



**SEMINARIO INTERNAZIONALE DI
PATTINAGGIO ARTISTICO
ROCCARASO 2010**



Chiara Sartori

Le trottole
a cura di Sara Locandro e Paolo Colombo



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

Introduzione

Lo scopo di questa dispensa è quello di definire i principi di base delle trottole verticali in riferimento ai concetti di asse corporeo, piegamento e distensione, flessione ed estensione e funzionalità delle braccia già trattati nella dispensa “Schemi motori di base” (Seminario internazionale Roccaraso 2008).

Questi concetti sono la base di partenza per ogni costruzione tecnica di ottimo livello.

Si è cercato di dare anche qualche spunto metodologico per impostare le difficoltà in modo tale che nella fase successiva di insegnamento di difficoltà superiori, non si debbano poi cambiare degli schemi tecnici e fare quindi un doppio lavoro di costruzione, ma tutto abbia una logica propedeutica con un conseguente risparmio di tempo e con una chiarezza mentale sugli automatismi acquisiti.

Tutti gli esempi sono riferiti ad atleti non mancini.

Ringrazio Raniero Corbelletti per le foto scattate con la solita maestria.

Le foto tecniche sono di Paolo Colombo.

Sara Locandro
responsabile S.I.P.a R.

ELEMENTI PER L'IMPOSTAZIONE DELLE TROTTOLE VERTICALI IN FUNZIONE DELLA TRASFORMAZIONE AD ALTO LIVELLO

1. ASSE CORPOREO E DI ROTAZIONE

Nelle trottelle verticali, che per prime sono insegnate ai bambini, l'asse corporeo, il suo corretto utilizzo e l'apprendimento di questo importante concetto, come già visto quando è stata trattata l'impostazione di base, è di chiara rilevanza. (figura 1)

Nel caso delle trottelle verticali, tale concetto sarà determinante giacché corrisponderà all'asse di rotazione, quindi si può dire che quanto più l'asse corporeo coinciderà con quello di rotazione, tanto più l'esecuzione della trottola sarà ottimale.

Per una corretta postura e controllo dell'asse corporeo facciamo sempre riferimento al mantenimento dell'allineamento del corpo.

Piede portante, spalla e fianco corrispondente saranno allineati sulla stessa retta. (figura 2)

2. PRESSIONI E PERNI DI ROTAZIONE

Nelle trottelle verticali ad un piede, l'asse di rotazione fa riferimento alla ruota di pressione, che sarà quindi definito convenzionalmente perno della trottola stessa. (figura 3)

Attraverso la capacità di saper esercitare la pressione o l'alleggerimento delle ruote e quindi lo spostamento del peso in senso antero/posteriore, nonché laterale sulle varie parti del piede, si avrà la possibilità di iniziare i primi spostamenti del pattino e quindi arrivare a eseguire le primissime fasi della rotazione.

Per stabilire il perno e la pressione è fondamentale capire la funzione delle diverse ruote del pattino.

Il primo concetto importante è lo spostamento antero-posteriore dell'asse corporeo, cioè stabilire dove spostare il peso del corpo: se si va all'indietro il peso è spostato sul carrello avanti e viceversa. (figura 4)

Il secondo concetto è lo spostamento laterale: le ruote di pressione saranno sempre quelle del filo quindi la ruota alleggerita non potrà mai essere una ruota corrispondente al filo. (figura 5)

Quindi individuando le ruote del peso e quelle del filo, si individuerà facilmente anche quella alleggerita, che sarà quella diagonalmente opposta a quella perno. (figura 6) (figura 7)

Esempio: nella trottola indietro esterna, la ruota avanti esterna sarà quella di pressione, la ruota indietro interna sarà quella alleggerita, l'indietro esterna sarà di scorrimento, mentre

l'avanti interna disegnerà un cerchio intorno alla ruota che in questo caso sarà il nostro perno.

Anche le braccia e la gamba libera hanno, attraverso la loro posizione, il compito di ottimizzare le funzioni delle ruote, oltre a mantenere la stabilità nella rotazione. La loro posizione può essere anche considerata propedeutica se rivolta all'apprendimento delle trottole di più alto livello.

Esempio: nella trottole indietro esterna (o indietro interna) si possono posizionare le braccia tese avanti in preparazione alla trottole abbassata; come anche nella trottole avanti esterna la posizione della gamba libera diagonale dietro favorisce la torsione del busto verso sinistra, che consentirà di utilizzare le ruote nella maniera ottimale, con alleggerimenti e pressioni funzionali alla trottole. (figura 8)

Inoltre questa posizione della gamba libera, facilita l'apprendimento della futura trottole angelo avanti esterna: la gamba libera in tensione verso dietro farà da contrappeso al resto del corpo che ruota verso sinistra.

Nella trottole indietro interna sia verticale che abbassata che ad angelo l'appoggio sarà sulle ruote avanti e sull'interna indietro, per cui la ruota sollevata sarà l'esterna indietro



Jessica FANTACCI



Federica SAVIO

3. TRASFORMAZIONE DELLA VELOCITA'

Per aumentare la velocità angolare della trottola e poter quindi eseguire un elevato numero di rotazioni, combinando anche tra loro vari tipi di trottole, è fondamentale che si possa avere un forte impulso di spinta iniziale, che avviene attraverso la trasformazione della velocità orizzontale in angolare.

Attraverso una decisa pressione del filo, determinata da una energica torsione del corpo nella direzione della rotazione della trottola, si avrà il punto di arresto del pattino portante, che innescherà così un moto rotatorio di una parte del corpo. (figura 9)

Il corpo mantenuto compatto e solidale inizierà a ruotare e questo coinciderà con la rotazione vera e propria della trottola.

Esempio: se stiamo centrando la trottola indietro interna, pattineremo un sinistro avanti esterno; arrivati al momento di massima pressione alleggeriremo con decisione la ruota avanti interna attraverso un aumento del peso sulla parte posteriore del pattino, si otterrà un aumento di pressione sulla ruota indietro esterna.

La parte sinistra del corpo subirà una decelerazione, con un conseguente aumento di velocità della parte destra.

Attraverso un cambio di peso (da dietro ad avanti) e di filo (dall'esterno all'interno), si otterrà un alleggerimento della ruota indietro esterna e si passerà su di un filo indietro interno, ottenendo così l'inizio della rotazione della trottola. (figura 10)

Tutte queste dinamiche di sensibilizzazione dei pesi e dei fili, creeranno le basi per lo sviluppo delle trottole di più alto livello, la cui esecuzione sarà determinata dal consolidamento di schemi ideo-motori generati da solidi automatismi.

4. FUNZIONALITA' DELLE BRACCIA

In queste prime fasi di apprendimento, la posizione delle braccia si ottiene anche in base agli obiettivi di apprendimento delle trottole future, ma anche secondo delle necessità di aumento o diminuzione della velocità angolare e di stabilità della posizione.

A questo proposito ritorniamo ai concetti flessione ed estensione che riferiremo sia al lavoro delle braccia che della gamba libera.

Esempio: se proveremo la trottola indietro esterna, la posizione durante la rotazione potrà essere del braccio destro avanti e del braccio sinistro dietro, in preparazione della posizione della successiva trottola angelo indietro esterna. (figura 11) (figura 12)

Quello che però sarà simile a tutte le trottole verticali, sarà il movimento che le braccia dovranno effettuare.



Figura 1

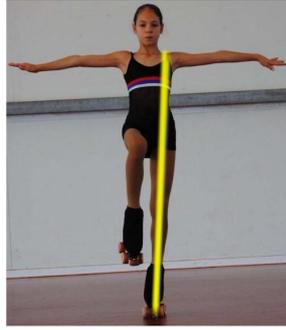


Figura 2

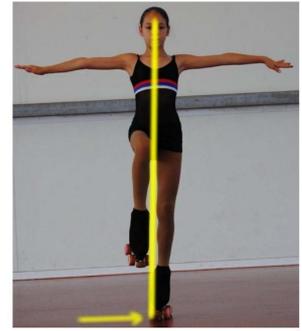


Figura 3



Figura 4

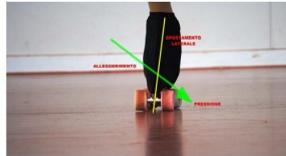


Figura 5



Figura 6

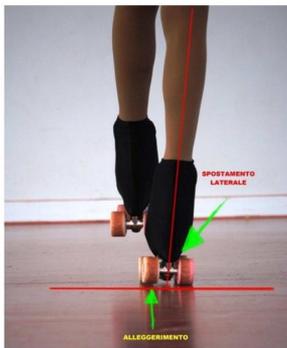


Figura 7



Figura 8

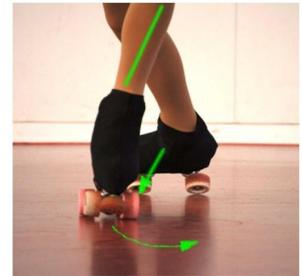


Figura 9



Figura 10



Figura 11



Figura 12

Esse si avvicinano e si allontanano dal corpo (dall'asse di rotazione) a secondo della necessità di incrementare o diminuire la velocità angolare e la quantità di giri che si devono eseguire, e in questa fase sarà ancora più importante il controllo dell'asse corporeo. (figura 13) (figura 14) (figura 15)

Attraverso una torsione del busto, s'imprime al corpo una velocità angolare.

Le braccia seguendo il busto nelle torsione avranno in questo modo una funzione di aiuto all'inizio della rotazione.

La loro funzione per l'aumento della velocità, sarà tanto più importante ed efficace, quanto queste saranno avvicinate al corpo (asse di rotazione) e a secondo delle necessità dell'atleta, queste potranno essere controllate e avvicinate più o meno velocemente scegliendo se si vorrà favorire la stabilità piuttosto che la velocità di rotazione e quindi la sicurezza della corretta rotazione.

5. LA GAMBA LIBERA

Anche la gamba libera ha una grande funzione di aiuto alla rotazione in sinergia con le braccia, sia per ciò che riguarda l'inizio, quindi l'acquisizione della velocità angolare, sia per ciò che riguarda il mantenimento, aumento e diminuzione della stessa.

La gamba libera può essere lanciata, richiamata o semplicemente controllata in una determinata posizione, all'inizio della trottola; questo dipende, come già detto, dal tipo di trottola che si dovrà eseguire e dal risultato che si vuole ottenere.

Esempio: la posizione della gamba libera distesa avanti nella trottola indietro esterna, o interna indietro, può avere una funzione propedeutica alla trottola indietro esterna abbassata. (figura 16) (figura 17) (figura 18)

La sua posizione dopo il lancio e durante la rotazione non dovrà cambiare la distribuzione del peso e la posizione di allineamento di base.

I fianchi dovranno comunque rispettare i canoni di allineamento, così che, ad esempio, il peso possa continuare a rimanere avanti nelle trottole verticali esterna indietro e interna indietro, e indietro nelle trottole esterne avanti.

Un errore frequente si ha quando all'inizio di una trottola alla gamba libera è impressa una forza eccessiva tanto da spostare un fianco notevolmente più in alto dell'altro (rispetto al piano trasversale del corpo):

l'allineamento all'asse di rotazione sarà compromesso e le varie parti del corpo potrebbero così iniziare la rotazione senza rispettare il corretto allineamento tra loro, provocando inizialmente una perdita di controllo della posizione e successivamente a una vera e propria perdita di equilibrio o interruzione della rotazione. (figura 19)

Isolare una parte corporea da un'altra, durante una sequenza di movimenti diversi, ma coordinati tra loro, permetterà in futuro, anche con trottole di elevata difficoltà, di mantenere un perfetto controllo corporeo durante il gesto tecnico, ad esempio nella trottola ad angelo

esterna avanti sarà determinante che il busto che ruota non trasmetta questo movimento alla gamba libera che starà cercando una tensione in senso opposto.

Saper muovere separatamente le varie parti del corpo è una abilità che si apprende fin dalle prime impostazioni tecniche degli esercizi di base e che sarà preziosa per l'apprendimento di esercizi più complessi.

Qualsiasi trottola risulta facile e corretta se nella fase di impostazione sono rispettati gli schemi motori di base.



Andrea GIROTTO



Debora SBEI

FASI DELLA TROTTOLA

Composizione e metodologia

COMPOSIZIONE

Dopo aver analizzato i principi base che regolano l'esecuzione delle trottole verticali, vediamo come si compongono.

Nelle trottole avremo quattro fasi successive tra loro:

1. Preparazione
2. Centratura
3. Rotazione
4. Uscita

1 La fase di preparazione

Questa fase è rappresentata dai movimenti che precedono la centratura della trottole.

Mediante questa fase si acquisisce la velocità lineare che sarà poi trasformata in velocità angolare nella fase successiva.

La preparazione si può eseguire in vari modi: attraverso passi incrociati o successione di tre. (figura 20)

Questo dipenderà dall'obiettivo che si vuole stabilire non solo per l'apprendimento della trottole di base ma anche per le trottole future di livello maggiore.

La preparazione effettuata con passi incrociati avrà maggiore efficacia per l'apprendimento della fase di centratura.

La preparazione effettuata con i tre sarà utile per poi affrontare le trottole ad angolo che sono normalmente eseguite con questa metodica.

2 La fase di centratura (schemi di piegamento e distensione)

Questo è il momento dell'annullamento della velocità lineare e della sua trasformazione in velocità angolare e le spinte che si genereranno, saranno al principio di non facile controllo per un pattinatore ancora principiante.

La gamba portante come studiato in precedenza negli schemi motori di base, deve rispettare i principi di piegamento e distensione per eseguire la centratura e la successiva posizione verticale di rotazione, in maniera corretta. (figura 21)



Figura 13

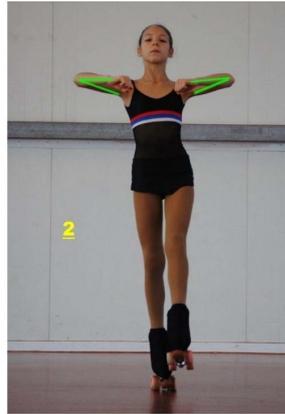


Figura 14

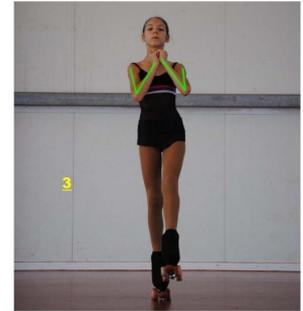


Figura 15



Figura 16

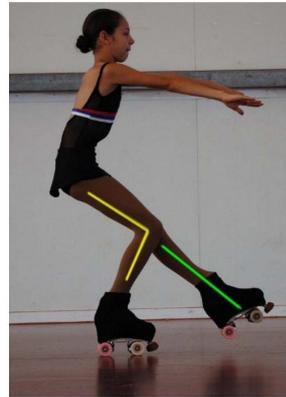


Figura 17



Figura 18



Figura 19



Figura 20



Figura 21

3 La fase di rotazione

Questa è la vera e propria trottola, cioè quando il pattinatore assume la posizione richiesta per l'esecuzione della difficoltà e inizia a eseguire le rotazioni.

Ritroviamo in questa fase alcuni dei principi base di cui abbiamo parlato in precedenza:

- *l'utilizzo corretto delle ruote*, che determinerà il tipo di trottola che si sta eseguendo e la rotazione in un punto preciso; (figura 22) (figura 23_15)
- *l'utilizzo delle braccia*, per imprimere velocità angolare, per poterla aumentare e diminuire;
- *la posizione della gamba libera*, che ci consentirà maggiore o minore velocità angolare e stabilità oltre alla azione propedeutica per la proiezione futura di trottole di livello più elevato; (figura 24_17) (figura 25)

- e per finire ritroviamo in questa fase il concetto base e il più importante, cioè quello dell'*apprendimento e del riconoscimento dell'asse di rotazione*, che deve essere mantenuto e controllato attraverso la corretta gestione di tutte le parti del corpo.

4 La fase di uscita

Questa fase determina la diminuzione della velocità angolare e la fine della trottola.

Al termine della rotazione, si procederà alla spiegazione dell'uscita, come una posizione che conclude la trottola nel rispetto dei canoni estetici.

Normalmente nelle trottole verticali il pattinatore ha un termine naturale della velocità di rotazione, poiché questa non è eccessivamente elevata, ma si deve comunque spiegare che un allontanamento dal corpo (asse di rotazione) degli arti, favorisce la diminuzione della velocità angolare. (figura 26) (figura 27)

L'apprendimento di questo movimento sarà utile non solo nelle trottole, ma anche nella fase discendente dei salti.

METODOLOGIA

Per analizzare questo aspetto, prenderemo ora in considerazione le fasi della trottola, in un ordine differente.

Questo ordine sarà la progressione didattica che verrà proposta ai nostri pattinatori.

La fase di rotazione

Questa fase sarà proposta per prima, in ordine di apprendimento e inizieremo a lavorare da fermi, spiegando le varie funzioni delle ruote e il corretto spostamento del peso del corpo.

L'insegnamento del corretto utilizzo della pressione della ruota perno e delle funzioni delle altre tre ruote, può essere per il bambino il primo riferimento per distinguere che tipo di trottola dovrà eseguire.

Si dovrà prestare attenzione alla corretta posizione delle braccia, all'altezza dei gomiti ed agli allineamenti ottimali ai fini di un mantenimento funzionale dell'asse di rotazione. (figura 28) (figura 29)

Questa è la fase di vera e propria esecuzione dell'esercizio.

Solo successivamente a questo momento iniziale, si procederà ad insegnare le fasi seguenti che potranno essere apprese, però, solo da un pattinatore che già ha un buon controllo dell'attrezzo.

La fase di uscita

Al termine della rotazione della trottola, si procederà alla spiegazione dell'uscita, come una posizione che conclude la trottola nel rispetto dei canoni estetici. (figura 30)

La fase di centratura

Dopo la fase di rotazione vera e propria si imposterà la fase di centratura.

Dovranno però essere chiari i concetti di direzione e conseguentemente di pressione, sui quali inizieremo a lavorare.

Già avevamo impostato il concetto di direzione utilizzando le linee disegnate sul pavimento. Avere chiari riferimenti può quindi essere un valido ausilio didattico.

Ora, servendoci sempre di riferimenti visibili sul pavimento della pista, quali cerchi o le boccole, oppure, utilizzando birilli o coni, possiamo segnare un percorso e una direzione che deve avere il pattinatore e dunque il pattino, per ottenere nella maniera ottimale la pressione per l'esecuzione della centratura.



Figura 22

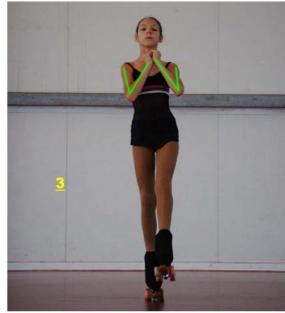


Figura 23_15

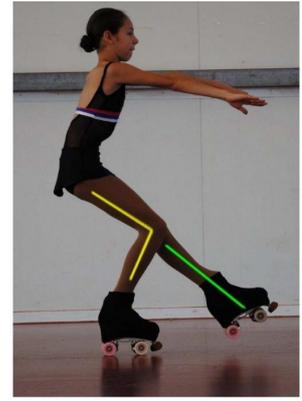


Figura 24_17

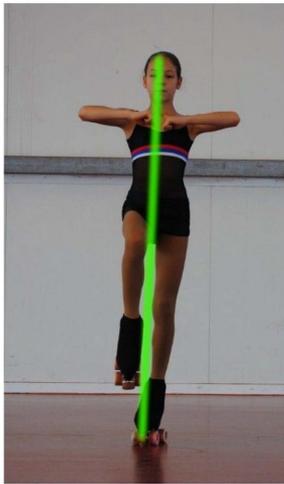


Figura 25

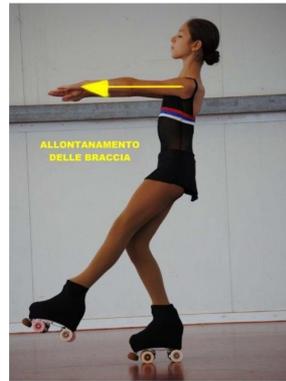


Figura 26

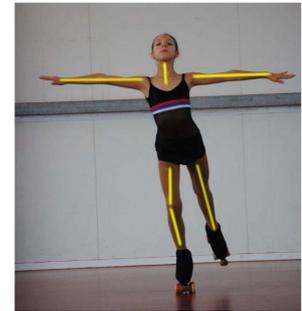


Figura 27

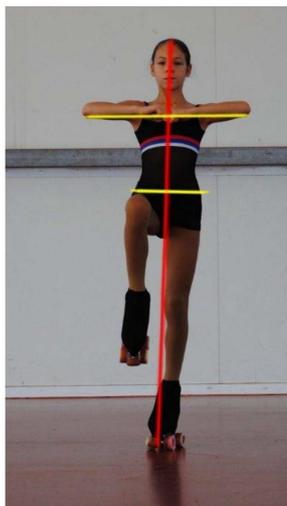


Figura 28

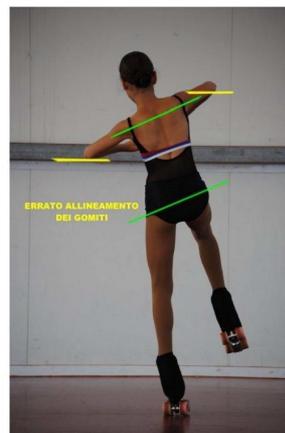


Figura 29



Figura 30

Aver chiari i concetti di centratura delle trottolo di base, interna indietro, esterna indietro ed esterna avanti, sarà fondamentale per poi affrontare le trottolo ad angelo.

Nella trottolo esterna avanti verticale, relativamente alla torsione del corpo e al lavoro del piede portante sinistro, la centratura corrisponde a quella della trottolo ad angelo avanti, e così per la trottolo interna indietro la centratura corrisponderà a quella della trottolo ad angelo interna indietro.

La trottolo ad angelo esterna indietro invece corrisponderà alla trottolo verticale esterna indietro, quindi il lavoro di torsione del corpo, di pesi e fili del piede portante sono esattamente gli stessi per cui la trasformazione delle trottolo verticali in trottolo ad angelo, una volta capita la diversa posizione del corpo ad angelo durante la rotazione, sarà semplice e precisa.

La fase di preparazione

Inizialmente tutte le trottolo saranno preparate con una serie di passi incrociati seguiti da un affondo che finirà con la centratura.

Per una proiezione d'insegnamento ed evoluzione per le trottolo, in seguito sarà preferibile insegnare una preparazione con i tre, perché più funzionale per lo sviluppo futuro di trottolo di livello più elevato.

Bisogna ricordare al pattinatore che già da questa fase è importante un corretto allineamento del corpo al fine di arrivare alla fase di centratura con un funzionale controllo, che ci consentirà mantenere solidali tra loro tutte le parti del corpo in modo da utilizzare le forti spinte che inizieranno nelle fasi successive e che ci permetteranno di avere energia necessaria per avere la possibilità di controllare la forte velocità angolare iniziale.

Come già affermato più volte, in ogni fase di apprendimento è sempre necessario da parte dell'allenatore ricordare all'atleta che per eseguire correttamente gli esercizi è necessario rispettare tutti quei concetti di asse corporeo, piegamento, distensione, flessione, estensione, torsione e rotazione che permettono di eseguire dei movimenti perfetti, se coordinati tra loro in una tecnica attenta e precisa.

Paolo Colombo



Pluricampione Italiano di Categoria '82 – '83 – '84
Atleta della Nazionale Italiana – Coppia Artistico

Palmares Allenatore

- 6 Titoli Mondiali – singolo, coppia danza
- 13 Titoli Europei
- 60 Titoli Italiani

Curriculum

- Allenatore Federale delle squadre nazionali F.I.H.P
- Collaboratore con la Federazione Spagnola dal 2003
- Collaboratore con la Federazione Portoghese 2008 e 2009
- Collaboratore in Francia con il Comitato Regionale di Parigi 2005 - '06 – '07
- Docente al Seminario Internazionale della Federazione Colombiana 2004 – '06 – '07
- Medaglia d'Oro C.O.N.I. Treviso. Per meriti sportivi
- Premio “Panathlon” 2008 alla Carriera
- Docente al 1° Seminario Internazionale F.I.H.P. 2008
- Collaboratore Progetto Giovani regione Friuli V. G. 2008 – 2009

Sara Locandro

Nata a Pordenone, attualmente residente a Pescara.

Studi Universitari : Lettere e Filosofia

Nel 1985, dopo i primi tre Titoli Mondiali, le viene assegnato il titolo di Allenatore Benemerito di Pattinaggio Artistico per meriti sportivi.

Nel 2007 è stata insignita della Palma d'oro del CONI per merito tecnico.

E' componente del Settore Tecnico Nazionale ed e' Allenatrice Federale della squadra azzurra.

Attualmente è Responsabile della SIPAR, Scuola Italiana Pattinaggio, per il pattinaggio artistico.

In qualità di Allenatrice ha vinto 28 Medaglie d'Oro ai Campionati del Mondo:

nella specialità singolo

9 con Chiara Sartori, 1 con Giusy Locane, 8 con Elisa Facciotti, 1 con Manuel Puliti, 1 con Alice Baldan, 6 con Debora Sbei

nella specialità coppia artistico

2 titoli con la coppia Mezzadri – Trevisani

oltre alle innumerevoli medaglie d'argento e di bronzo ai Campionati del Mondo e ai tanti titoli ottenuti ai Campionati Italiani ed Europei.

Insegna in moltissimi Club italiani ed esteri, ha tenuto stage e seminari di istruzione ed aggiornamento per allenatori in Italia in nazioni europee quali: Spagna, Germania, Portogallo, Francia, Olanda, Slovenia, Argentina, Colombia, Cina, Brasile e Stati Uniti.

