Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 1

Artikel: Sport sul ghiaccio

Autor: Cellina, Diego / Vescovi, Gianni

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000315

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

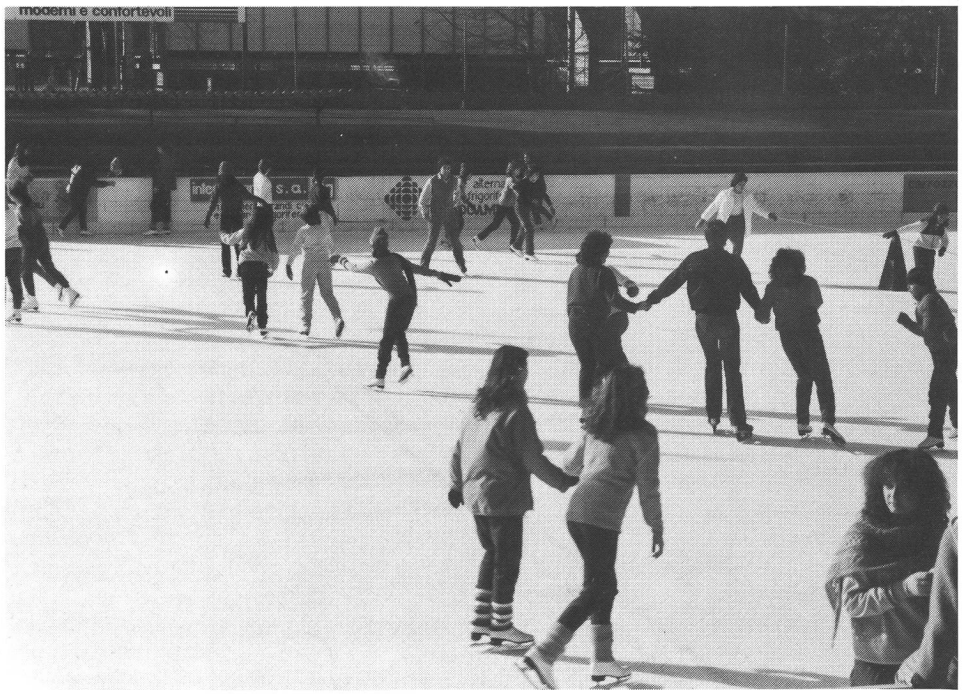
Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport sul ghiaccio

elaborazione di Diego Cellina
fotografie di Gianni Vescovi

Il pattinaggio è uno sport d'aria aperta? La nozione d'aria aperta deve associarsi a quella di natura e di spazio e non definirsi per opposizione all'interno. In questi casi il tennis sarebbe una sorta di sport all'aria aperta, alla stregua del pattinaggio a St. Moritz o su un lago gelato. Senza continuare in questa classificazione, consideriamo il pattinaggio come un prolungamento dell'attività sportiva volontaria a complemento di determinati obiettivi, quali lo sviluppo psicomotorio nelle prime sedute. La pratica può essere completata da quella del pattinaggio a rotelle, su piste appositamente approntate o in spostamento urbano. La rapidità delle acquisizioni è legata alla finezza della coscienza corporea, mentre lo sforzo è tanto più debole quanto più importante è l'allentamento. Il principiante adulto non può sperare di accedere alla gioia del concorso, ma acquisirà maestria e naturalezza negli spostamenti attraverso l'evoluzione individuale o a coppie.
La rapidità delle acquisizioni è legata ovviamente alla natura delle pratiche precedenti. Così è che lo sciatore ritroverà molto rapidamente la propulsione del «passo del pattinatore», ma più lentamente la finezza dell'esibizione e l'indipendenza anche–spalle. Il pattinaggio a rotelle dell'infanzia riapparirà nell'equilibrio e nello spostamento, ma le difficoltà si manifesteranno nelle evoluzioni su di un piede. La danza classica aprirà un rapido sbocco ai salti elementari, la trave ha una buona influenza per quanto riguarda la sicurezza nell'evoluzione rettilinea e nelle fasi «accucciate». La fase di scoperta e di iniziazione comporta numerose acquisizioni che «passeranno» molto facilmente in un'atmosfera amichevole di gruppo mentre l'animatore o il professore sarà responsabile dello stile collettivo per una giudiziosa scelta delle situazioni.
La diversità di quanto vissuto determinerà la natura e la rapidità delle acquisizioni in un largo ventaglio di vie d'accesso al divertimento. Punti forti o punti deboli, scacco della potenza, trasferimenti più o meno favorevoli non dovranno respingere ma essere sormontati o meglio aggirati provvisoriamente per essere riconsiderati in una situazione più favorevole.
In più dell'arricchimento che apporta qualsiasi nuova pratica, il pattinaggio dà accesso ad una nuova espressione. Rinunciando ai salti ed ai rischi, i neo-pattinetori dovranno orientarsi verso lo sfruttamento dello scorrimento, l'efficacia della propulsione, la maestria della traiettoria, in linea retta e in curva, la presa di equilibri e di atteggiamenti variati, larga fonte d'espressione ove saranno associati il ritmo e la frase del supporto musicale. I giochi sono possibili nella misura in cui il gruppo può riservarsi una parte della pista di pattinaggio. I coni rossi di segnalazione stradale sostituiscono il pallone per un gioco collettivo di stile del disco su ghiaccio (spingere il cono in brevi contatti con proibizione di tenerlo) – per i più evoluti giocare con i piedi – mentre il «terreno» da gioco comprenderà due porte non custodite (larghe da uno a due metri) e, dinanzi a queste porte, una zona d'interdizione adattata al livello ed all'effettivo. Tutte le staffette e gli slaloms sono possibili, con prese e deposizione di oggetti (tondini di plastica del tennis deck). I più perseveranti, dopo aver provato divertimento nelle evoluzioni in coppia, giro a fianco poi avanti-indietro affronteranno,



una volta assimilato il «tre», il valzer. Il pattinaggio individuale su supporto musicale, in espressione libera o su un piccolo programma personale, subirà un'evoluzione verso la danza...
Per accedere, in gruppo e in buona condizione, al livello di divertimento, bisogna disporre di una superficie adatta allo scopo, un'ora alla settimana in un ciclo trimestrale. L'avvio è facilitato se, nella prima quindicina, si raddoppia l'ora.
Lo sforzo, perfettamente controllabile – aggiungendosi all'eccellente elasticizzazione articolare del treno inferiore e all'affinamento della coscienza di posizione vertebrale – apporterà una possibilità di dosaggio funzionale nella pratica continua e in sedute individuali.
Le probabilità di riuscita sono legate alla coesione del gruppo, in un ambito relazionale aperto e di franca simpatia. Il pattinaggio si apre pure alla pratica familiare con la facoltà di poter riunire tre generazioni nella soddisfazione di una pratica sia concertata che indipendente. All'infuori delle realizzazioni a frequenza settimanale, la formula di uno «stage» con un'attività complementare per un terzo del tempo sarebbe valida in un luogo in cui la pista di pattinaggio fornirebbe superfice e durata ad una tariffa accessibile.
Come in qualsiasi disciplina gli inizi richiedono concentrazione e continuità, ma questi sforzi di noviziato sono, contrariamente a quanto avviene per discipline che non si possono più praticare invecchiando, un felice investimento per tutta la vita.

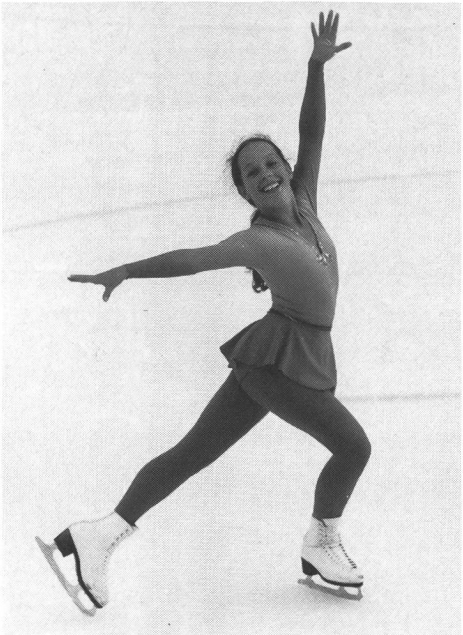
Il pattinaggio su ghiaccio

Prima di diventare uno svago, il pattinaggio fu sicuramente un mezzo di locomozione le cui origini si perdono nel tempo. (1) «Uhler, dio dell'inverno, secondo una tradizione dell'Edda (2), si distingueva per la sua bellezza, le sue frecce ed i suoi pattini.» Gli Edda di Soemouel Siefusen del 1057, e quelle di Swone Sturlusson (1179–1241) abbondano di citazioni riguardanti gli Dei pattinatori nella Scandinavia.
Il fatto è che pattinare ha da sempre affascinato gli umani e quello che all'inizio altro non era che una risposta pratica a certe condizioni climatiche, diventò rapidamente uno sport e poi un'arte. Rispetto agli altri sport il pattinaggio vanta la pecularietà di procurare uno spaesamento completo, paragonabile a quello che si trova nella pratica del nuoto. Il ghiaccio, di primo acchito, è un elemento estraneo, ostile, che sconvolge le abitudini motorie acquisite sin dalla nascita. La pratica del pattinaggio richiede quindi un certo adattamento prima di sentirsi a proprio agio dapprima sul ghiaccio e poi con il ghiaccio, stadio a partire dal quale il pattinatore può padroneggiare le sue evoluzioni, i suoi spostamenti o arresti. Sul piano fisico il pattinaggio su ghiaccio è uno sport completo che sviluppa tutte le principali funzioni organiche, migliorando l'elasticità, privilegiando l'acquisizione di nuove sensazioni, contribuendo ad un rafforzamento dell'equilibrio generale del praticante e dei suoi riflessi. Richiede una eccellente coordinazione e maestria del proprio corpo e dello spazio. Tutto ciò fa il successo del pattinaggio nell'ambito scolastico, soprattutto nelle classi della scuola materna e del primo grado.
Sul piano medico, il pattinaggio non conosce praticamente alcuna contro-indicazione e serve spesso da mezzo terapeutico per completare una rieducazione. Da alcuni anni, si conducono con successo parecchi esperimenti in seno a gruppi di handicappati che trovano sul ghiaccio nuove possibilità di espressione, di spostamento e di divertimento che danno loro grandi soddisfazioni. Lo stesso discorso vale anche per quanto riguarda la terza età. Poiché se la pratica del pattinaggio può incominciare sin dalla prima infanzia (in generale le società accolgono i bambini a partire dai 4 anni) può anche proseguire praticamente senza limiti. Il gesto del pattinatore infatti, senza scosse, con poco sforzo, consente di ottenere una facilità ed una velocità di spostamento che le persone anziane non possono trovare sulla terra ferma. In quest'ambito il pattinaggio oltrepassa persino la semplice pratica del jogging o della marcia. Bisogna sapere che è oltremodo possibile iniziare anche ad età avanzata e la maggior parte delle associazioni di pattinaggio contano una sezione destinata agli adulti. La differenza con il bambino è che, per l'adulto debuttante, occorrerà almeno una stagione di pratica regolare per sentirsi a proprio agio sul ghiaccio.

La varie specialità

Il pattinaggio artistico

Il pattinaggio artistico e la danza su ghiaccio sono più di uno sport, sono un'arte. Infatti, pur avendo particolarità ben distinte definite dai regolamenti, queste due discipline hanno una base comune ed una identica finalità: una certa ricerca estetica e coreografica. La musica assume una parte molto importante nella presentazione dei programmi e deve sposare le possibilità tecniche e la personalità del pattinatore.
Se teniamo conto delle qualità fisiche e psicologiche necessarie per acquisire una tecnica altamente complessa, occorre dire che il pattinaggio, artistico o danza, è innanzitutto uno sport, uno sport molto esigente, che richiede molto accanimento e molta pazienza: occorre infatti una decina di anni di lavoro per padroneggiare in modo sufficiente la sua tecnica e giungere allo stadio nel quale si potrà tentare di sublimare questo sport facendone un'arte. Legare la musica ai gesti, la forma



all'espressione richiede una padronanza perfetta del proprio corpo, un lavoro incessante ed una permanente ricerca. E soltanto quando la virtuosità tecnica, la musicalità e la coreografia diverranno inscindibili, l'obiettivo sarà raggiunto. Questa ricerca della perfezione condurrà il giovane praticante verso altre attività complementari quali danza, musica, ginnastica ecc., verso un arricchimento delle sue conoscenze, un affinamento della personalità. Per tutte queste ragioni il pattinaggio si trova ad essere un eccellente scuola di formazione del giovane per la sua vita futura. Si distinguono le figure imposte, il libero, la coppia e la danza su ghiaccio.

● Le figure imposte

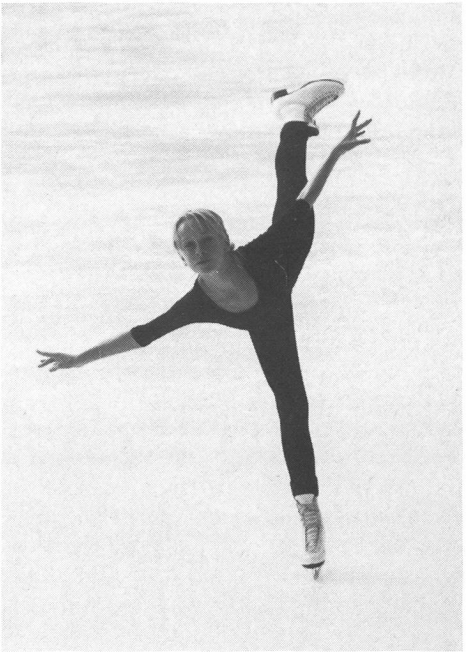
Sono all'origine del pattinaggio artistico e consistono nel tracciare sul ghiaccio dei cerchi la cui dimensione è stabilita in anticipo, cerchi sui quali il pattinatore esegue rovesciamenti di mezzo giro. Ogni figura obbligatoria deve essere eseguita tre volte su ogni piede. In competizione le figure imposte od obbligatorie contano nella proporzione del 35% nell'attribuzione dei punti per il risultato finale.

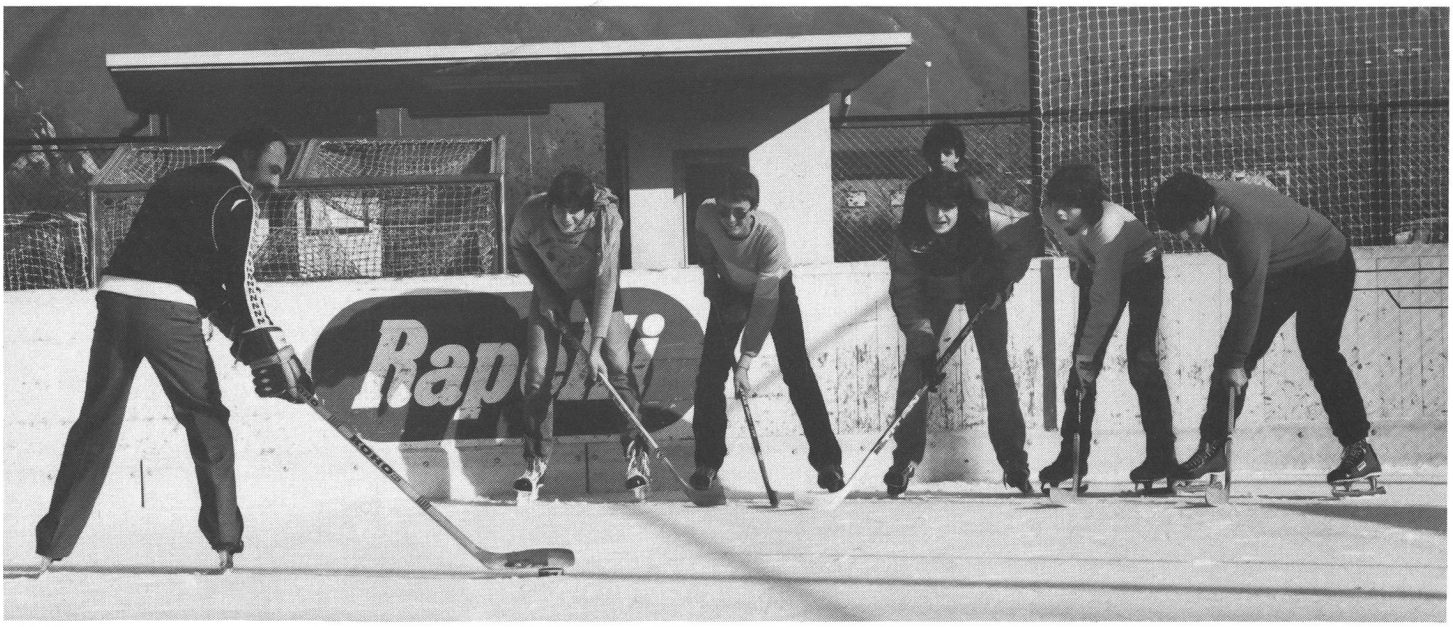
● Il pattinaggio libero

Consente l'esecuzione di salti, passi e combinazioni al ritmo di una musica. Questa specialità può essere praticata individualmente o in coppia e permette allora l'esecuzione di figure particolari. In competizione vanno presentati due programmi: uno corto di due minuti i cui elementi sono imposti e contano nella ragione del 20% nel risultato finale e un pro-

(1) Estratto del libro «Il pattinaggio su ghiaccio» di Jeanine Hagnauer, ed. Del Duca.
(2) Assieme di leggende trascritte dal Run, la più vecchia scrittura scandinava nota.

SUISSE





gramma libero che conta nella ragione del 50%.
Attualmente i pattinatori eseguono costantemente tripliche rotazioni nei salti e si incominciano a vedere rotazioni quadruple. Il pattinaggio artistico è la disciplina più importante stando al numero dei praticanti.

● La danza su ghiaccio

Assomiglia molto alla danza vera e propria ed è la specialità che ha recentemente più progredito sul ghiaccio e presso il pubblico, aiutata in ciò dalla televisione (indice di gradimento più elevato per il pattinaggio artistico e la ginnastica). In danza su ghiaccio vi sono pure delle danze obbligatorie come il valzer, il fox, ecc. In competizione le coppie devono, dopo le danze imposte, presentare una danza di creazione ed un programma libero. In questi ultimi anni si è registrato un aumento del numero degli spettatori e dei praticanti.

● Il disco su ghiaccio

Lo sport collettivo più rapido del mondo, uno dei più violenti, uno sport virile per eccellenza. Suscita una passione straordinaria nei giovani. Il disco su ghiaccio si pratica su piste di dimensioni variabili fra 56 x 26 m e 60 x 30 metri. In generale una squadra si compone di 22 giocatori. Durante la partita ogni squadra ha diritto a cinque giocatori sul ghiaccio e a un portiere. Una partita è articolata su tre tempi – di 20 minuti per i seniori – con la deduzione delle interruzioni di gioco. Ogni partita è arbitrata da due o tre arbitri che possono determinare sanzioni con l'espulsione dei giocatori per una durata che varia dai due ai dieci minuti. Oggigiorno questa disciplina sportiva vive un momento di grande espansione ed il numero dei tesserati aumenta rapidamente e regolarmente ad ogni stagione.

Il pattinaggio di velocità

Il pattinaggio di velocità è una disciplina di secondo piano in Svizzera a causa delle difficoltà d'allenamento e della mancanza di piste specializzate. Esistono due generi di competizione: le corse su piste di velocità (di 400 metri) e lo Short track che si pratica sulle piste normali. Le corse su pista si praticano su diverse distanze variabili a seconda del sesso: 500, 1000, 1500, 3000, 5000 e 10 000 metri. Le corse in Short track si praticano su distanze di 500, 1000, 1500 e 3000 metri.
Sulle piste di velocità, le corse si svolgono a coppie ed ogni corridore deve rispettare la sua corsia. Nel Short track, invece, la partenza è data in gruppo e la parte tattica è molto importante. Ciò dà origine ad uno spettacolo molto attrattivo e dovrebbe contribuire allo sviluppo di questa nuova disciplina in Svizzera.

Il pattinaggio nelle figure obbligatorie

Le figure obbligatorie sono all'origine del pattinaggio artistico e, stando ai testi in nostro possesso, questa forma d'esercizio è nata in Inghilterra verso il 1815. A quell'epoca il primo esercizio consisteva nel tracciare dei cerchi attorno ad un'arancia, un limone o una palla posta sul ghiaccio. Poi i pattinatori si divertirono ad inventare figure più o meno complicate, a volte molto belle e soprattutto originali mentre la finalità dell'esercizio era quella di mostrare la perfetta maestria del proprio corpo, dei pattini e degli spostamenti. All'epoca non si parlava ancora di competizione come ai nostri giorni e nei concorsi ognuno faceva prova di maestria e virtuosità certo, ma soprattutto di fantasia ed originalità. Questo tipo di esercizio diede nascita ad una certa forma di pattinaggio, ad uno stile molto particolare e quello che all'inizio non era altro che un gioco si vide dotato molto rapidamente di un regolamento sia nella forma che nell'esecuzione.

Il lavoro delle figure

Ma lasciamo in disparte regolamento e competizione per tentare di capire quanto può indurre un pattinatore a ripetere continuamente queste famose figure obbligatorie. Dopo un periodo di iniziazione più o meno lungo, ecco che il nostro pattinatore è capace di controllare i suoi pattini per eseguire le prime figure. Che cosa fa? A questo stadio può passare un'ora o anche due per seduta di allenamento a pattinare cerchi su ogni gamba, in avanti e indietro. Lo scopo è di rimanere in equilibrio sul pattino e con una sola spinta, tracciare un cerchio perfetto al massimo senza sbilanciarsi, ad una velocità ragionevole e costante e con un movimento controllato di tutto il corpo che consenta il passaggio sull'altra gamba e sull'altro cerchio senza interruzione dello spostamento ed a un punto preciso della figura. Il pattinatore ricerca allora, con la ripetizione di uno stesso movimento, di affinare le sue sensazioni al fine di ottenere il miglior disegno possibile unitamente alla conservazione dello slancio iniziale. Questo genere di esercizio richiede grandissima perseveranza e concentrazione, allo scopo di mantenere uno sforzo costante ed una certa tensione di tutto il corpo, indispensabile ad una buona realizzazione della figura. Bisogna infatti sapere che il riflesso naturale in questo sport è raramente quello buono e val la pena di costruire nuovi automatismi al fine di poter dominare il ghiaccio per il tramite di una lama d'acciaio che genera diverse forme (rotazioni, frenatura, ecc.) che, all'inizio, risultano perlomeno sconcertanti.

L'affinamento delle sensazioni

Con il lavoro e decine di ore di ripetizione, si scoprono sensazioni che non erano affatto percepibili all'inizio poiché lo spirito era occupato altrove ed il corpo poco disponibile. Si acquisisce in particolare quel «senso» del ghiaccio che fa sparire la costrizione della calzatura e grazie al quale si prova realmente l'impressione di avere la pianta e le dita dei piedi direttamente sulla lama, ciò che permette di controllare la tenuta, l'equilibrio sul pattino, l'equilibrio longitudinale, nel senso della lunghezza della lama e l'equilibrio laterale nella larghezza della lama (3 a 5 mm), poi un equilibrio generale del corpo in appoggio costante verso l'interno delle curve.
L'utilizzazione di questi tre fattori permette in seguito, con determinati movimenti appropriati, di realizzare diversi rovesciamenti interni o esterni alla curva. Per eseguire i capovolgimenti (rovesci) il pattinatore utilizza il suo corpo pur senza premere sul pattino nel suo spostamento, ciò che lo frena provocando attrito e formazione di neve.

Ascoltare il prorio corpo ed i propri pattini

Il pattinatore lavora su sé stesso opponendo costantemente il basso del corpo (bacino/gambe) e l'alto (tronco/braccia) mantenendo una frizione sul ghiaccio più leggera possibile. Ciò presuppone un enorme lavoro di ricerca, di controllo e di affinamento delle sensazioni.
Il pattinatore deve imparare ad ascoltare il proprio corpo ed i propri pattini. Per quel che riguarda i pattini, il rumore prodotto dalla frizione sul ghiaccio, è un'indicazione molto preziosa per il pattinatore e può variare enormemente a seconda della qualità e della superficie (ghiaccio più o meno duro o friabile), gli serve a regolare al massimo la pressione del pattino sul ghiaccio e pure controllare il ritmo corretto dei suoi movimenti e le inversioni di movimento. Anche l'orecchio quindi assume un ruolo essenziale nell'equilibrio del pattinatore. Una grande importanza verrà pure attribuita al ritmo d'esecuzione dei movimenti e delle contrazioni delle masse muscolari interessate da tale o tal altro gesto, fino alla respirazione che dovrà essere regolata e controllata al fine di consentire una migliore disponibilità del corpo e dello spirito. Rimane l'utilizzazione dello sguardo: sapere dove guardare, avere un rapido colpo d'occhio: imparare a mirare un punto preciso mentre il pattinatore non si trova mai di fronte al punto fissato, implica un certo allenamento, un po' come per un giocatore di biliardo.

Un lavoro di dieci anni

Quando avremo parlato dell'immaginazione avremo quasi esaurito il discorso. Il pattinatore deve memorizzare il disegno ideale della sua figura ed essere capace di trasporlo sul ghiacco prima di slanciarsi nell'esecuzione. Bisogna infatti sapere che lo scopo definitivo è di pattinare su una superficie vergine di tracce e con la sola forza di spinta come riferimento.
Il pattinatore deve tracciare una figura a base di cerchi (2 o 3) simmetrici, tangenti e attorno ad un asse immaginario che spezza i cerchi in due parti uguali e che deve ubicarsi a un pattino prima della spinta. E nonostante l'enumerazione di queste difficoltà tutto ciò potrebbe considerarsi non troppo ostico se non bisognasse tener conto dei problemi che sorgono a causa del temperamento del pattinatore, più o meno adattato a questo lavoro.

Ordinare e ricevere

Bisogna infatti fruire di una buona dose di filosofia per sopportare tante costrizioni, tanto rigore, dato che il minimo scarto è sanzionato da una traccia visibile sul ghiaccio. Quanto cammino percorso dall'andatura del pattinatore debuttante che si accansisce a voler rimanere in equilibrio sui suoi pattini per scoprire poi che deve mantenere un equilibrio al limite dello squilibrio dietro il suo pattino, affinché quest'ultimo lo preceda sempre nei suoi spostamenti. Questo stesso pattinatore che si accaniva all'inizio a trasmettere delle azioni al pattino, giunge ora a ricevere dapprima informazioni diverse, velocità, pressione ecc., prima di reagire e comandare, cioè ricevere e ordinare. Sono tutti questi fattori, che, oltre al semplice tracciato, fanno la ricchezza e l'interesse delle figure obbligatorie.
«La traccia è la traduzione di una sensazione di equilibrio, d'una maestria del movimento. È il riflesso esatto della finezza e l'essenza stessa di questo sport» (Alain Calmat).

Il materiale

Che cosa scegliere?

Per il pattinatore principiante la scelta del materiale è sempre un problema. Nel pattinaggio, la prima opzione riguarderà i pattini da figura o da hockey. Per le prime volte sarà possibile noleggiare il materiale.

Quel che bisogna sapere

Il pattino di figura presenta alcuni vantaggi considerevoli per il principiante poiché, essendo la calzatura più alta, sostiene meglio la caviglia e, inoltre, la lama un po' più bassa e larga di quella da hockey, migliora la stabilità. Il solo neo per il principiante sono le punte zigrinate, che pongono alcuni problemi all'inizio ma permettono in seguito certe fantasie per un pattinaggio più evoluto e, contrariamente a quel che si sarebbe portati a pensare, non servono a frenare. Il pattino da hockey invece serve soprattutto a correre, girare e frenare il più rapidamente ed il più facilmente possibile. Per questo la lama è ancora più sottile, più corta, più alta e senza punte zigrinate.
La calzatura è più bassa, ciò che lascia maggior libertà ai movimenti della caviglia. I pattini di velocità dal canto loro sono proibiti in sedute di pattinaggio pubblico e possono essere utilizzati soltanto in sedute di clubs specializzati. Infatti la lama è lunga e fine e ciò li rende pericolosi.

Da notare

Il costo di un equipaggiamento calzature varia fra i 130 e i 700 franchi. Il principiante dovrà soprattutto badare a che la calzatura sia di buona qualità e soprattutto che il numero sia quello adatto al piede. Vi è la scelta fra calzature di cuoio e di plastica anche se, per quanto riguarda l'hockey, la plastica ed il nylon fanno concorrenza al cuoio persino ai vertici, mentre per quanto riguarda il pattinaggio artistico e la danza il cuoio, ad alto livello, rimane il solo materiale valido.
Un ultimo consiglio: è importantissimo allacciare correttamente le calzature: bisogna rinserrare sufficientemente il piede, affinché faccia tutt'uno con la calzatura, serrare la caviglia e allacciare in modo da evitare crampi dovuti ad una cattiva circolazione del sangue. L'equipaggiamento è completato da pantaloni, pullover e guanti, berretto o casco per i più giovani (4–8 anni). Il pattinaggio è sempre più praticato in luoghi coperti ma è più divertente praticarlo all'aria aperta anche se le condizioni atmosferiche influiscono notevolmente sulle condizioni del ghiaccio.
Certo si può iniziare con gli amici o prendere alcune lezioni da un professore. Più utile e meno oneroso è però l'iscrizione ad un club, ove si potrà fruire di consigli, di allenamenti organizzati ed essere al beneficio di un'assicurazione. □