Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 39 (1982)

Heft: 12

Artikel: I salti con rotazione nel pattinaggio artistico

Autor: Pulver, Kurt / Albertolli, Manuela

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000423

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: 11.01.2026

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

I salti con rotazione nel pattinaggio artistico

di Kurt Pulver, Prof. di pattinaggio artistico
Libero adattamento di Manuela Albertolli

In generale

Le capacità di un pattinatore vengono attualmente quasi esclusivamente determinate dai salti, e le prestazioni vengono valutate dai giudici in base alla molteplicità delle variazioni di salti presentate e al numero delle rotazioni effettuate; i salti vengono spesso addirittura sopravvalutati, purtroppo, in quanto le piroette, le sequenze di passi, le pose, lo stile, l'originalità e la capacità d'interpretazione della musica d'accompagnamento, sono pure parte essenziale di un programma libero. A causa di questa sopravvalutazione dei salti, l'atleta si vede confrontato con la necessità di imparare a padroneggiare i suoi salti, imprimendovi un numero massimo di rotazioni. Non di rado egli però fallisce, nonostante un allenamento intenso ed una tecnica perfetta, a causa di fattori, dei quali i suoi concorrenti sono dotati per natura.

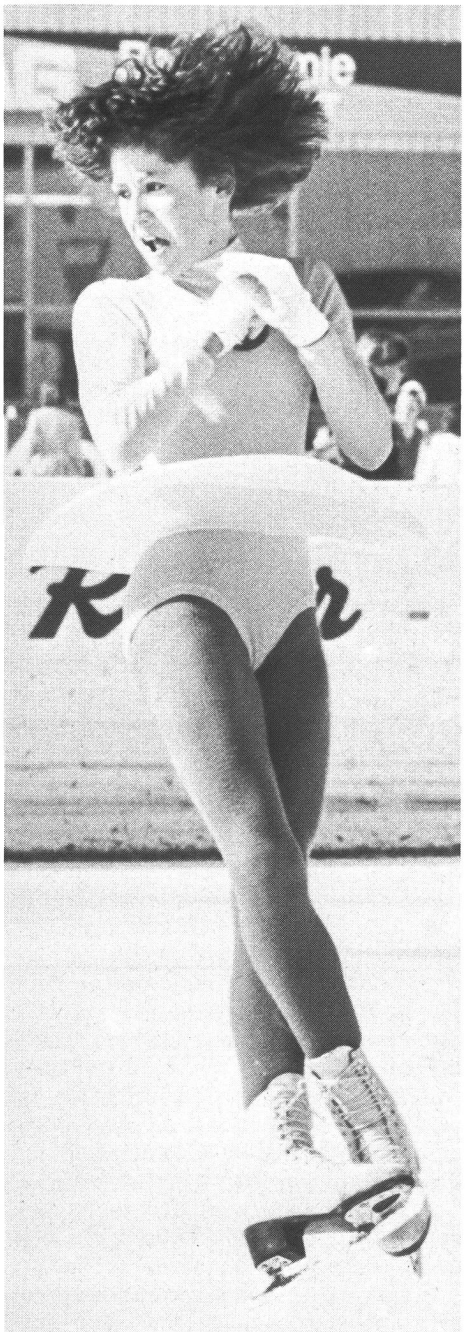
Sviluppo storico

I salti attualmente più in voga venivano già eseguiti alla fine del secolo scorso, sebbene allora venissero presentati con un'unica rotazione in aria (360°). Ancora oggi questi salti portano il nome dei loro inventori. Un materiale di pattinaggio migliore ed una tecnica più spinta, hanno permesso ai pattinatori di raddoppiare la rotazione di questi salti (720°), già più di 50 anni fa. Dopo la seconda guerra mondiale, alcuni pattinatori americani riuscirono ad eseguire alcuni salti con una rotazione tripla (ca. 1080°). La vera e propria rivoluzione, e cioè di pattinare un programma libero presentando un assortimento completo di salti tripli, è un fenomeno degli ultimi anni. A questo proposito occorre notare che gli uomini, grazie alla loro conformazione fisica, sono maggiormente avvantaggiati rispetto alle donne. Anche delle ragazze che si trovano nella prepubertà e che posseggono un fisico idealmente proporzionato, riescono spesso ad eseguire dei salti tripli con facilità, ma queste prestazioni non possono purtroppo venir mantenute nel tempo, nemmeno con un allenamento continuo, in quanto le loro proporzioni variano durante la pubertà.

Nel corso di questi ultimi due anni si è potuto assistere per la prima volta alla dimostrazione di un triplo Axel (3½ rotazioni, 1260°), in occasioni di concorsi internazionali. In un prossimo futuro, questo genere di prestazioni riuscirà solo ad un numero limitato di atleti d'élite di sesso maschile, mentre salti quadrupli potranno eventualmente riuscire, con molta fortuna, ad individui dotati di un senso, particolare per l'acrobazia, permettendo loro, vista la rarità, di diventare delle star mondiali. Per incrementare le sue prestazioni l'atleta sarà piuttosto portato ad eseguire delle combinazioni di più salti tripli, rendendo difficile anche al conoscitore tecnicamente preparato la distinzione dei singoli salti presentati.

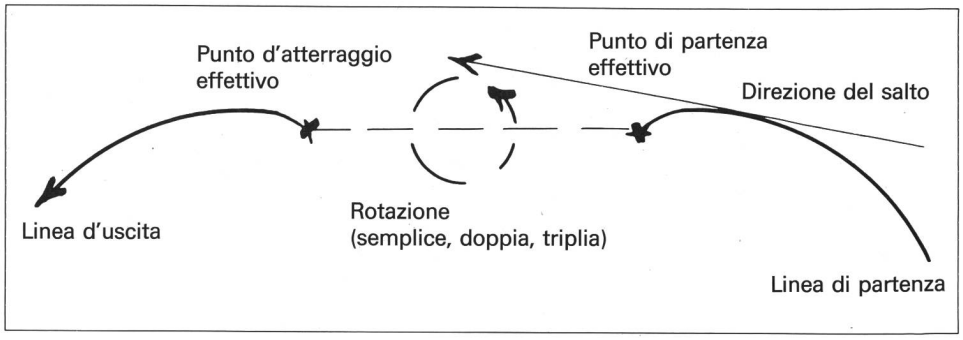
Predisposizione fisica

È risaputo che è grazie alla combinazione del lavoro dei muscoli e degli impulsi nervosi che si manifestano le prestazioni fisiche. La potenza del salto di un pattinatore dipende innanzitutto dal lavoro della sua gamba di partenza e dalla muscolatura del polpaccio, della coscia e dei glutei. Il fatto poi di prendere lo slancio a forte velocità, permette di saltare su una distanza più lunga. La capacità di effettuare delle



La foto è unica nel suo genere. Illustra un triplo Lutz eseguito da Denise Biellmann in una posizione perfetta.
Malgrado l'enorme forza centrifuga si distingua chiaramente la tensione dei muscoli e la grande concentrazione.

rotazioni può venir solo in parte attribuita alla perfetta padronanza della tecnica della sequenza dei movimenti. Le persone con una capacità spontanea di reazione e degli impulsi nervosi vivaci, sono avvantaggiati nei confronti di persone piuttosto flemmatiche. Essi sono inoltre in grado di correggere più facilmente errori di movimento dopo lo stacco del salto e di apprendere più rapidamente. Per effettuare un salto, è assai importante che il pattinatore abbia della volontà, sia coraggioso e ragionevolmente ambizioso.



Traccia e principio di un salto in generale.

Tecnica e principio del salto

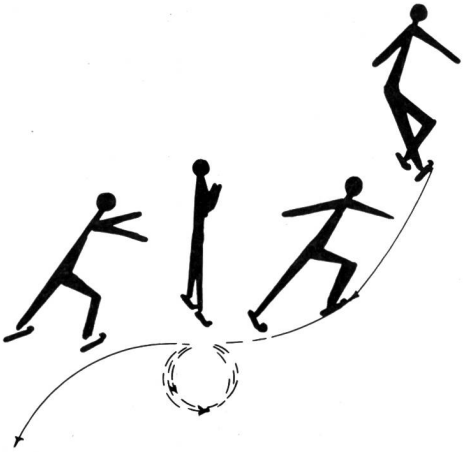
Nel pattinaggio artistico, tutti i salti con rotazione iniziano con una fase durante la quale il corpo scivola su un cerchio, il cui raggio può essere fortemente modificato nel corso dell'ultima parte dello stesso, proprio del punto di decollo. La direzione ideale del salto è la tangente a questo cerchio di partenza; la rotazione avviene inoltre – fuori da questo cerchio – su questa linea immaginaria.
Adattandosi alla velocità e al raggio del cerchio di partenza, il corpo ha la tendenza a inclinarsi verso l'interno del cerchio stesso; al momento della spinta il corpo deve però tornare il più possibile diritto, per poter raggiungere un momento di rotazione controllato. Per far questo è necessario che il pattinatore abbia un buon controllo della posizione del suo corpo. Una rotazione supplementare si ottiene riunendo tutte le parti del corpo sull'asse di rotazione (per esempio chiudendo le braccia e le gambe). Il fatto di prendere lo slancio a una velocità maggiore per effettuare un salto, permette, generalmente, di saltare su una distanza più lunga. La fase di volo così prolungata, favorisce l'aumento del numero delle rotazioni.
L'estensione della gamba di spinta fa spostare la pressione del peso del corpo dalla metà della lama verso la parte anteriore della stessa, provocando la spinta del salto verso l'alto.
A seconda del tipo di salto questa sequenza di movimenti e questi tempi di movimenti, si svolgono con ritmi diversi. La fase più rapida del movimento è quella dell'atterraggio. Il pattinatore deve essere in grado di aprire le braccia e le gambe così da poter frenare la rotazione, eseguendo simultaneamente l'atterraggio stesso in una posizione esteticamente corretta.
La linea d'arrivo del salto va pattinata inclinando nuovamente il corpo verso l'interno del cerchio. Il pattinatore atterra all'indietro, sulla parte anteriore del pattino. La forma arrotondata della lama permette uno spostamento naturale delle forze d'atterraggio dalla parte anteriore verso il centro del pattino, mentre un ginocchio flesso ammortizza il colpo dell'atterraggio stesso.

Genere dei salti

La rotazione di un salto può avvenire nello stesso senso del cerchio di partenza, oppure nel senso inverso. Si può saltare partendo dal filo interno o da quello esterno, partendo dalla parte anteriore del pattino, con o senza l'aiuto della punta del pattino della gamba libera (salti puntati). L'atterraggio può avvenire sia sullo stesso piede e sullo stesso filo usato alla partenza, sia sul piede o sul filo opposto. L'atterraggio deve sempre essere fatto all'indietro e su una gamba, per poter essere giudicato corretto. Il genere della partenza e dell'atterraggio permettono quindi la distinzione fra un salto e l'altro. È dunque osservando la partenza e l'atterraggio di un salto, che gli si può dare il suo nome e lo si può classificare nella categoria che corrisponde al suo grado di difficoltà. L'aumento del numero delle rotazioni è attualmente uno ottimo stimolo per l'atleta e lo incita a migliorare costantemente la sua prestazione, visto che i salti con più rotazioni permettono di ricevere note migliori in competizione.

Esempio della sequenza di movimenti di un Rittberger
*D*estro *I*ndietro *E*sterno

Denise Biellmann è l'unica donna al mondo in grado di saltare un triplo Lutz.



Esempio di un salto «puntato» (Lutz) con il senso di rotazione contrario alla linea di partenza

Gli errori

Spesso anche un salto ben allenato può fallire; le cause più frequenti sono le seguenti:

a) ritmo errato al momento della partenza del salto, come pure nella sequenza di movimenti e nel modo di spostare la pressione dalla parte anteriore verso la parte centrale del pattino

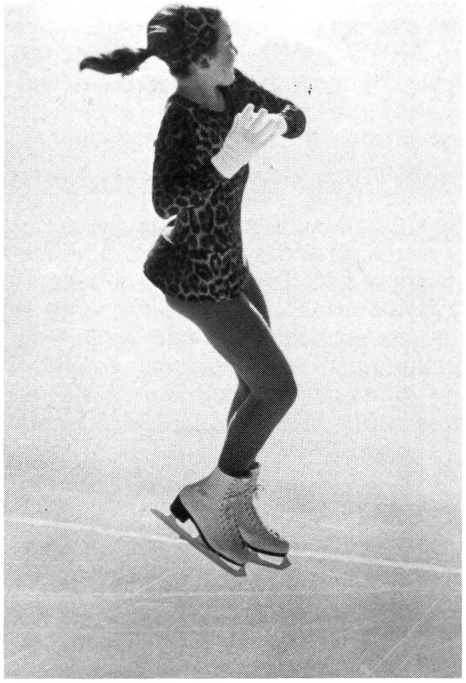
b) posizione errata del piede di partenza o direzione errata del salto

c) posizione errata del corpo sul cerchio di partenza

d) rotazione anticipata di parti del corpo

e) tensione del corpo debole in aria o durante la fase di atterraggio

f) errato movimento della gamba libera



Per raggiungere una rotazione supplementare bisogna chiudere energicamente le braccia e le gambe. Il pattinatore, per riuscire in questa fase, deve avere forza e coraggio.

Durante l'apprendimento dei salti con più rotazioni, una «longe» tenuta dall'allenatore protegge il pattinatore da incidenti.

g) apertura anticipata o ritardata delle braccia o della gamba libera

h) errore nel modo di spostare la pressione dalla parte anteriore del pattino verso la parte centrale al momento dell'atterraggio

i) interruzione del movimento di rotazione durante la fase di volo dovuto a paura o insicurezza.

Tavola dei salti con rotazione(i) più ricorrenti nel pattinaggio artistico

Nome*	Salto semplice	Salto doppio	Salto triplo	Partenza	Atterraggio	Salto puntato	Senso di rotazione rispetto alla linea di partenza
Salto del tre	180°	–	–	Av. est.	Ind. est.		nello stesso senso
Salchow	360°	720°	1080°	Ind. int.	Ind. est.		nello stesso senso
Sherry-flip	360°	720°	1080°	Ind. est.	Ind. est.	X	nello stesso senso
Rittberger	360°	720°	1080°	Ind. est.	Ind. est.		nello stesso senso
Flip	360°	720°	1080°	Ind. est.	Ind. est.	X	nello stesso senso
Lutz	360°	720°	1080°	Ind. est.	Ind. est.	X	nel senso inverso
Axel esterno	540°	900°	1260°	Av. est.	Ind. est.		nello stesso senso
Axel interno	540°	–	–	Av. est.	Ind. int.		nello stesso senso

* ordinati secondo il grado di difficoltà

Av. = avanti Ind. = indietro

P.S.
I gradi di rotazione indicati sopra sono teorici e non corrispondono alla rotazione effettiva eseguita in aria, poiché è già presente nel momento della partenza e dell'atterraggio, mentre il pattino tocca ancora il ghiaccio.

Gli incidenti

Nel pattinaggio artistico si verificano raramente incidenti di una certa gravità. La proprietà del ghiaccio di facilitare lo scivolamento permette altresì di ammortizzare le cadute, anche se queste avvengono a una velocità relativamente elevata. Lesioni a parti dei piedi, delle gambe e della schiena, sono soprattutto causate da un'errata tecnica nell'atterraggio oppure dall'uso di pattini non adatti.
Un fisico ben allenato e un programma d'allenamento pianificato giudiziosamente, contribuiscono a prevenire gli eventuali incidenti. Per l'apprendimento dei salti con rotazione, gli allenatori possono servirsi di un apparecchio, che nelle piste coperte viene appeso al soffitto, mentre nelle piste aperte viene tenuto dall'insegnante (vedi illustrazione). □