

## **IL PATTINAGGIO ARTISTICO**

Il pattinaggio artistico, o di figura, è uno sport individuale, di coppia o di squadra in cui gli atleti eseguono sul ghiaccio degli esercizi composti da figure quali cerchi, linee, passetti, piroette e salti, su una base musicale.

E' una disciplina di elevatissimo contenuto atletico e tecnico, caratterizzata dalla presenza di due tipi di esercizi particolari, che sono i salti e le piroette, ma richiede un innato senso artistico espressivo che deve comunicare agli spettatori lo spirito e le emozioni della musica.

Un buon pattinatore di artistico deve avere un notevole equilibrio e deve saper controllare perfettamente il proprio corpo e le posizioni che esso assume. Nel pattinaggio, però, alla grande agilità e coordinazione neuro-muscolare deve aggiungersi anche molta forza di gambe, che permette l'esecuzione delle figure ad una elevata velocità: questi fattori richiedono un notevole sforzo fisico e anni di allenamento.

### **UN PO' DI STORIA.....**

La patria del pattinaggio è senza ombra di dubbio l'Olanda. La storia ci tramanda che nel 1572 un drappello di olandesi fu bloccato dagli spagnoli sui ghiacci davanti al porto di Amsterdam. I soldati spagnoli armati pesantemente circondarono gli olandesi asserragliati intorno alle loro navi bloccate nel ghiaccio. Con grande sorpresa gli spagnoli videro sbucare gli olandesi che, sfrecciando fulminei su pattini, colpivano i nemici e si dileguavano impredibili. Non stupisce che già nel 1500 gli Olandesi avessero un'armata di archibugieri su pattino. Sin dal 1400 i pattinatori olandesi avevano il loro santo protettore, santa Lidwina, una vergine di Schiedam. I pittori fiamminghi hanno affollato le loro tele di una moltitudine di pattinatori, vestiti di colori vivaci, con le gambe all'aria, oppure semplicemente in viaggio, con il canestro della spesa. Infatti, il pattinaggio è nato a scopo di trasporto.

Le prime gare di pattinaggio artistico risalgono alla fine dell'Ottocento: nel 1892 fu fondata la federazione internazionale di pattinaggio, l'International Skating Union (ISU) e a San Pietroburgo nel 1896 si disputò il primo Campionato del Mondo, riservato a soli uomini. Nel 1906 ci fu l'ammissione ai Giochi Olimpici ed il primo Mondiale riservato a tutte le categorie (compreso il settore femminile).

La pattinatrice norvegese Sonja Henie è stata la prima star del pattinaggio su ghiaccio. Vinse la sua prima medaglia olimpica nel 1928, a soli quindici anni e quando annunciò il ritiro, nel 1936, Sonja aveva vinto tre Olimpiadi e dieci titoli di campionessa mondiale. Ma già nel 1924 aveva partecipato ai Giochi Olimpici, classificandosi ultima, per colpa dei suoi salti: a quel tempo, i giudici pensavano che le donne non dovessero saltare. Con questa apparizione, Sonja aprì la strada e presto tutte le pattinatrici iniziarono a saltare: gli spettatori e, più tardi anche i giudici, ne furono entusiasti. Nel 1937, Cecelia

Colledge fu la prima donna a compiere un salto doppio in una gara. Dick Button fu il primo uomo a fare un salto triplo, nel 1952, mentre Kurt Browning fece il primo salto quadruplo nel 1988.

## **I SALTI DEL PATTINAGGIO ARTISTICO**

I salti sono uno dei principali elementi di questo sport.

La caratteristica fondamentale dei salti nel pattinaggio artistico è che il pattinatore resta in posizione eretta, perpendicolare al ghiaccio, e ruota intorno al suo asse verticale eseguendo uno, due, tre, quattro giri, solitamente in senso antiorario e coprendo in orizzontale una lunghezza di anche 2-3 m.

L'atterraggio avviene sempre su una gamba e le braccia sono aperte.

Ogni salto è costituito da quattro fasi: la preparazione, la partenza, la rotazione in volo, l'atterraggio.

I principali salti del pattinaggio artistico sono 7:

- **Salto del tre**

E' il primo salto che tutti i pattinatori imparano.

- **Toe-loop**

Insieme al Flip ed al Lutz, sono i tre salti puntati, ossia partono puntando la parte anteriore della lama, la punta, sul ghiaccio. Il Toe-loop è il più semplice di tutti, viene spesso usato per eseguire le combinazioni di salti (salti eseguiti immediatamente uno dopo l'altro).

- **Salchow**

Il Salchow, come anche il Loop e l'Axel partono direttamente dalla lama di un solo pattino.

- **Loop**

È il terzo salto nella gerarchia di difficoltà. Anche questo salto è usato per le combinazioni.

- **Flip**

Il Flip, con Lutz e Toe-loop, è uno dei tre salti puntati.

- **Lutz**

Il Lutz è un salto che agli spettatori non molto esperti di pattinaggio può sembrare identico al Flip. Ma invece non lo è. Esso è molto più difficile da eseguire perché parte dal filo sinistro esterno indietro. I pattinatori prendono una lunga rincorsa prima di eseguire questo salto.

- **Axel**

È il salto più difficile in assoluto. Ma questa difficoltà è più psicologica che pratica. Infatti l'Axel parte in avanti, il pattinatore abituato a partire all'indietro trova un blocco psicologico nel partire dal davanti perché è come se non si sapesse dove andare a finire.

L'Axel è un salto non puntato ed è stato inventato da un pattinatore di velocità, e qui infatti si spiega l'impossibilità della puntata. L'Axel può essere considerato una sorta di doppio salto del tre.

A seconda delle rotazioni che il pattinatore fa in aria, i salti vengono chiamati singoli, doppi, tripli, quadrupli...

## **LE PIROETTE**

Le piroette, più note come "trottole", consistono, invece, nel ruotare su un solo piede girando sempre intorno allo stesso punto, su un cerchio piccolissimo, praticamente sul posto, e sono caratterizzate da equilibrio e velocità. La spettacolarità di questo esercizio deriva proprio dalla forte velocità di rotazione e dalle diverse posizioni che il pattinatore assume. I principali tipi di trottole sono:

- la piroetta incrociata;
- la piroetta rovesciata;
- la piroetta bassa;
- la piroetta angelo;
- la piroetta combinata.

Esse dipendono proprio dalla posizione assunta durante la rotazione, tranne l'ultima, durante la quale il pattinatore esegue la trottole prima su un piede, poi sull'altro, assumendo posizioni diverse. La piroetta combinata può essere anche saltata.

## **LA GARA**

La gara di pattinaggio artistico consiste in due prove:

- **il programma corto**
- **il libero**

Il programma corto deve avere una durata massima di 2':40" e deve contenere 8 elementi obbligatori, decisi ogni anno dalla federazione internazionale. Questa parte della gara deve essere eseguita al meglio e cercando di non commettere errori, soprattutto sugli elementi obbligatori, poiché non si possono ripetere i passaggi sbagliati. La scelta del tema e della musica è comunque libera.

Il programma libero, invece, dà una maggior libertà nel mettere insieme i passi e gli elementi del programma, anche se il nuovo Regolamento Tecnico prevede comunque dei limiti sia nel numero (massimo e minimo) che nel tipo, ad esempio richiedendo almeno una sequenza di passetti e una di movimenti o di angeli che occupino tutta la pista. Limitare il numero di elementi tecnici che vengono giudicati serve per evitare che il programma si riduca ad un susseguirsi di salti e piroette senza pause e senza un filo conduttore creato in base alla musica: il pattinaggio deve continuare a dare, ad essere emozione per chi guarda.