴² Discipline pattinaggio artistico a rotelle, Accaemiabusteseipattinaggio.com, 2017

⁴³ Pattinaggio artistico a rotelle: salti e trottole, Salti e Trottole Wordpress

3.2.2. Le trottole

Le trottole sono delle difficoltà in cui il pattinatore deve eseguire un numero minimo di rotazioni, mantenendo la posizione su un particolare filo o piede. Come nei salti, anche le trottole si possono combinare tra di loro e si possono fare fino a tre trottole consecutive. La combinazione è valida quando il cambio filo o piede avviene senza la perdita della centratura della trottole e della fluidità.

Le trottole possono essere: verticali, abbassate, ad angelo, tacco e rovesciate.

- Le trottole verticali sono: a due piedi, interna avanti e interna indietro, esterna indietro ed esterna avanti. Le trottole a due piedi vengono apprese nei primi passi del pattinaggio per poter poi imparare trottole più articolate. Questa si esegue con un movimento rotatorio del corpo grazie alla chiusura delle braccia al petto poggiando con entrambi i piedi a terra; le interne avanti si eseguono raggiungendo una centratura poggiando sul filo interno avanti destro che permette di iniziare la rotazione; le interne indietro si eseguono facendo una centratura sul filo esterno sinistro portando il piede destro vicino la ginocchio portante per poi roteare sul filo interno; nelle esterne indietro la centratura avviene come nella interna avanti per effettuare un controtre seguito da una rotazione sul filo esterno con la ruota esterna avanti come perno; infine nelle esterne avanti la centratura equivale a quella dell'interna indietro rimanendo sullo stesso filo ossia l'esterno avanti del piede sinistro con la ruota perno esterna indietro per effettuare la rotazione.
- Le Abbassate si eseguono prima con una posizione verticale che deve durare almeno due secondi per poi piegare la gamba portante. Per le trottole verticali esistono le rispettive abbassate tranne l'interna avanti che si eseguono nello stesso modo;

- L'angelo si può effettuare con una esterna indietro o avanti. La posizione del corpo avviene con una gamba tesa portante e una libera distesa parallela al pavimento. La gamba libera però può eseguire varie figure, come: la Biellmann, la Ypsilon o la Rondine. La Biellman si esegue prendendo le ruote posteriori del piede libero avvicinandole alla testa; infine la Ypsilon si prende il freno della gamba libera con una mano portandola vicino all'orecchio;
- Le trottole di tacco vengono eseguite come le trottole ad angelo solo che le due ruote davanti devono restare sollevate da terra;
- Nelle rovesciate bisogna mantenere il filo esterno indietro mantenendo una posizione inarcata guardando con il corpo verso l'alto. Vengono solitamente attaccate alla fine di una sequenza di trottole.

3.3. Le specialità

3.3.1 Il singolo

3.3.1.1. *Il libero*

Nel singolo, detto anche libero, il pattinatore esegue una coreografia denominata “disco di gara”, dove esegue una serie di passi e di difficoltà sulla base di una musica. Questi passi variano di gara in gara, a seconda delle categorie, che possono essere divise per età oppure per livelli di difficoltà. Il giudizio viene determinato dalla somma dei punteggi, sia dal punto di vista tecnico, che dal punto di vista artistico.

3.3.1.2. Il singolo in linea

Il pattinaggio singolo in linea è stato inserito dalla FISR nel 2013, considerato tra le specialità del pattinaggio artistico. La differenza rispetto al pattinaggio a rotelle è il fatto che vengono utilizzati pattini con tre o quattro ruote in linea e tampone anteriore. Per quanto riguarda i salti, le trottole e i diversi passi, rimane tutto invariato.

3.3.1.3. Solo dance

È una specialità che richiede una particolare attenzione al tempo, al ritmo e all'esecuzione di passi del piede su disegni stabiliti dal manuale. La gara è composta da due danze: una obbligatoria che richiama i balli di sala, dove il pattinatore deve eseguire i disegni prescritti e descritti. L'altra, invece chiamata "danza libera", consiste nell'esecuzione di passi composti dal coreografo a suo piacimento.

Non è previsto l'inserimento di salti o di trottole ad eccezione del programma libero dove invece vengono richiesti.

3.3.1.4. Gli obbligatori

Nel pattinaggio esiste una disciplina opzionale, chiamata "obbligatori", che prevede il non utilizzo dei puntali, insieme al "singolo" (insieme di salti, trottole in cui si esegue un balletto ca ritmo di musica, forma una gara combinata, in cui si sommano i punteggi delle due prestazioni, che poi determinerà la posizione in gara). Gli obbligatori consistono nel mantenere una posizione dritta con il busto e le braccia tese in contro posizione rispetto alla gamba regolando il peso per poter far scivolare il pattino lungo la riga di traccia.

Gli esercizi si dividono in cerchi e in boccole: nei primi l'atleta segue un percorso circolare spostando braccia e gambe nel momento giusto per darsi la spinta senza fermarsi, questo percorso è formato da due cerchi di cinque metri; mentre le boccole si ottengono attraverso un aumento della pressione su un filo per far compiere una rotazione al pattino su una specie di ricciolo. Il pattinatore deve seguire queste tracce in modo da mantenere le righe nel mezzo delle ruote senza mai uscire da questi.

3.3.2. Specialità di coppia

Nelle specialità di coppia possiamo trovare la coppia artistico e la coppia danza. Nella prima il disco viene eseguito da due atleti, uno di sesso femminile e uno di sesso maschile, su una melodia con elementi uguali al libero, perciò con trottolo, salti e passi, con l'aggiunta di sollevamenti; il tutto deve essere eseguito il più possibile insieme e in armonia. Mentre la coppia di danza è come la solo dance, dove i passi vengono eseguiti in coppia con la maggiore interazione possibile tra i due atleti.

3.3.3. Specialità di gruppo

Il pattinaggio di gruppo è una specialità che si divide in pattinaggio spettacolo e in pattinaggio sincronizzato. Il primo consiste in un insieme di quattro o più pattinatori che eseguono in coordinazione passi, figure e difficoltà a seconda della musica. Le categorie del pattinaggio spettacolo sono: quartetti, quartetti divisione nazionale, quartetti cadetti, piccoli gruppi, piccoli gruppi divisione nazionale, gruppi jeunesse e grandi gruppi. In questa specialità è fondamentale la scelta di un tema, musiche, costumi e coreografia.

Nel pattinaggio spettacolo non è ammesso il pattinaggio singolo, coppia, sincronizzato o qualsiasi richiamo ad essi può produrre una penalizzazione nel punteggio di gara. Il punteggio si divide in: contenuto del programma, che considera le difficoltà tecniche, l'idea, la costruzione e le tecniche del gruppo; presentazione, che tiene conto dell'interpretazione, dell'espressività e dell'impressione generale. In questa tipologia sono presenti anche coreografi che cercano di donare alla performance i requisiti necessari per ottenere il risultato migliore.

Il pattinaggio sincronizzato prevede l'esibizione di diversi atleti che si muovono secondo traiettorie coerenti. I grandi gruppi sono composti dai sedici ai ventiquattro atleti e si divide nelle categorie Junior e Senior. Entrambi prevedono una perfetta coordinazione e la precisione negli allineamenti e nelle diverse configurazioni.

3.4. L'importanza della preparazione atletica per un pattinatore

Oltre all'allenamento in pista è molto importante anche quello in palestra, perché la preparazione atletica nella vita di un pattinatore è fondamentale per ottimare la prestazione e la qualità del movimento attraverso le capacità motorie. Una seduta di allenamento si articola in tre fasi: fase iniziale, ossia il riscaldamento, la fase centrale e poi la fase finale con un defaticamento. Gli aspetti tecnici e fisici devono essere allenati con una forte correlazione di possibilità tecniche, strutture e necessità dell'atleta.

Il pattinaggio è uno sport di gambe e lo possiamo notare dal movimento di spinta degli arti inferiori, in cui tutti i muscoli nelle fasi di estensione sono potenziati al massimo.

Principalmente vengono sollecitati quadricipiti e adduttori, attraverso alcuni esercizi come squat, affondi statici con bilanciere oppure camminate a quattro zampe e tanti alti. Di estrema importanza nell'allenamento è l'equilibrio: statico, dinamico e in volo. L'equilibrio statico lo ritroviamo nelle figure come l'angelo oppure negli arrivi dopo i salti o nelle posizioni di

partenza dove è fondamentale il mantenimento in asse del proprio corpo. L'equilibrio dinamico invece deve essere bilanciato tra arti superiori e inferiori riuscendo a rimanere in stabilità, per esempio dopo una serie di rotazioni bisogna prendere una determinata posizione.

Lo sviluppo dell'equilibrio in volo è molto importante per imparare bene gli arrivi o le partenze nei salti, come per esempio nel salto del Flip, in cui sono utili materassini o tappeti elastici. L'allenamento per la mobilità articolare permette di prevenire infortuni, aumentare l'ampiezza dei movimenti, la rapidità nell'eseguire gli esercizi ed essere precisi nei gesti^{44, 45};
⁴⁶.

3.5. Gli infortuni

I pattinatori subiscono innumerevoli infortuni a causa del sovraccarico, soprattutto durante una carriera agonistica, intensa, con lunghe ore di allenamento per tutto l'anno. Gli atleti che svolgono un allenamento a secco per tanto tempo possono subire distorsioni, fratture e fratture da stress.

Nella vita del pattinatore le cadute sono molto frequenti e ciò può provocare distorsioni o fratture agli arti inferiori e superiori. Gli infortuni più comuni tra i pattinatori sono fratture, distorsioni o lesioni muscolari alle caviglie, alle ginocchia e ai polsi. Perciò l'allenamento e la

⁴⁴ Pattinaggio artistico e preparazione atletica, Fisiopoint, Elisa Piccioni, 03/12/2022

⁴⁵ La preparazione atletica nel pattinaggio artistico, Cusromatovergata

⁴⁶ Basi per la preparazione atletica specifica, Uisp, 22/02/2021

preparazione atletica sono fondamentali per ridurre il rischio di caduta, prevenire gli infortuni e preparare il corpo per un duro allenamento⁴⁷.

3.6. L'importanza della danza nella vita di un pattinatore

Il pattinaggio fa parte di tutte quelle discipline tecnico-compositori che unisce la tecnica all'espressività corporea; i movimenti, quindi, devono sì essere precisi e tecnici, ma allo stesso tempo devono contenere elementi coreografici ed espressivi per poter attirare l'attenzione dei giudici. Il pattinaggio è una unione tra la pratica sportiva e quella artistica.

Nella preparazione atletica, tra le tante attività troviamo anche la danza, la quale richiama molte figure, salti e prese del pattinaggio, per cui l'insegnamento di questa è fondamentale.

Grazie all'insegnamento della danza si possono sviluppare e migliorare tutti i muscoli usati per l'equilibrio, la staticità e la dinamicità. Con la danza il pattinatore riesce a legare in maniera fluida i passi tecnici insieme a quelli danzati, specialmente i movimenti delle braccia.

Ci sono passi simili tra queste discipline, come: l'*en dehors* che si rifà alla papera, l'*arabesque* che assomiglia all'angelo oppure la *split jump* che viene associato al *grand jeté*.

Attraverso tutte queste somiglianze, gli esercizi di danza base sono fondamentali per eseguire al meglio la performance. La danza risulta di estrema importanza per i pattinatori anche per lo sviluppo della musicalità e dell'interpretazione, necessarie per avere un maggior impatto nella gara.

⁴⁷ I rischi fisici del pattinaggio artistico, Skatingidea, Arianna Pirola, 28/02/2017

Con l'utilizzo della musica in tutte le specialità, il pattinatore deve eseguire dei passi tecnici richiamando una bellezza estetica attraverso la linearità del corpo e perciò viene eseguita una vera e propria coreografia che lega tutto insieme.

La musica, la coreografia e i passi tecnici devono riuscire a tirar fuori il meglio dell'atleta. Perciò possiamo dire che il pattinatore come avviene anche per il danzatore, trova la sua espressione attraverso il corpo^{48, 49}.

⁴⁸ Pattinaggio artistico e danza: che cosa differenzia le due discipline di coppia, Eurosport, Ilaria Bottura, 23/03/2018

⁴⁹ Il fascino dello stile nel pattinaggio artistico, Informa Danza, 14/05/2024

Conclusione

Attraverso questo percorso universitario e grazie alle mie esperienze lavorative nello sport, ho voluto approfondire in questa tesi come l'espressione possa risaltare grazie alla danza e al pattinaggio.

La scelta di questi argomenti è il risultato del lavoro svolto presso il Pattinaggio Artistico Riccione, dell'amore per la danza e della tanta dedizione per quello che amo fare.

La danza mi ha sempre affascinato, in particolare come il ballerino possa, attraverso il proprio corpo, liberare le emozioni più nascoste. Anche nel pattinaggio risulta di estrema importanza l'espressività e sul come sia fondamentale nella performance e in gara. Perciò con questa tesi vorrei far comprendere come l'espressività sia varia, ma soprattutto fondamentale nel corso della nostra vita.

La danza è stata materia di studio sotto vari aspetti e nonostante sia ricca di regole, precisione e fatica, il suo potere comunicativo risulta essere un tassello essenziale non solo per un ballerino, ma anche negli altri sport e tra questi ho scelto proprio il pattinaggio artistico a rotelle.

È uno sport ricco di passi tecnici caratterizzati da una grande forza, equilibrio e reattività che, allo stesso tempo, richiama la grazia e l'eleganza della danza.

Tutto ciò ha dato vita a questo lavoro e perciò in queste conclusioni vorrei auspicare un futuro pieno di sport, ricco di atleti che si impegnino non solo nel migliorare la tecnica, ma anche nel dare spirito alle loro esibizioni grazie alle emozioni.

Ringraziamenti

Vorrei iniziare ringraziando coloro che mi hanno sostenuto ed accompagnato durante questo percorso universitario.

Il primo ringraziamento va alla mia famiglia, che ha reso possibile questo percorso permettendomi di studiare, appoggiandomi nelle scelte più difficili. Mi sono sempre stati accanto nella mia crescita, sia educativa che scolastica, insegnandomi a non arrendermi mai e che niente è impossibile. Con la loro umiltà, fatica e i numerosi sacrifici non mi hanno mai fatto mancare nulla, portandomi sempre in orario ai mille allenamenti ed esibizioni di danza.

Alla mia mamma, Milena, per essere la mia spalla sulla quale piangere e ridere ogni giorno fin dalla nascita. La ringrazio per avermi sempre aiutato in tutto, ascoltandomi e spiegandomi ogni piccola cosa attraverso la sua infinita pazienza ed amorevolezza, perché senza lei ogni ostacolo risulterebbe insormontabile e ogni problema irrisolvibile. Nonostante i nostri scontri, ci siamo sempre sostenute e protette in ogni difficoltà aiutandoci l'una con l'altra. A lei devo la mia determinazione e la forza nell'affrontare la vita.

Al mio papà, Roberto, per avermi insegnato a non mollare mai e a superare gli ostacoli che la vita ci pone davanti, incoraggiandomi a dare sempre il meglio. È un uomo dalle mille risorse, che riesce sempre a stupirmi per il suo ingegno e per la sua praticità. Attraverso i tanti sport che pratica è riuscito a trasmettermi questa passione che ad oggi sono riuscita a trasformare in lavoro.

Al il mio fratellone, Emanuele, che è parte fondamentale della mia continua crescita e fonte di ispirazione. Mi ha sempre aiutato in tutto e per tutto fin da piccola, nonostante i miei

lamenti, cercando di trasmettere le sue innumerevoli conoscenze. Il nostro ti voglio bene è silenzioso, ma è evidente ogni giorno.

A Silvia, la dolce neurologa di casa, la quale è diventata parte integrante della famiglia. Mi ha affiancato nel mio percorso di studi, affiancandomi nella preparazione degli esami più ostici. Con la sua dolcezza, determinazione e amore per il suo lavoro è sempre pronta ad assistere tutti noi.

Ai miei nonni, Stella e Celestino, che ancora ad oggi sono presenti nei miei pensieri, i quali mi hanno accudito, amato ed incoraggiato sempre. Grazie per essere stati parte della mia educazione e per il tempo passato insieme che custodisco nel mio cuore pieno di ricordi, di sofferenze e felicità.

A Luca, che inaspettatamente è arrivato nella mia vita. Vorrei ringraziarlo per la cura, per la maturità e per l'amore che mette in tutto ciò che fa per me, rendendo speciale ogni momento. Mi ha sempre ascoltato, incoraggiato e consigliato in ogni cosa, dalla più banale alla più complessa, nonostante il mio continuo sottovalutarmi. Insieme abbiamo vissuto meravigliose esperienze e ne vivremo tantissime altre con un futuro tutto da scoprire.

Alla sua numerosa famiglia, la quale mi ha accolta a braccia aperte, facendomi sentire parte di essa sostenendomi e consigliandomi nel momento del bisogno.

A tutti i miei amici, che attraverso le loro risate hanno alleggerito i momenti più difficili.

Agli amici del mio fratellone che mi hanno aiutato attraverso le loro brillanti conoscenze (proprio come se fossi la loro sorellina) e per le splendide risate e vacanze fatte insieme.

Ad Alice, la mia amica più stretta, la quale mi ha sempre sostenuto, supportato e sopportato in questi anni. È sempre stata presente, pronta ad aiutarmi con la sua travolgente

gioia e il suo contagioso sorriso. Insieme abbiamo percorso anni pieni di successi, di risate e pomeriggi a ripetere ogni tipo di materia, ascoltandoci a vicenda nonostante i percorsi universitari differenti.

Ad Arianna, la quale è sempre stata la mia compagna di ballo oltre che una splendida amica. Insieme abbiamo condiviso questa passione gioendo dei successi l'una dell'altra.

A Cecilia Barresi, la mia prima insegnante di danza, la quale mi ha trasmesso l'amore per questa arte e per l'insegnamento. È sempre stata presente nelle gioie e nelle difficoltà, sia fuori che dentro le sale di danza, insegnandomi cosa vuol dire la dedizione, il sacrificio, avere più di un obiettivo nella vita e cercare di raggiungerlo.

Al Pattinaggio Artistico Riccione che è stato parte fondamentale di questo percorso universitario, grazie al casuale incontro con la presidentessa Gigliola Mattei, che fin da subito notò qualcosa in me. È una società composta da splendidi insegnanti e collaboratori, ma soprattutto una enorme famiglia che mi ha dato la possibilità di trasmettere la mia passione per la danza e per lo sport.

All'atleta, Greta, la quale mi ha aiutata nella stesura di questa tesi, condividendo con me la sua esperienza nel Pattinaggio Artistico Riccione. Abbiamo trascorso questo periodo estivo lavorando insieme ma soprattutto consigliandoci e aiutandoci nelle difficoltà che ci accomunano.

Al Pattinaggio Freestyle Riccione, che mi ha dato la possibilità di preparare numerose coreografie per gli atleti con l'immane aiuto delle insegnanti. Con loro non ci si ferma mai, sono pieni di inventiva e gioia che trasmettono ogni giorno ai giovani atleti portando avanti i veri valori dello sport.

Ai miei atleti che giorno dopo giorno mi regalano enormi soddisfazioni, ricordandomi dell'amore che provo per questo lavoro spronandomi a migliorare sempre di più. Mi riempiono il cuore di emozione ad ogni gara ed esibizione, rendendomi sempre più orgogliosa di loro.

Al mio relatore Fabrizio Liguori per la sua pazienza, disponibilità ed indispensabili consigli. Lo ringrazio per avermi fornito tutto il materiale utile per arricchire al meglio questo elaborato.

A me stessa per la tenacia e i tanti sacrifici fatti per poter raggiungere questo traguardo senza mai arrendermi anche nei momenti di sconforto.

Grazie a tutti voi!

Bibliografia

1. Il linguaggio e la comunicazione, Sapere
<https://www.sapere.it/sapere/strumenti/studiafacile/psicologia-pedagogia/Psicologia/La-psicologia-sociale/Il-linguaggio-e-la-comunicazione.html>
2. Espressione, Treccani, (1932)
[https://www.treccani.it/enciclopedia/espressione_\(Enciclopedia-Italiana\)/](https://www.treccani.it/enciclopedia/espressione_(Enciclopedia-Italiana)/)
3. Esprimere, Treccani
<https://www.treccani.it/vocabolario/esprimere/>
4. Comunicazione, Wikipedia, 18/03/2024
<https://it.wikipedia.org/wiki/Comunicazione>
5. Comunicazione: Definizione, Stili, Assertività ed Esempi Pratici, Psicocultura, Francesca Martini, 23/03/2022
<https://www.psicocultura.it/comunicazione/>
6. Significato dell'espressione Corporea, Euroinnova
<https://www.euroinnovaformazione.it/blog/significato-dellespressione-corporea>
7. Fabrizio Andreella (2012), Il corpo sospeso

8. Linguaggio del corpo: interpretare correttamente i segnali e utilizzarli, IONOS,
12/09/23

[Linguaggio del corpo: interpretare correttamente i segnali e utilizzarli - IONOS](#)

9. Linguaggio del corpo, Wikipedia, 20/12/23

[Linguaggio del corpo - Wikipedia](#)

10. Le espressioni facciali di Ekman e Friesen, Autogen, Anna Ambiveri, 25/01/2022

[https://autogeno.net/espressioni-facciali-](https://autogeno.net/espressioni-facciali-ekmanfriesen/#;~:text=Si%20tratta%20di%20un%20vero,di%20movimento%20denominate%20Action%20Unit)

[ekmanfriesen/#;~:text=Si%20tratta%20di%20un%20vero,di%20movimento%20denominate%20Action%20Unit](https://autogeno.net/espressioni-facciali-ekmanfriesen/#;~:text=Si%20tratta%20di%20un%20vero,di%20movimento%20denominate%20Action%20Unit)

11. L'importanza della comunicazione non verbale coi bambini, Nostro Figlio, Elena Berti,
06/10/2022

[https://www.nostrofiglio.it/bambino/psicologia/comunicazione-non-verbale-nei-](https://www.nostrofiglio.it/bambino/psicologia/comunicazione-non-verbale-nei-bambini;)
[bambini;](https://www.nostrofiglio.it/bambino/psicologia/comunicazione-non-verbale-nei-bambini;)

Espressione Corporea, Euroinnova

<https://www.euroinnovaformazione.it/blog/espressione-corporea>

12. Articoli vari:

Enrico Pitozzi, *On Presence*

Matteo Casari e Elena Cervellati (2015), *BUTŌ: Prospettive europee e sguardi dal Giappone*

Ugo Volli, *Il corpo della danza*

13. La danza è l'espressione profonda dell'anima, *Giornale della Danza*, Elena Parmegiani, 12/06/2020

<https://giornaledelladanza.com/la-danza-e-lespressione-profonda-dellanima/>

14. Espressività corporea, Giusy Pizzimenti, 2020/2021

https://www.dmsi.unich.it/sites/st08/files/espressivita_corporea.pdf

15. La danza come modalità espressiva, ASPIF, Guido Pesci, 2021

<https://psicomotricitafunzionale.it/la-danza-come-modalita-espressiva/>

16. Danzaterapia: cos'è e a cosa serve, *Cure-Naturali*, Valeria Gatti, 2024

<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/terapie-naturali/fisioterapia/danzaterapia.html>

17. La danza: il linguaggio del corpo, *La Mente Meravigliosa*, Sonia Budner, 14/02/2023

<https://lamenteemeravigliosa.it/la-danza-il-linguaggio-del-corpo/>

18. Danza Movimento Terapia, Arttherapyit

<https://www.arttherapyit.org/la-danza-movimento-terapia/#:~:text=La%20DanzaMovimentoTerapia%20%C3%A8%20una%20forma,W hitehouse%20e%20T>

19. Centro ANFFAS (1992/93), *Relazione sull'attività di espressione corporea-danza terapia con disabili*

20. Fabrizio Andreella (2012), *Il corpo sospeso*

21. *Le origini della danza: la danza primitiva*, Storia della Danza.it, Serena Ceprani

<https://www.storiadelladanza.it/danza-primitiva-le-origini-della-danza/>

22. *Storia della danza*, Danza Dance, Irene Romano

https://www.danzadance.com/storia_della_danza/

23. *Danza ed antica Grecia: Ethos e Pathos*, Musical Words

<https://www.musicalwords.it/danza-ed-antica-grecia-ethos-e-pathos/#:~:text=La%20danza%20nell'antica%20Grecia,mantenimento%20di%20un%20determinato%20ritmo>

24. *La danza nell'Antica Grecia*, World History, Nathalie Choubineh, 2020

<https://www.worldhistory.org/trans/it/1-19269/la-danza-nellantica-grecia/>

25. Danza Accademica, Wikipedia

https://it.wikipedia.org/wiki/Danza_accademica

26. Breve storia della danza, Il Sommo Poeta, Marco Catania

<https://www.ilsommopoeta.it/storia/danza>

27. La danza nel medioevo, Foyer della Danza

<https://www.foyerdelladanza.com/il-medioevo.html#:~:text=Durante%20il%20Medioevo%20la%20danza,venne%20demo nizzata%20per%20molto%20tempo.&text=Il%20Cristianesimo%20non%20ha%20mo dificato,concepire%20ed%20eseguire%20le%20danze>

28. La danza nel seicento, La Macina Magazine, Piero Casoli, 26/12/2015

<https://www.lamacinamagazine.it/la-danza-nel-seicento/>

29. Storia della danza, Wikipedia, 04/02/2024

https://it.wikipedia.org/wiki/Storia_della_danza

30. Danza Accademica, Wikipedia

https://it.wikipedia.org/wiki/Danza_accademica

31. La danza classica nel 700, La Macina Magazine, Piero Casoli, 24/01/2016

<https://www.lamacinamagazine.it/la-danza-classica-nel-700/>

32. Il Romanticismo il balletto romantico, Storia della danza

<https://www.storiadelladanza.it/romanticismo-e-balletto-romantico/>

33. La danza nel Romanticismo-Storia della danza, Vita in essere, Eleonora Dracca,
04/09/2018

<https://vitainessere.it/la-danza-nel-romanticismo/>

34. La danza nel 900, La Macina Magazine, Piero Casoli, 20/03/2016

<https://www.lamacinamagazine.it/la-danza-nel-900/>

35. La danza nell'ottocento e novecento, Foyer della Danza

<https://www.foyerdelladanza.com/ottocento-e-novecento.html>

36. Posizioni della danza classica, Phoenix Studio Dance

<https://www.phoenixstudiodance.com/posizioni-della-danza-classica/>

37. 5 passi fondamentali della danza, Brisè Danza

https://brisedanza.it/brisedanza/post/7_5-passi-fondamentali-della-danza-brise-danza.html?page_type=0

38. Posizioni della danza classica, Phoenix Studio Dance

<https://www.phoenixstudiodance.com/posizioni-della-danza-classica/>

39. La danza espressione dell'anima, l'Autre Danseuse, Francesca Manfredi
<https://www.lautredanseuse.com/in-sala/look-in-sala/168-la-danza-espressione-dell-anima>
40. Storia del pattinaggio a rotelle, Skatingidea, Arianna Pirola, 07/10/2015
<https://www.skatingidea.org/storia-del-pattinaggio-a-rotelle/>
41. Pattinaggio artistico a rotelle, Wikipedia
https://it.wikipedia.org/wiki/Pattinaggio_artistico_a_rotelle
42. Dicipline pattinaggio artistico a rotelle, Accaemiabustesepattinaggio.com, 2017
http://www.accademiabustesepattinaggio.com/wp-content/uploads/2017/06/PDF_ARTISTICO_DISCIPLINE-copia.pdf
43. Pattinaggio artistico a rotelle: salti e trottole, Salti e Trottole Wordpress
<https://saltietrottole.wordpress.com/tag/pattinaggio-artistico-a-rotelle/>
44. Pattinaggio artistico e preparazione atletica, Fisiopoint, Elisa Piccioni, 03/12/2022
<https://www.fisiopoint.net/2022/12/03/pattinaggio-artistico-e-preparazione-atletica/>
45. La preparazione atletica nel pattinaggio artistico, Cusromatovergata
<https://www.cusromatorvergata.it/training/virtual-training/contributi-scientifici/la-preparazione-atletica-nel-pattinaggio-artistico/>

46. Basi per la preparazione atletica specifica, Uisp, 22/02/2021

[https://www.uisp.it/pattinaggio/files/principale/formazione/Artistico/Corso%20aggiornamento%20Istruttori/Preparazione%20atletica%20specifica%20\(1\).pdf](https://www.uisp.it/pattinaggio/files/principale/formazione/Artistico/Corso%20aggiornamento%20Istruttori/Preparazione%20atletica%20specifica%20(1).pdf)

47. I rischi fisici del pattinaggio artistico, Skatingidea, Arianna Pirola, 28/02/2017

<https://www.skatingidea.org/quali-rischi-fisici-del-pattinaggio-artistico/>

48. Pattinaggio artistico e danza: che cosa differenzia le due discipline di coppia, Eurosport, Ilaria Bottura, 23/03/2018

https://www.eurosport.it/pattinaggio-di-figura/mondiali/2017-2018/pattinaggio-artistico-e-danza-che-cosa-differenzia-le-due-discipline-di-coppia_sto6687407/story.shtml

49. Il fascino dello stile nel pattinaggio artistico, Informa Danza, 14/05/2024

<https://www.informadanza.com/danza-e/il-fascino-dello-stile-nel-pattinaggio-artistico/>

