



**SEMINARIO INTERNAZIONALE DI
PATTINAGGIO ARTISTICO
ROCCARASO 2010**

**METODOLOGIA PER LA
TRASFORMAZIONE DEI SALTI
DA UNA ROTAZIONE
A DUE ROTAZIONI**

a cura di Gabriele Quirini e Michele Terruzzi



S.I.P.A.R. Scuola Italiana Pattinaggio Artistico a Rotelle

- ✦ *Introduzione*
- ✦ *Valutazione e analisi delle capacità di partenza tecniche e fisiche dell'atleta*
- ✦ *Parametri da valutare*
- ✦ *Risultati da ottenere*
- ✦ *Come ottenerli*
- ✦ *Macro-suddivisione dei salti da un giro*
- ✦ *Metodologia del lavoro da svolgere*
- ✦ *Esercizi per l'apprendimento dei salti doppi*
- ✦ *Principali errori che effettua l'atleta ai primi tentativi di doppi*
- ✦ *Vantaggi e svantaggi del tipo di lavoro proposto*

Introduzione

L'importanza del lavoro di base e del miglioramento del gesto tecnico del salto da un giro, al fine di conseguire una migliore impostazione e una maggiore qualità di esecuzione dei salti doppi, è fondamentale per la formazione di atleti evoluti nel pattinaggio moderno.

L'impostazione di base del salto da un giro è importantissima, ma lo è anche la sua continua ripetizione e l'evoluzione dei parametri di esecuzione anche dopo che il salto è stato appreso.

Il salto da un giro non finisce mai di migliorare: velocità, altezza, parabola di volo, controllo del corpo in volo, velocità di esecuzione, postura prima durante e all'arrivo del salto, sono parametri che devono essere costantemente e metodologicamente migliorati durante tutta la vita agonistica dell'atleta.

Un allenatore, inoltre, dovrà sempre ricordare a se stesso che ogni impostazione tecnica che farà sul pattinatore sarà sempre la base e la premessa per quella successiva. L'atleta quindi dovrà essere reso consapevole di utilizzare una tecnica "logica" dove ogni posizione e movimento non solo saranno utili alla difficoltà che si sta apprendendo, ma funzionali a quella successiva.

In questo modo pur soffermandoci molto sul lavoro di base economizzeremo tempo negli steps successivi avendo eliminato già dall'impostazione movimenti superflui o non idonei alle difficoltà maggiori..

Valutazione e analisi delle capacità di partenza tecniche e fisiche dell'atleta

Un tecnico prima di incominciare qualsiasi tipo di lavoro deve valutare la condizione di base del pattinatore che ha di fronte: analizzare il bagaglio tecnico acquisito, comparandolo con le potenzialità fisico coordinative.

Se ci troviamo di fronte ad un atleta che ha già acquisito i salti da un giro, l'obiettivo è quello di raffinare alcune componenti del salto di base per favorire una corretta impostazione e una buona acquisizione del salto doppio.

La scelta metodologica corretta non corrisponde quasi mai a quella più rapida. Il tipo di lavoro che si consiglia di svolgere è della massima precisione evitando di lasciare nell'atleta lacune di apprendimento che potranno compromettere nel futuro la sua evoluzione tecnica.

Parametri da valutare

Ogni allenatore deve avere la capacità di individuare, osservando un atleta eseguire un salto da un giro, se questi ha delle caratteristiche di altezza, parabola, velocità e controllo delle posture specifiche, che gli possano permettere di eseguire lo stesso salto doppio.

Si deve lavorare sul miglioramento dei parametri del salto di rotazione minore, per avere poi un risultato qualitativo di tali caratteristiche durante l'impostazione ed esecuzione del salto doppio.

E' necessario valutare se l'atleta esegue nel modo corretto le varie fasi che compongono il salto. Come vedremo, alcuni parametri di base saranno fissi sia per il salto da un giro che per quelli con rotazione maggiore (ad esempio le posture di base del pattinatore, le tensioni dei vari segmenti corporei, i fili di partenza e arrivo), mentre altri cambieranno leggermente o in maniera considerevole a seconda dei giri da eseguire (la velocità orizzontale del pattinatore; le traiettorie; i tempi di caricamento; l'entità del caricamento; la rapidità di spinta e di stacco; i movimenti, le traiettorie e i tempi della gamba libera durante la preparazione, la spinta e lo stacco del salto, il lavoro delle braccia, il loro tempo di richiamo e lancio e il loro grado di chiusura in volo; la rapidità di sgancio del salto; etc..).

Va sottolineato che tali variazioni sono spesso quasi impercettibili ma comunque funzionali all'esecuzione della difficoltà richiesta (e quindi elementi sui cui lavorare). Analizziamo ora i vari parametri ,quelli fissi e quelli variabili (in rapporto alla rotazione successiva), che l'allenatore deve controllare, valutare e far apprendere al proprio atleta in ognuna delle fasi di un salto.

Posizione di partenza

Valutare se la posizione del bilanciato che precede il salto dell'atleta è corretta.

La posizione prevede la massima tensione del corpo mantenuta con la contrazione della muscolatura dorsale-addominale, che il busto sia eretto, che le spalle siano ben spinte verso il basso, che il bacino sia spinto in avanti grazie alla contrazione dei glutei e che la testa, allungata verso l'alto, segua la linea della colonna. Nell'impostazione del salto doppio tali caratteristiche rimarranno immutate.

Preparazione specifica del salto

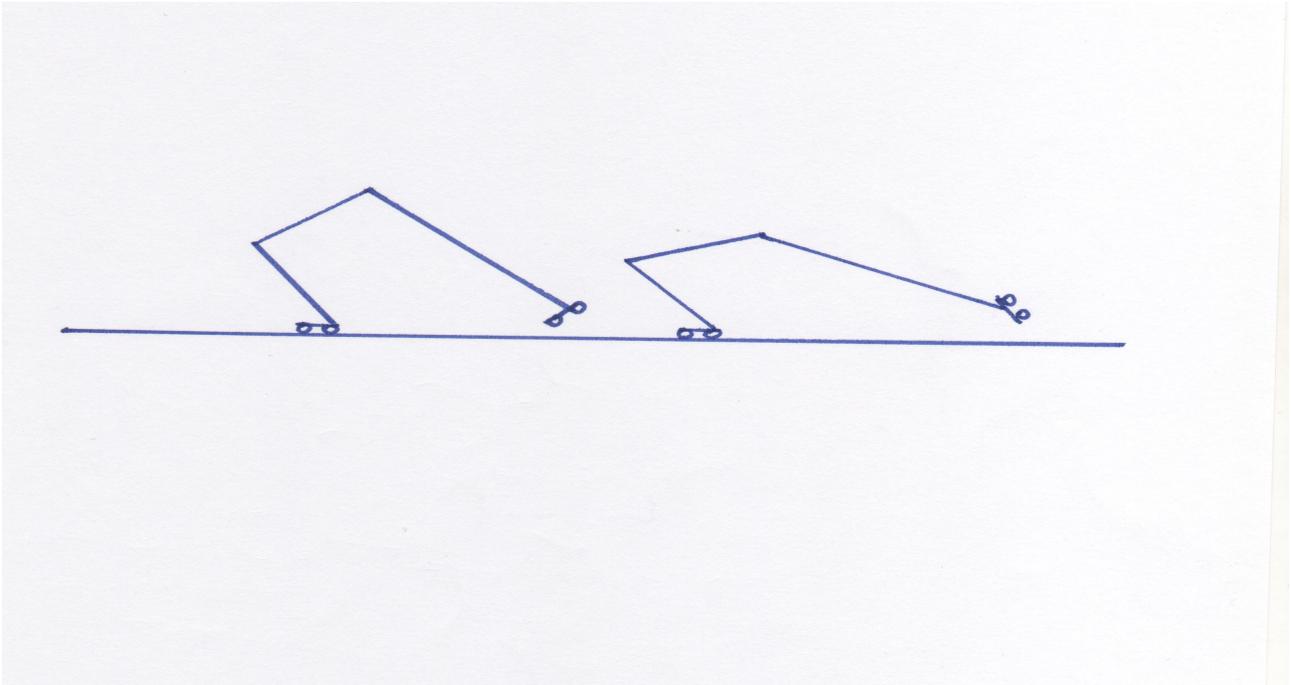
Controllare se sono chiari all'atleta i movimenti da effettuare per eseguire nel modo corretto il salto: le posizioni, la collocazione nello spazio (pista) della traiettoria della preparazione, i tempi (durata) di ogni singolo movimento che compone la preparazione stessa e la velocità da utilizzare per la successiva esecuzione del salto.

Mentre il primo parametro sarà più o meno fisso sia nel salto da una rotazione che in quello da due, gli altri varieranno. La velocità di preparazione diminuirà notevolmente (nella fase di impostazione e acquisizione del salto doppio, dovrà aumentare invece una volta acquisito il salto) così come i tempi dei singoli movimenti e di conseguenza la collocazione nella pista.

Caricamento

Valutare se la posizione dell'atleta è corretta durante il massimo caricamento del salto. Dopo aver controllato l'acquisizione dei gesti di base, sia per quanto riguarda il busto, le gambe (libera e portante) e le braccia dovranno essere presi in considerazione i parametri variabili a seconda del numero di giri richiesti all'atleta come: **l'angolo ottimale del piegamento della gamba portante** (che naturalmente diminuirà proporzionalmente all'entità del piegamento richiesto per generare la spinta) e **il conseguente tempo di caricamento** (che sarà più lungo proporzionalmente all'aumento dell'entità del piegamento richiesto), **l'inclinazione ottimale dell'asse corporeo con il conseguente spostamento del busto sul piano sagittale e rispetto al piegamento della gamba portante** (tale inclinazione dell'asse corporeo in avanti tenderà ad aumentare con l'aumento del piegamento della gamba portante), **i movimenti delle braccia in rapporto alle tempistiche del caricamento** (all'aumento del piegamento della gamba di caricamento lo spostamento delle braccia avverrà adeguato ai nuovi tempi e quindi ritardato) e **il lavoro della gamba libera: la sua distanza dalla gamba portante, la sua traiettoria e i suoi tempi in rapporto con quelli di caricamento** (all'aumentare del piegamento della gamba portante corrisponderà un maggiore allungamento della gamba libera che disegnerà in aria una traiettoria più ampia e che si adeguerà ai nuovi tempi di caricamento con una tenuta della posizione più lunga).

Nel disegno possiamo vedere la fase di caricamento di un toe loop (figura a sx) e la fase di caricamento di un doppio toe loop (figura a dx). Come si può notare, l'angolo di piegamento della gamba portante nel toeloop e' più ampio che quello del doppio proprio per il maggior piegamento che l'atleta esegue per sviluppare maggiore spinta . Si può notare anche la differente distanza della gamba libera che aumenta proporzionalmente all'aumento del piegamento della gamba portante.



Spinta e Stacco

Valutare se nella fase di spinta- stacco l'atleta esegue i movimenti corretti e assume le posizioni richieste raggiungendo la massima distensione della gamba portante.

I parametri sui quali potremo focalizzare l'attenzione perché variabili a seconda delle rotazioni richieste sono:

- **i tempi e le direzioni nel lavoro sinergico della gamba portante e di quella libera**(la richiesta di una spinta più forte esigerà dei tempi di distensione e stacco più rapidi per favorire una esplosività maggiore e richiederà una coordinazione precisa fra i tempi di lancio della gamba libera e di distensione di quella portante, nonché una valutazione scrupolosa della direzione della gamba libera durante lo stacco che dovrà non solo contribuire all'altezza del salto ma utilizzando la traiettoria più economica e corretta assumere la posizione di vite più rapidamente possibile)
- **l'uso dell'anticipo del busto con particolare attenzione ai tempi** (seppure l'entità dell'anticipo tra un salto da un giro e uno doppio rimane quasi inalterata, la rapidità la quale si compie deve essere proporzionale alla rotazione che si vuole ottenere. Va ricordato infatti che per anticipo di un salto si intende la rapida torsione del busto che il pattinatore deve obbligatoriamente eseguire prima dello stacco da terra e proprio tale movimento per inerzia sarà d'impulso al moto rotatorio)
- **l'uso delle braccia, la loro tempistica e la loro traiettoria di richiamo per il successivo slancio** (la traiettoria che le braccia dovranno eseguire dal momento in cui il pattinatore si trova nella posizione di massimo caricamento, dovrà essere più ampia rispetto al salto da un giro e proporzionale alla rotazione che si vuole ottenere: a partire dal momento in cui si lascia la pista, infatti, se le braccia sono già semi flesse e non raggiungono una buona distensione, effettuando poi la chiusura completa si otterrà un aumento della velocità angolare minore di quella che si sarebbe ottenuta se al momento dello stacco fossero state distese)

Volo

Valutare la posizione dell'atleta durante la fase di volo.

La posizione nel salto da un giro prevede il tronco eretto, le gambe che tendono alla massima distensione.

Va sottolineato che nel toeloop e nel salcow la posizione della gamba libera sarà stesa avanti in volo come all'arrivo di un salto mentre per il flip. lutz e ritt sarà in vite (l'incrocio della gamba libera non risulterà naturalmente troppo stretto e basso rispetto a quella portante anche per questione dei tempi minimi in volo), e le braccia che accennano la chiusura ma non la effettuano completamente al fine di diminuire al minimo la velocità di rotazione per renderla idonea ad un salto da una rotazione.

E' naturale invece che per lavorare sull'acquisizione di più rotazioni si dovrà porre attenzione proprio su tali parametri ricercando una completa distensione degli arti inferiori, una vite più bassa e stretta, una chiusura maggiore e più rapida delle braccia, un mantenimento perfetto durante il moto traslatorio e rotatorio del salto dell'asse corporeo(che consentirà di mantenere costante la velocità di rotazione in volo senza che diminuisca a causa della scarsa tenuta corporea)

Arrivo

Valutare se la posizione dell'atleta in fase di arrivo è corretta.

La posizione prevede un bilanciato indietro esterno con la gamba portante ben piegata, il busto eretto, la testa alta, la gamba libera prima tesa avanti e poi tesa dietro con punta leggermente aperta e le braccia aperte tese in avanti e poi fuori laterali. Anche in questa fase del salto si potrà lavorare su alcuni elementi (soprattutto a livello di tempi) che possano permettere di ritardare il tempo di sgancio del salto favorendo la possibilità di ruotare in volo il più possibile. Naturalmente per far ciò si dovrà rendere più rapido lo sgancio nella sua esecuzione.



Dario BETTI
1) Preparazione



Dario BETTI
2) Caricamento



Roberto RIVA
3) volo



Roberto RIVA
4) arrivo

Photo by Raniero Corbelletti

Risultati da ottenere

Se l'atleta riuscirà a eseguire correttamente i salti da un giro con queste caratteristiche sarà predisposto mentalmente alla ricerca dello stesso risultato anche nei doppi.

Il risultato da ottenere sarà quello di avere dei salti, veloci, aventi parabola con il giusto rapporto altezza/lunghezza, la tenuta corretta del corpo in fase di volo, la giusta pressione dei eventuali fili alla partenza e all'arrivo del salto e il rispetto delle posizioni specifiche del salto.

Se il salto all'arrivo ha la stessa velocità di partenza significa che sono presenti queste componenti .

Come ottenerli

I parametri elencati si riescono a migliorare gradatamente e sempre singolarmente.

È consigliabile stimolare l'attenzione dell'atleta sul miglioramento di un singolo parametro alla volta in modo che possa recepire dal proprio corpo il maggior numero di sensazioni possibili.

Non è possibile avere la pretesa che l'atleta migliori valori come altezza, parabola di volo, posizione in volo e velocità di esecuzione contemporaneamente, ma bisogna invece programmare sedute specifiche di allenamento per ogni singolo parametro da migliorare.

L'obiettivo è aumentare l'altezza e la rotazione dei salti.

Per aumentare l'altezza: aumentare la velocità, aumentare il caricamento della gamba portante, raggiungere la completa e più rapida distensione della gamba portante, aumentare il caricamento e lo slancio delle braccia, aumentare l'eventuale slancio della gamba libera.

Per aumentare la rotazione: cercare un leggero anticipo del tronco, aumentare la chiusura delle braccia e la rapidità del movimento, migliorare l'incrocio delle gambe.

Si consiglia che all'aumento della velocità orizzontale di scorrimento debba corrispondere un ampliamento e un primo tempo al rallentamento dei movimenti di esecuzione per poi in un secondo tempo eseguirli più rapidamente rendendo così il salto più dinamico

Macro-suddivisione dei salti da un giro

In funzione del sistema di esecuzione i salti si suddividono in due grandi gruppi:

axel, salchow e toe loop dove lo stacco avviene dalla gamba sinistra con il lancio della gamba destra.

ritt flip lutz dove lo stacco avviene dalla gamba destra con uno slancio della gamba sinistra. Non prendiamo in considerazione il touren che resterà sempre un salto di una rotazione.

Axel e Salchow

Il lavoro del tecnico consiste nell'insegnare correttamente e coordinandoli tra loro i movimenti di abbassamento della gamba libera, l'abbassamento delle braccia e il piegamento della gamba portante, che saranno maggiori rispetto ai salti di un giro appresi all'inizio, e la successiva serie di movimenti coordinati: slancio della gamba libera e delle braccia verso l'alto e contemporanea distensione del ginocchio portante.

Toeloop

Il lavoro del tecnico consiste nell'insegnare il corretto movimento della gamba destra che scorre lungo la direzione del senso di marcia e si alza verso l'alto una volta raggiunta o superata la puntata, coordinandolo con un breve anticipo del tronco, con lo slancio delle braccia dal basso verso l'alto e la distensione della gambe.

Ritt

Il lavoro del tecnico consiste nell'insegnare il corretto movimento della gamba sinistra che, dopo un breve innalzamento, si abbassa e raggiunge il punto più basso (quando il piede sinistro è parallelo e vicino al destro) per poi essere slanciata in flessione verso alto coordinandolo con un maggiore abbassamento delle braccia, (rispetto al salto da un giro appreso all'inizio), che verranno poi slanciate, a loro volta, verso l'alto e la distensione completa della gamba destra.

Lutz e Flip

Il lavoro del tecnico consiste nell'insegnare il corretto movimento del piede sinistro che deve scorrere e superare la puntata coordinandolo con un abbassamento maggiore delle braccia, (rispetto al salto da una rotazione appreso all'inizio), e la distensione della gamba destra.

I movimenti perché vengano ben assimilati vanno fatti eseguire da prima lentamente per poi aumentarne la velocità.

In ogni modo per apprendere il corretto movimento non bisognerà cercare subito il massimo slancio, ma insistere sul movimento coordinato braccia/gambe.

Un lancio esagerato della gamba libera o un lancio esagerato delle braccia comprometterà la corretta chiusura delle stesse, l'incrocio delle gambe e l'allineamento del corpo in fase di volo.

Metodologia del lavoro da svolgere

Il lavoro sui salti da un giro in previsione dei salti doppi, come detto precedentemente, va sviluppato per tutta la durata dell'apprendimento degli stessi, come poi una volta acquisiti e perfezionati i salti doppi questi dovranno essere oggetto di lavoro e sviluppo continuo per l'impostazione dei salti tripli.

Ovviamente all'inizio della preparazione questo tipo di lavoro occuperà la maggior parte della seduta di allenamento, andando poi diminuendo gradualmente a favore della prova dei vari movimenti che compongono un salto doppio per poi arrivare all'esecuzione completa dello stesso.

Chiaramente nell'approccio al salto doppio non è possibile pretendere che l'atleta ricerchi e si rapporti subito con la sua esecuzione completa ma è anzi consigliabile arrivarci gradatamente con esercizi intermedi

Esercizi per l'apprendimento dei salti doppi

Si possono effettuare esercizi propedeutici sia a secco (magari con l'uso di uno specchio) che con i pattini (con l'ausilio di una telecamera).

A secco :

posture, esecuzione di schemi corporei di base , movimenti tecnici specifici, salti a piedi pari senza e con rotazione, salti con la vite senza e con rotazione, salti specifici da una o più rotazioni.

Compito dell'allenatore sarà quello di impostare e correggere una posizione o un movimento in funzione di altri posizioni e movimenti, facendo comprendere all'atleta la relazione che ne intercorre e il rapporto di causa-effetto positivo o negativo che li lega fino ad arrivare all'esecuzione completa del salto da apprendere.

Esempio:

si decide di lavorare a secco sui movimenti di caricamento spinta e stacco del salto semplice in funzione dell'axel.

L'allenatore dovrà far capire all'atleta che allo slancio controllato della gamba libera, durante lo stacco del salto, o dovrà corrispondere una tensione isometrica costante del busto; l'unione di questi due schemi di base garantirà che la spinta della gamba libera

abbia la corretta direzione e quindi sia funzionale all'altezza del salto; in assenza di tale tenuta corporea il passaggio non solo risulterebbe inefficace ma quasi sicuramente controproducente.

Una volta acquisita tale capacità' si lavorerà sulla velocità e direzione di tale movimento affinché diventi funzionale ad una rotazione maggiore. Potremmo lavorare poi sul richiamo coordinato delle braccia- gambe sempre nel salto semplice, definendone tecnicamente ogni momento per poi passare a lavorare sul tempo del suddetto richiamo propedeutico per un axel e così via lavorando sull'interazione di più schemi di base fino a poter portare a provare all'atleta in maniera consapevole il salto completo a secco.

Con i pattini:

Dopo aver provato separatamente i movimenti delle varie fasi del salto definendone tra l'altro la corretta dislocazione nello spazio (pista) e stabilendone la velocità, un buon metodo è quello di far provare il salto da imparare con una rotazione e mezza evitando che l'atleta incroci le gambe e facendolo atterrare in avanti su due piedi.

Questo esercizio serve a sensibilizzare l'atleta alla nuova rotazione, cercando ogni volta di alzare il salto.

Quando è evidente al tecnico che il salto è sufficientemente alto si può chiedere all'atleta di incrociare le gambe e tentare di effettuare le rotazioni complete.

Ovviamente il primo tentativo dell'atleta sarà quello di compiere il giusto numero di rotazioni e andrà quindi a cercare la sola rotazione a scapito dell'altezza.

Il lavoro sarà di riportare l'atleta alle sensazioni di altezza che aveva provato con il salto da un giro e quello del giro e mezzo, cercando di riportare il gesto ad un salto più "ampio".

Principali errori che effettua l'atleta ai primi tentativi di doppi

Come già anticipato, i salti saranno bassi e ruotati e si genereranno i seguenti errori:

- **nell'axel** la gamba destra cercherà la rotazione anziché il passaggio dritto
- **nel doppio toe loop** l'atleta cercherà un esasperato incrocio della gamba che punta, o un' apertura della puntata e apertura delle braccia (tipo l'axel)
- **nel doppio salchow** spesso si noterà un lancio rotondo della gamba libera e un contemporaneo spostamento dell'asse corporeo a sinistra.
- **nel doppio filp e nel doppio lutz** un allargamento della gamba che punta e di conseguenza uno scorrimento rotondo del piede sinistro

- **nel doppio ritt** l'atleta compie un movimento rotondo della gamba sinistra slanciandola dietro.

Comune a tutti sarà probabilmente la non completa distensione della gamba portante.

Sarà possibile inoltre vedere anticipi della testa, anticipo del braccio sinistro, dei fianchi o dell'intero busto e mancanza allineamento dell'asse corporeo.

Il ritorno al salto di minore rotazione per correggere questi tipi di errori è spesso consigliabile. In ogni caso l'allenatore, alla presenza di tali difetti deve insistere e soffermarsi fino alla reale soluzione degli stessi.

Vantaggi e svantaggi del tipo di lavoro proposto

Seguendo questo sistema di migliorare i salti di minore rotazione si avrà:

- l'apprendimento qualitativo più corretto del futuro salto doppio
- il continuo miglioramento anche nel tempo del salto doppio
- la prevenzione da infortuni e traumi, diminuendo le cadute

Pur essendo un lavoro sicuramente più lungo, che spesso ritarda la prima riuscita del doppio, questa metodologia di lavoro ne garantisce un'esecuzione qualitativamente migliore e ne abbassa la percentuale di errore.

Aumentando il bagaglio di conoscenze tecniche e sensazioni corporee nell'atleta lo si rende più conscio della difficoltà che andrà a provare, essendo padrone di ogni singolo movimento che la compone. Questo tipo di lavoro garantisce all'atleta un maggior controllo del proprio corpo e una maggiore consapevolezza dei movimenti da eseguire garantendo maggiore sicurezza nei primi tentativi. Diminuiscono sicuramente gli errori e le cadute più pericolose (quelle che di solito sono conseguenza salti eseguiti d'istinto) aumenta invece la confidenza dell'atleta verso la difficoltà.

Gabriele Quirini



Gabriele Quirini è nato a Roma il 27/10/1973. Allenatore di pattinaggio artistico a rotelle e coreografo, direttore tecnico dell' A.S. Frascati skating club, è allenatore della nazionale italiana di pattinaggio artistico, allenatore C.E.P.A. (Comitato Europeo Pattinaggio Artistico) e docente nazionale S.I.P.A.R. (Scuola Italiana Pattinaggio Artistico a Rotelle).

Ha vinto con i suoi atleti 19 titoli mondiali, 11 argenti mondiali, 4 bronzi mondiali, 5 titoli europei assoluti, 26 titoli europei di categoria e svariati titoli nazionali. Ha tenuto stage in Spagna, Portogallo, Argentina, Paraguay, Cina Taipei, Inghilterra per la promozione e l'alta specializzazione del pattinaggio all'estero.

Tra i suoi atleti più rappresentativi i campioni del mondo Luca D'Alisera, Erica Colaceci, Anna Iannucci, Davide Profita, Dario Betti, Andrea Poli, e i medagliati ai mondiali Cristina Trani e Rosalba Genito. Coreografo di Gasparini Gasparini, Zanforlin Degli Esposti e Daniel Morandin ha inoltre collaborato in passato con i campioni del mondo Leonardo Pancani, Sabrina Tomassini, Ivan Cruciani e svariati campioni internazionali stranieri. E' stato aiuto coreografo nella cerimonia di apertura dei giochi olimpici invernali di Torino 2006.

Nel 2007 è stato insignito della palma di bronzo del CONI per meriti tecnici.

Michele Terruzzi

Nato a Monza, il 14/01/1969. Laureato in Architettura.

Tecnico del Roller Club Cornate D'Adda. E' tecnico federale della squadra azzurra dal 2002, ha tenuto uno stage per il C.E.P.A. nel 2008.

In qualità di allenatore ha vinto a livello mondiale 19 medaglie d'oro, 2 medaglie d'argento e 2 medaglie di bronzo.

A livello europeo 38 medaglie d'oro e svariate medaglie d'argento e bronzo oltre a innumerevoli titoli nazionali.

Attualmente tiene stages in Francia e Portogallo e in diverse società italiane.

I suoi atleti più rappresentativi Riva Roberto, Mazzetti Pietro, Pizzi Sabrina, Fois Paolo, Dolara Ilaria, Mola Federica, Casati Cristina, Mauri Consuelo, Pizzi Marina. Ha inoltre collaborato in passato con Barbieri Andrea ed è attualmente il consulente e coreografo di Lambruschi Silvia e Amadesi Alessandro.

