

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 4  
  
**Artikel:** Con le ali ai piedi  
**Autor:** Keim, Véronique / Lambiel, Stéphane  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001888>

### **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:** 11.02.2026

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

# Con le ali ai piedi

Solitamente i pattinatori puntano sulla potenza atletica. Stéphane Lambiel è invece dotato di un grande senso dell'estetica che non gli impedisce tuttavia di curare i salti del suo programma libero. Anzi...la sua tecnica si sta progressivamente affinando!

*Véronique Keim*

**I**l programma libero maschile dura quattro minuti e mezzo, durante i quali gli atleti presentano una combinazione di salti, piroette e varie sequenze di passi. Il tutto viene eseguito senza tempi morti e con grande scioltezza. Per Stéphane Lambiel, piroette e salti sono un gioco da ragazzi e mentre altri faticano a celare una certa pesantezza lui si libbra letteralmente in aria. Dapprima conosciuto per le sue piroette, il giovane talento svizzero si sta ora sempre più specializzando nei salti e lo conferma il secondo salto quadruplo, fuori programma, realizzato agli ultimi campionati del mondo. Ed è proprio per potersi saziare all'infinito di queste sensazioni che giorno dopo giorno, caduta dopo caduta, Lambiel ripete la sua gamma di esercizi.

*«Il flip è il mio salto preferito. Mi consente di acquisire velocità e di decollare. Ho la sensazione di volare.»*

## **Funambolo e acrobata**

«Sin da piccolo non ho mai smesso un attimo di muovermi, saltare, arrampicarmi sugli alberi. Mi diverto a testare ogni possibilità che mi offre lo spazio e il mio corpo.» E i salti rappresentano un campo d'applicazione pressoché illimitato, malgrado il tempo di sospensione nell'aria non superi il secondo! È infatti stato calcolato che durante un quadruplo toeloop il pattinatore resta sollevato da terra per 0,8 centesimi di secondo e durante un triplo axel per 0,7! Per garantire la riuscita del salto e dell'atterraggio su una lama di soli tre millimetri di larghezza,

l'abilità consiste nel raggiungere un'elevazione massimale concatenando rapidamente le rotazioni e cercando in ogni momento di mantenere l'equilibrio e l'orientamento. Ma allora un pattinatore, oltre ad un atleta, è anche un po' funambolo e acrobata? «Direi proprio di sì. Senza contare la grande resistenza che necessita il concatenamento delle varie sequenze del programma...»

## **Sei alte sfide**

Dei sei salti di base che compongono il programma libero, Stéphane confessa di prediligere quelli che in gergo vengono chiamati puntati, ovvero «quelli che permettono di prendere lo slancio maggiore e di volare più in alto». Per eseguirli si conficca la parte anteriore della lama – la punta – nel ghiaccio ciò che, secondo il vallesano, consente di dare un impulso più esplosivo. Parliamo del toeloop, che sotto forma di quadruplo riesce soltanto ai sei migliori elementi mondiali, del flip e del lutz, entrambi realizzati in triplo. I salti non puntati – axel, salchow e rittberger – danno invece del filo da torcere al giovane pattinatore che, quando li esegue, ha la sensazione di non riuscire ad utilizzare a dovere la sua forza. Può sembrare strano ma il suo programma inizia proprio con uno di questi, il triplo axel – «così non ci penso più!» confessa – mentre gli altri specialisti solitamente cominciano con il quadruplo toeloop.

## **Una cronologia mozzafiato**

«Il mio programma inizia con il salto che temo di più: il triplo axel. È l'unico che esige la partenza in avanti e personalmente faccio ancora fatica a lanciarmi in avanti con la gamba sinistra. Viene classificato nella categoria dei tripli ma richiede molta forza perché prevede tre rotazioni e mezzo per permettere di atterrare all'indietro come gli altri salti.» Poi è la volta del quadruplo toeloop, riuscitogli per la prima volta in competizione durante la stagione 2002–2003. «Si tratta di provocare direttamente la rotazione e di girare molto velocemente. Se lo stacco non dovesse rivelarsi perfetto ci si può anche fermare a tre giri!» Successivamente si lancia in un triplo lutz, che in passato gli costò una frattura al piede – «mi conficcai la punta della lama nel piede nel momento del piqué» –, e poi in un flip, cugino del lutz. «È uno dei miei salti preferiti. Mi consente di acquisire velocità e di decollare. Ho la sensazione di volare.» Il rittberger e il salchow completano la sequenza di salti, arricchita di passi e piroette di cui Stéphane non rivela il segreto.

## **Un salto ai raggi X**

Durante lo slancio iniziale, il pattinatore dispiega gli arti lontano dall'asse longitudinale e li usa come leva per infondere maggior energia alla rotazione. Riportandoli a contatto con il

## **Un campione precoce**

Il suo primo doppio axel Stéphane Lambiel lo riuscì all'età di 9 anni e a 10 fu la volta del triplo toeloop. Il giovane pattinatore spiega che nel periodo fra i 9 e gli 11 anni progredì in modo considerevole dal punto di vista tecnico (doppi e primi tripli), riuscendo poi quasi tutti i tripli tra i 13 e i 14 anni. Per il triplo axel e il quadruplo toeloop «attese» invece i 17–18 anni. A quando il suo prossimo quadruplo? «I miei avversari eseguiranno sicuramente il salchow. Io punterò piuttosto sul rittberger...»





Foto: Keystone/Tibor Illyes





corpo accelera il movimento e può raggiungere una velocità di rotazione di 300 giri al minuto, mentre per rallentare la rotazione e poi atterrare li deve riaprire. In totale, «il volo» è durato meno di un secondo. Per Stéphane Lambiel non è facile trovare i termini tecnici giusti per spiegare i movimenti che compie e per descrivere un axel si aiuta quindi con gesti e dimostrazioni «a freddo». «La respirazione è fondamentale. Dapprima espiro profondamente per giungere al momento dello slancio completamente rilassato, poi piego il più possibile la gamba mantenendo un equilibrio perfetto. A questo punto la gamba libera scatta indicando la direzione del salto. Una volta staccati i piedi dal ghiaccio, chiudo braccia e gambe e immagino che un immenso aspiratore mi trattiene in aria. Quando sento di essere decollato bene affronto le rotazioni con serenità e atterro con dolcezza, come in un sogno...» A suo avviso, le fasi più importanti sono lo slancio e la piroetta ma mentre la seconda non gli pone particolari difficoltà, nella prima, che dipende maggiormente da fattori fisici, non si sente ancora a suo agio.

*«Quando sento di essere decollato bene affronto le rotazioni con serenità e atterro con dolcezza, come in sogno.»*

### **Ripetere, ripetere, ripetere**

Stéphane Lambiel dedica due sedute settimanali agli esercizi fisici. Il suo programma è controllato da Jean-Pierre Egger e seguito con grande maestria da Kamel Boulaya, suo preparatore personale. Per sopportare i cambiamenti d'intensità del programma e mantenere una corretta gestualità, il pattinatore deve sviluppare una buona dose di resistenza dal punto di vista della forza-velocità. Questa capacità favorisce essenzialmente la capacità di recupero dei muscoli impegnati nello sforzo: i quadricipiti (soprattutto nei salti). «Il miglior modo di

allenare la resistenza è ripetere continuamente il programma, passare ininterrottamente in rassegna le difficoltà e ricominciare da capo più volte.» A Stéphane piacerebbe molto allenarsi solo sul ghiaccio, ma il suo preparatore non lo accontenta sempre. «A volte prepara dei percorsi in palestra, dove alterno dei salti con gli ostacoli, a rotolamenti o a diversi altri movimenti variando il ritmo e la durata delle pause.» Per recuperare, invece, niente di meglio che una corsa in mezzo alla natura.

### **Stabile ed esplosivo**

Sono i salti singoli o le combinazioni di salti che determinano la gerarchia dei migliori pattinatori. Per dar prova di una forza massimale in tempi ridotti serve la forza esplosiva, forza che il 19 enne sta sviluppando in modo sorprendente. Non c'è quindi da stupirsi se la sua muscolatura viene curata con particolare attenzione, soprattutto quella addominale e dorsale. «Le rotazioni esigono molta stabilità. Devo diventare un vero e proprio blocco di cemento altrimenti l'energia si sparge nei punti deboli.» Rafforzare in profondità aiuta inoltre a ridurre il peso sulla colonna vertebrale e a prevenire gli infortuni. Stéphane potenzia la forza esplosiva delle gambe lavorando la forza in modo alternato (lavoro multiforme orientato), quasi sempre in regime pliometrico. La pliometria favorisce infatti la coordinazione intramuscolare ma non la crescita di volume. Si tratta ad esempio di ripetere per al massimo dieci volte dei semi squat con saltelli su gradini o piccoli ostacoli, di alternare pesi leggeri e non (metodo contrastato) oppure di lavorare in stato dinamico per stabilizzare i segmenti in una determinata posizione prima di effettuare un movimento esplosivo.

### **Senso estetico ma non solo**

Malgrado le difficoltà fisiche e tecniche del suo programma, Lambiel riesce a mantenere intatta la grazia dei movimenti sino alla fine. Qual è il suo segreto? «Non ho alcun merito. Il corpo si lavora, mentre il senso estetico è una cosa innata. Non



## Breve biografia

Nato il 2 aprile 1985, Stéphane Lambiel ha superato di recente gli esami di maturità al liceo di Saint-Maurice (VS).

**Domicilio:** Saxon (VS)

**Club:** Club des Patineurs de Genève

**Allenatore:** Peter Grütter

**Coreografa:** Salomé Brunner

**Preparatore fisico:** Kamel Boulaya

**Palmarès:** 4° agli europei di Losanna 2002; 10° ai mondiali di Washington e 5° agli europei di Malmö nel 2003, 6° agli europei di Budapest e 4° ai mondiali di Dortmund nel 2004.

**Sito internet:** [www.stephanelambiel.ch](http://www.stephanelambiel.ch)

sarò mai Brian Joubert e nemmeno lui potrà mai essere Stéphane Lambiel...», alludendo allo stile che lo differenzia dall'altro astro nascente del pattinaggio mondiale. Accanto al lavoro fisico, anche la parte tecnica e coreografica occupa un posto importante nella preparazione del giovane vallesano. La ripetizione dei movimenti, secondo lui, è il miglior modo anche per esercitare la tecnica. «Si impara a superare la paura di cadere e ci si abitua pure al dolore.» Le riprese con la videocamera permettono inoltre di individuare gli errori e gli eventuali blocchi. «Grazie ad uno di questi filmati due anni fa riuscii a sbloccarmi e a riuscire finalmente il quadruplo.» La serie di movimenti, salti compresi, che compongono il suo programma Stéphane la ripete anche fuori dal ghiaccio. Due volte la settimana si dedica alla danza in compagnia della sua coreografa e ogni giorno pratica degli esercizi di stretching. «A volte mi diverto anche sul grande trampolino, soprattutto per stare un po' a testa in giù.» Una cosa è certa: per il piccolo principe del ghiaccio il salto non è fine a sé stesso, ma una splendida occasione di sfiorare le stelle.

m

## Come riconoscerli?

Nel programma dei migliori pattinatori al mondo figurano cinque salti in triplo e uno in quadruplo, il toeloop. Osservando la fase di slancio (salto puntato o non puntato) si può provare a riconoscerli...

**Salto non puntato:** si parte sul filo esterno o interno del pattino.

**Axel:** è l'unico salto in cui si parte in avanti, sul filo esterno sinistro. La gamba destra viene lanciata in avanti per dare la rotazione. In aria viene eseguita mezza rotazione in più degli altri tripli ciò che lo rende uno dei più difficili da eseguire.

**Rittberger:** si parte e si atterra sul filo esterno destro indietro sulla stessa gamba con cui è stato dato lo slancio. Il pattinatore si avvita su sé stesso. È l'ultimo triplo riuscito a Stéphane Lambiel.

**Salchow:** si parte dal filo sinistro interno indietro. La gamba destra viene portata in avanti per dare lo slancio e la rotazione nel salto. Si atterra sul filo esterno destro indietro.

**Salto puntato:** si parte conficcando la punta del pattino della gamba libera nel ghiaccio.

**Toeloop:** unico salto attualmente ad essere presentato in quadruplo. Si parte sul filo esterno indietro del piede destro, si punta la gamba sinistra e si salta. Atterraggio sul piede opposto sul filo esterno indietro.

**Lutz:** stessa partenza del toeloop, si punta la gamba indietro e si salta in controrotazione rispetto al filo di partenza (si gira verso destra). Si atterra sul filo esterno indietro della gamba opposta. Lo si riconosce facilmente grazie alla lunga preparazione sul filo esterno indietro.

**Flip:** contrariamente ai due salti precedenti, si parte sul filo interno indietro. La gamba destra punta indietro e lontano prima del salto. L'atterraggio avviene sul filo esterno destro indietro.