

Criteria per la costruzione di un programma di gara di un atleta/coppia/squadra di alto livello.

Creazione, perfezionamento e allenamento del programma di gara.

tesi di Edoardo De Bernardis

Agosto 2014 – corso 3° livello – CNA – FISG.

INDICE

Pag.3	Introduzione - La coreografia - definizione; Il coreografo – definizione
Pag.4, 5	I protagonisti della costruzione di un programma di gara. Comunicazione – interazione – empatia – analisi.
Pag. 6	Metodologia della costruzione del programma di gara
Pag.7	Metodo induttivo e deduttivo dell’apprendimento coreografico
Pag. 8, 9	La Musica
Pag.10	Musica- Psicologia- Interpretazione-Personalità
Pag. 11	Metodologia della costruzione del programma di gara Editing Musicale
Pag. 12	Metodologia della costruzione del programma di gara. Tempistica
Pag.13	Metodologia della costruzione del programma di gara. La struttura
Pag.14	Coreografia – psicologia – cultura - comunicazione.
Pag.15	L’idea coreografica.
Pag. 16-21	Coreografia – Influenze artistiche – ispirazione – L’importanza di documentarsi. Esempi. Bolero-rappresentazione su ghiaccio e in pista.
Pag. 22 -24	Coreografia – Influenze artistiche – ispirazione – L’importanza di documentarsi. Esempi. Petit mort – Mozart.
Pag.25,26	Coreografia – Influenze artistiche – ispirazione – L’importanza di documentarsi. Esempi. The Truman show – Karel Zelenka – E. De Bernardis.
Pag. 27	Coreografia – Influenze artistiche – ispirazione – L’importanza di documentarsi. Esempi.
Pag.28-29	Il Costume
Pag.30	Coreografia e teatralità
Pag. 31	Messinscena (dal linguaggio teatrale: mise en scène)
Pag. 32-33	Teatroterapia. Utilizzo del teatro come strumento ludico, espressivo, preventivo e terapeutico
Pag. 34	Coreografia e regolamenti
Pag.35-37	L’allenamento della coreografia
Pag. 38	Allenamento del programma di gara tramite il balletto e la danza
Pag. 39	Preparazione atletica e coreografia
Pag. 40-41	Metodologia dell’allenamento coreografia. Il ruolo della corsa di “endurance”. Utilizzo di strumenti per migliorare la prestazione. Core – stability. Esercizi di equilibrio e Propriocettivi.
Pag. 42-43	Cura del corpo in senso fisiologico, atletico ed estetico. Alimentazione.
Pag. 44	Allenamento coreografico attraverso la Video-Analisi.
Pag. 45	Allenamento mentale della coreografia.
Pag. 46	Quando il coreografo è anche allenatore.

Introduzione

Questa tesi è il frutto di alcune mie esperienze personali e di studi sia in ambito sportivo che teatrale.

Avendo seguito in qualità di allenatore e di coreografo atleti di livello internazionale e olimpionico, ho deciso di evidenziare quali siano gli aspetti e le problematiche che principalmente devono essere prese in considerazione nella costruzione di un programma di gara di alto livello.

Ho cercato di mettere in luce quali siano i compiti e i doveri di un team che segue un atleta di livello internazionale. Ho cercato di evidenziare in maniera didascalica e concisa i punti chiave per la creazione di una buona coreografia e per allenare le abilità motorie necessarie per la sua esecuzione.

Mi sono soffermato su tematiche artistiche e scientifiche strettamente fondamentali per la riuscita di un buon programma di gara. Ho trattato argomenti di contenuto tecnico, atletico, psicologico, fisiologico e filosofico (estetica).

La costruzione di un buon programma di gara è il frutto di un lavoro artistico specifico ed elaborato. La riuscita di una buona coreografia è strettamente legata alle capacità di esecuzione del pattinatore. La buona esecuzione di un programma di gara in una competizione è sempre il frutto di una adeguata metodologia di allenamento.

La formazione di un pattinatore è il risultato di anni di lavoro e di allenamento tecnico, fisico e artistico.

La coreografia

definizione:

- ☞ La **coreografia** è la composizione artistica ed armoniosa di danze e balletti, per mezzo di passi e figurazioni. Il termine è di origine greca ed è composto da *choreia* ("danza") e *graphè* ("scrittura").
- ☞ Nello sport del pattinaggio di figura la **coreografia** è l'arte di comporre un programma di gara per mezzo di passi tecnici, movimenti artistici, salti, sollevamenti, spirali e trottole.

Il coreografo

definizione:

- ☞ Il **coreografo** è il creatore delle coreografie, il compositore delle danze.
- ☞ Nel pattinaggio di figura è il creatore della coreografia ovvero del programma di gara. E' colui che costruisce ed allena artisticamente il pattinatore. Il coreografo deve allenare l'espressività dell'atleta, il suo stile, i suoi movimenti. Il coreografo non solo deve creare una coreografia, ma deve finalizzarla e allenarla, eventualmente modificarla a seconda delle esigenze specifiche (andamento sportivo del pattinatore, strategie, eventuali infortuni ecc...). **Il coreografo allena.** Allena i passi, le transitions, la pattinata, allena i programmi di gara. **Il coreografo è quindi anche un allenatore.**

I protagonisti della costruzione di un programma di gara

Comunicazione – interazione – empatia – analisi.

☞ **-atleta (il pattinatore)**

☞ **-coreografo**

☞ **-allenatore**

☞ **-insegnante di danza**

☞ **-collaboratori artistici specifici** (attori, esperti di espressività, maestri di flamenco, insegnanti di mimo...)

☞ **Nella costruzione di un buon programma di gara è molto importante che ci sia una buona comunicazione ed interazione tra tutti questi ruoli.**

Quindi:

☞ **L'atleta** (il pattinatore) è la persona per la quale si costruisce la coreografia.

☞ **Il coreografo** è colui che crea la coreografia. Il designer, il regista del programma di gara.

☞ **L'allenatore** è colui che allena tecnicamente l'atleta. Il suo ruolo è di fondamentale importanza. Collabora con il coreografo, stabilisce le regole per la disposizione dei contenuti tecnici. Valuta, analizza e controlla che il lavoro sia funzionale ai fini del risultato sportivo.

☞ **(In alcuni casi il ruolo dell'allenatore e del coreografo possono essere svolti dalla stessa persona).**

☞ **L'insegnante di danza** collabora con il coreografo in modo da rendere chiara, precisa ed efficace la coreografia. Allena il movimento sia in pista che in sala di danza. Lavora davanti agli specchi. Ripulisce i movimenti, fa in modo che il lavoro coreografico sia di maggior effetto.

☞ **eventuali altre collaborazioni con artisti specifici** (es. attori, esperti di espressività, maestri di flamenco, insegnanti di mimo...). Il loro ruolo è estremamente utile al fine di perfezionare e completare il lavoro per creare una maggiore espressività e armoniosità del programma di gara.

Un bravo coreografo:

- ☞ Deve riuscire avere **grandi capacità di valutazione, analisi e di empatia.**
- ☞ Deve riuscire a **scegliere uno stile coreografico** e di movimento adatto all'atleta e alla sua sensibilità.
- ☞ Deve valutare e **confrontarsi** con le esigenze e richieste dell'allenatore.
- ☞ Deve saper **scegliere una musica** adatta al pattinatore e che allo stesso tempo possa piacere ed essere di gradimento alle giurie internazionali.
- ☞ Deve **analizzare e valutare** attentamente le abilità e capacità tecniche ed artistiche del pattinatore. La visione dei programmi di gara delle stagioni passate del pattinatore è spesso molto utile.
- ☞ Deve **conoscere l'atleta.** Il coreografo e il pattinatore devono avere una buona comunicazione. Si deve creare **empatia** tra le due parti. Deve comprendere il carattere dell'atleta, fare in modo che sia rilassato, aperto e che possa riuscire ad esprimersi liberamente e al meglio nel programma di gara.
- ☞ Deve sapere **collaborare con l'atleta e l'allenatore.** Insieme stabiliscono gli obiettivi e creano la struttura del programma di gara. Insieme valutano e concordano la **metodologia della costruzione del programma e dell'allenamento coreografico specifico.**
- ☞ Deve conoscere i regolamenti delle Federazioni per cui lavora e dell'ISU.

Metodologia della costruzione del programma di gara

- ☞ In seguito agli **accordi** presi con l'**allenatore** ed eventualmente con la **società** di appartenenza dell'atleta e con la **Federazione** il coreografo può iniziare il suo lavoro.
- ☞ Stabilendo gli **obiettivi sportivi** per la stagione e la **programmazione** delle gare e degli impegni è possibile **pianificare il lavoro** di montaggio della coreografia e i necessari incontri di eventuale "revisione" del programma di gara e di perfezionamento.
- ☞ E' necessario **conoscere il pattinatore per stabilire i suoi obiettivi, le sue necessità, i suoi gusti musicali e le sue caratteristiche da migliorare**. Può essere molto utile **visionare le gare del passato** per conoscere ed **identificare le caratteristiche positive e negative del pattinatore**. Prima di iniziare la costruzione del programma è spesso utile iniziare con **delle sessioni di passi, pattinata e transitions per valutare la destrezza del pattinatore, il suo repertorio e i suoi skating skills**. Analizzando tutti questi aspetti è possibile capire quale materiale si ha a disposizione per costruire il programma. Con queste analisi si possono **scoprire quali aspetti del pattinatore si possono valorizzare** e mettere maggiormente in risalto e quali invece, devono essere "nascosti" e resi meno evidenti. E' **necessario identificare la qualità posturale, di movimento e di linee dell'atleta** in modo da potere **iniziare parallelamente anche il lavoro in sala di danza**.
- ☞ **La costruzione del programma deve corrispondere alla struttura musicale**, alla scelta dei brani musicali. Gli elementi tecnici (salti, trottole, passi, sollevamenti ecc...) devono essere distribuiti uniformemente nel tempo in modo da creare un insieme armonioso.
- ☞ Nella costruzione di un programma il pattinatore deve riuscire a **"coprire" tutta la pista**.

Metodologia della costruzione del programma di gara

Metodo induttivo e deduttivo dell'apprendimento coreografico

- ☞ Nella costruzione, invenzione ed elaborazione del programma di gara la qualità di **rapporto/comunicazione/fiducia** che si crea tra il pattinatore e il coreografo è fondamentale.
- ☞ Secondo la mia esperienza **il pattinatore deve avere un ruolo estremamente attivo e partecipe** anche nell'invenzione e creazione del programma. Deve valutare e proporre. **Le sue esigenze e le sue proposte devono essere ascoltate e analizzate**
- ☞ Il pattinatore impara i passaggi coreografici attraverso la dimostrazione e la deduzione (**metodo deduttivo¹**), ma allo stesso tempo, improvvisando, inventando può proporre nuove soluzioni e passaggi (**metodo induttivo²**) che se interessanti e efficaci, secondo la valutazione del coreografo, diventano parte integrante della coreografia.
- ☞ **La matrice visiva è fondamentale per l'apprendimento.** Per questo motivo il coreografo deve sapere dimostrare e spiegare bene. La collaborazione con insegnanti di danza, ballerine, attrici ed esperti in espressività diventa di notevole importanza per l'apprendimento coreografico.
- ☞ **L'Apprendimento avviene attraverso la ripetizione e attraverso l'allenamento della coreografia.** Il fine è quello di **automatizzare** i movimenti e rendere automatica anche l'interpretazione.
- ☞ Nell'apprendere la coreografia, nel conoscere la musica del proprio programma di gara l'atleta/pattinatore sviluppa gli **analizzatori** in particolar modo quelli **visivi** (osservando), quelli **acustici** (ascoltando e conoscendo la musica) e quelli **cinestetici** (la mimica e l'espressività).

¹ Dottoressa Daniela Cavelli – materiale didattico CNA - FISG

² Dottoressa Daniela Cavelli – materiale didattico CNA - FISG

LA MUSICA

- ☞ **La scelta della musica è una delle parti principali** del lavoro del coreografo. Dalla musica si trae l'ispirazione artistica e l'idea del programma. **Attraverso la musica si stabilisce il carattere, lo stile e l'intensità che dovrà manifestare il pattinatore** nel programma di gara.
- ☞ La musica ha un ruolo fondamentale e centrale nella riuscita di una coreografia. Essa **deve emozionare**, deve aiutare il pattinatore ad esprimersi e a ben eseguire le proprie capacità tecniche.
- ☞ **La musica, il pattinatore e la coreografia devono diventare un'unica cosa.** Per questo motivo è utile scegliere dei brani musicali che siano alla portata del pattinatore, in grado di valorizzare le sue caratteristiche. Allo stesso tempo i brani musicali devono essere di aiuto per una crescita artistica dell'atleta.
- ☞ **La musica scelta deve piacere al pattinatore.** E' importante che l'atleta si diverta a pattinare il programma di gara, deve essere felice di allenarlo.
- ☞ Anche per quanto riguarda la scelta della musica è importante **conoscere bene le caratteristiche del pattinatore.** Alcuni atleti sono adatti a musiche ritmate e forti, altri sono adatti a ritmi piu' lenti ed intensi... La scelta musicale deve esaltare le caratteristiche del pattinatore.
- ☞ **Il carattere, la fisicità del pattinatore devono essere valutati nella scelta musicale.** Bisogna valutare anche il suo stile e le sue necessità tecniche.
- ☞ E' importante anche scegliere musiche diverse **nel corso delle varie stagioni sportive per dare la possibilità al pattinatore di sperimentare generi diversi e crescere artisticamente.**
- ☞ Nella scelta delle musiche per una stagione sportiva è **utile scegliere generi musicali diversi tra lo Short e il Free.**
- ☞ Nella scelta della musica è **necessario discutere con il pattinatore e con l'allenatore/team tecnico –artistico** al fine di arrivare alla scelta/idea maggiormente idonea per il pattinatore.
- ☞ Si possono effettuare **prove musicali in pista** durante le lezioni di passi, pattinata e transitions per valutare l'eventuale predisposizione ad una musica piuttosto che ad un'altra. In alcuni casi è utile **sperimentare generi diversi durante gli spettacoli, esibizioni e galà.**

- ☞ Il brano musicale scelto deve essere idoneo al pattinatore, deve mettere in risalto le sue caratteristiche. **Occorre scegliere una musica che aiuti il pattinatore ad esprimersi al meglio artisticamente oltre che tecnicamente.**
- ☞ **Il pattinatore deve esprimere il carattere della musica.**
- ☞ La musica e la struttura musicale del programma deve essere rispettata dalla coreografia e dall'esecuzione del pattinatore.
- ☞ **Il pattinatore deve rispettare lo stile musicale attraverso il suo portamento e attraverso la sua interpretazione.**
- ☞ Il pattinatore deve **riconoscere il ritmo**, ascoltarlo e rispettarlo.
- ☞ Il pattinatore deve **modificare la sua velocità e lo stile** in corrispondenza dei cambi di velocità della musica.
- ☞ I movimenti, le posizioni devono essere scorrevoli e **in tema con la musica e il suo ritmo.**

MUSICA-PSICOLOGIA-INTERPRETAZIONE- PERSONALITA'

Senza la musica non potrebbe esistere il pattinaggio artistico.

E' necessario **comprendere la musica per dare un senso profondo al pattinaggio di figura.**

Attraverso la comprensione musicale si può portare ad un alto livello l'interpretazione e l'esecuzione del pattinatore, riuscendo a creare un impatto, una connessione con il pubblico e con i giudici.

In molti casi per poter comprendere una musica è necessario conoscere la storia del compositore, la sua vita.

E' sempre necessario analizzare e studiare il brano musicale o l'opera per **conoscere a fondo il carattere** dei personaggi e la loro evoluzione.

Il pattinatore, come un attore, deve entrare nella parte, immedesimandosi, conoscendo la psicologia del personaggio. In questo modo questo sport diventa arte.

Un pattinatore di alto livello lavora sia sulle sue abilità tecniche e agonistiche, sia sulle **caratteristiche della propria persona, ovvero sulla propria personalità.**

La determinazione, la scrupolosità, la persistenza, l'autodisciplina, la sicurezza e l'**autostima** sono alcuni degli aspetti che la personalità di un buon pattinatore deve avere.

Il pattinatore per esprimersi **deve amare l'esibizione**, deve amare il movimento, la musica che interpreta, deve desiderare di comunicare e imparare ad amare la competizione.

Il pattinatore di alto livello, come un uomo di spettacolo, ama il suo pubblico, lo rispetta, cerca di comunicare ed interagire con esso dando il meglio di se.

L'allenatore e il coreografo devono aiutare il pattinatore a rinforzare la sua personalità e la sua autostima che saranno entrambe necessarie ad affrontare il programma di gara e quindi la coreografia.

Autostima è la fiducia nel avere diritto al successo e la fiducia nelle proprie capacità, è la salute della mente che permette di vivere in armonia³.

L'atleta deve essere abituato fin da giovane agonista a vivere i suoi sentimenti. Deve conoscere la gioia, il dolore, la tristezza, la felicità, la passione, la malinconia e la disperazione. Tutti questi tratti diventeranno parte della sua personalità e diventeranno utili per il suo futuro di interprete.

Il pattinatore deve essere capace di "sentire" in questo modo riuscirà a trasmettere, a essere creativo e a comunicare.

La **creatività** fa parte del codice genetico. I pattinatori creativi sono fin da giovani originali, versatili, reattivi agli stimoli estetici. Spesso la creatività e l'espressività non coincide con le abilità tecniche. Un pattinatore creativo ed espressivo, regalerà sicuramente emozioni al suo pubblico.

Un bravo coreografo deve riuscire a stimolare la creatività e l'espressività del suo atleta. Può riuscirci rinforzandolo, attraverso "giochi con la musica", attraverso l'incontro con "**mental coach**", attraverso l'allenamento, attraverso le tecniche di rilassamento al fine di rompere le barriere e **dare sfogo alle proprie emozioni.**

³ Dottoressa Daniela Cavelli – materiale didattico CNA - FISG

Metodologia della costruzione del programma di gara

EDITING MUSICALE

- ☞ **Un coreografo deve sapere usare la tecnologia informatica per poter montare, tagliare, editare i brani musicali** tra loro per creare la musica del programma di gara.

- ☞ Per creare un buon programma di gara bisogna scegliere le parti musicali più adatte a rappresentare l'idea coreografica, **bisogna scegliere le frasi musicali più adatte agli elementi tecnici che si vogliono inserire**. E' necessario unire, mixare le musiche in maniera armonica e rifinita. A volte può essere utile rallentare o accelerare il ritmo, oppure introdurre degli effetti sonori per creare una determinata atmosfera.

- ☞ Ci sono molti programmi per computer utilizzabili per questo fine. Io uso Magix Music Maker.

- ☞ **La competenza nell'utilizzare questi programmi e la competenza in materia di musica è fondamentale** per essere un buon coreografo.

- ☞ **Un coreografo deve conoscere la musica** e deve saperla usare per la costruzione del programma di gara.

- ☞ **Un coreografo deve disporre di un grande archivio musicale** nel quale poter selezionare la musica adatta al proprio pattinatore.

Metodologia della costruzione del programma di gara

Tempistica

- ⌘ **Il tempo necessario** per la costruzione di un programma di gara **varia a seconda dell'atleta, a seconda delle sue capacità e anche a seconda delle capacità del coreografo.**
- ⌘ Oltre alle ore (sessioni di lezioni in pista e in sala di danza) necessarie per la costruzione di un programma **e' necessario che la coreografia sia allenata e curata durante le sessioni di allenamento di tutta la stagione sportiva.**
- ⌘ Per creare la struttura di un programma di alto livello internazionale è necessaria almeno una settimana. A questa va aggiunto tutto il lavoro che deve essere fatto tutto l'anno per il **perfezionamento, la "manutenzione" e per l'allenamento "coreografico/tecnico".**
- ⌘ Di norma **il montaggio del "disco" viene fatto almeno 3 mesi prima della prima gara.** La coreografia deve essere allenata e automatizzata. Ci sono casi in cui è necessario cambiare il programma di gara durante la stagione in corso (vedi C.Kostner con Ave Maria – short). In questi casi estremi è utile mantenere la struttura e la distribuzione degli elementi dei programmi di gara precedentemente allenati in modo da facilitare il pattinatore.
- ⌘ Generalmente l'atleta di alto livello deve iniziare a lavorare sui nuovi programmi di gara nei mesi di maggio e giugno. Nel caso si trattasse di un atleta che partecipa a competizioni internazionali ad agosto, come ad esempio al Junior Grand Prix, è importante che le nuove coreografie siano pronte per il mese di giugno in modo da avere 2, 3 mesi di tempo per poterli allenare e automatizzare.

Metodologia della costruzione del programma di gara

La struttura

- ☞ **La struttura del programma deve essere concordata con l'allenatore e il pattinatore** di alto livello. Si tratta di scegliere la distribuzione degli elementi. Bisogna scegliere con quale elemento tecnico iniziare, dove collocare le trottolo, la sequenza di passi, stabilire quanti salti lasciare dopo la metà del disco per ottenere il bonus. E' fondamentale collocare dei brevi momenti di recupero all'interno del programma.
- ☞ Tutte le **scelte sulla distribuzione degli elementi devono garantire un buon legame con la musica e le frasi musicali.**
- ☞ La distribuzione degli elementi deve avere una buona **alternanza e ricoprire tutta la superficie della pista.**
- ☞ Gli **elementi tecnici** devono essere ben collegati **attraverso transitions** ben eseguite e legate con logica alla musica.
- ☞ Una buona coreografia deve **creare emozione, deve essere originale e deve riuscire ad essere efficace sulla riuscita degli elementi tecnici**, per questo è importante che ci sia una grande **collaborazione tra il coreografo e l'allenatore.**
- ☞ **Valutare i fattori cardiorespiratori.** Bisogna considerare il tempo occorrente per dei "recuperi" tra un elemento e l'altro basandosi sulla frequenza cardiaca.
- ☞ Nel creare, perfezionare e allenare la coreografia è sempre necessario fare in modo che tutte le **5 componenti del programma siano curate.** Quindi la qualità del pattinaggio (**skating skills**), le **transitions** (i collegamenti tra un elemento e l'altro), **l'interpretazione, l'esecuzione della prestazione** e la **coreografia.**
- ☞ Tutte le **5 componenti del programma sono strettamente legate tra di loro** e allo stesso tempo **legate anche al grado di esecuzione** di un elemento tecnico (salti, passi, trottolo, sollevamenti).
- ☞ **In una buona coreografia gli elementi tecnici (salti, trottolo, passi) diventano arte.** Una trottolo deve essere coreografata così come l'entrata e l'uscita di un salto, tutto rispettando il tema e l'idea del programma.

Coreografia - psicologia - cultura - comunicazione

- ☞ **La psicologia**, la **capacità di capire**, di **conoscere** e l'**empatia** servono nella vita, servono nel riuscire ad allenare bene e servono anche nel creare una buona coreografia.
- ☞ **Un coreografo deve capire e conoscere il pattinatore, l'allenatore e le loro esigenze.**
- ☞ Un coreografo **deve saper psicologicamente motivare**, spronare un atleta ad interpretare generi musicali diversi.
- ☞ Un coreografo deve riuscire a **scoprire il modo per poter fare emergere e risaltare il proprio pattinatore artisticamente.**
- ☞ Un coreografo deve riuscire ad aiutare il pattinatore ad esprimersi liberamente e serenamente.
- ☞ Un coreografo deve riuscire a **capire le richieste e i gusti delle Federazioni e delle giurie.**
- ☞ Un coreografo **deve avere sensibilità culturale** e conoscere le tendenze globali di evoluzione. Deve conoscere il mondo e gli orientamenti culturali.
- ☞ Un coreografo deve **conoscere a fondo la base storica del programma** che fa interpretare al proprio atleta. Deve conoscere anche la psicologia del personaggio che fa interpretare e deve saperla spiegare al pattinatore e al pubblico attraverso la costruzione del suo programma.
- ☞ **La coreografia è comunicazione non verbale.**
- ☞ Un coreografo deve essere chiaro, **comprensibile**. La coreografia deve essere comprensibile.
- ☞ Il coreografo deve saper comunicare sia a livello **verbale** che non **verbale** con il proprio atleta.
- ☞ **Deve farsi capire e riuscire a far comprendere e conoscere il proprio atleta dal pubblico.**

L'idea coreografica

L'idea coreografica è alla base della coreografia e dei suoi movimenti. Dall'idea si generano i movimenti, lo stile, il tema, la struttura e il costume.

L'idea può nascere dal coreografo, dall'atleta o dall'allenatore.

L'idea coreografica si deve adattare al pattinatore ed essere idonea alle sue caratteristiche.

L'idea coreografica è fonte di ispirazione, immedesimazione e comunicazione.

Può essere generata dal mondo dello spettacolo (teatro, opera, cinema, televisione, circo...), può essere generata dalla cultura, dalla natura, dalle religioni o dalla letteratura.

L'idea deve essere espressa armoniosamente attraverso i movimenti coreografici, attraverso le transitions, gli elementi tecnici e l'interpretazione.

La musica diventa parte integrante e fondamentale per esprimere l'idea e per creare emozioni.

La coreografia, gli elementi tecnici, l'interpretazione e la performance eseguita devono diventare arte.

COREOGRAFIA - INFLUENZE ARTISTICHE – ISPIRAZIONE L'IMPORTANZA DI DOCUMENTARSI

ESEMPI...

Bolero-rappresentazione su ghiaccio e in pista.

- ☞ Il **Bolero di Ravel** è stato uno dei brani musicali utilizzato da **Maurice Bejart**, uno dei più apprezzati coreografi francesi. La sua coreografia fu danzata da grandi ballerini come Jorge Donn, Sylvie Guillem.
- ☞ La sua coreografia fu sicuramente di **grande ispirazione** per la costruzione del programma **Free Skating di Carolina Kostner**. Molti dei movimenti, delle sensuali gestualità e alcune posizioni sono tratte da questo balletto. La coreografia sul ghiaccio fu curata da **Lori Nichol**.
- ☞ Cercare di **riproporre sul ghiaccio alcuni dei passaggi artistici di questo balletto** ampiamente apprezzato in tutto il mondo è stata sicuramente una scelta accurata e adeguata per la stagione olimpica dell'atleta. Una scelta furba e strategica. Questa coreografia già famosa nei teatri era già stata utilizzata dalla pattinatrice la stagione precedente con un notevole apprezzamento. **La musica ispirava la pattinatrice, il ritmo musicale era adatto alle sue necessita' (tempi dei salti, tempi di recupero).**
- ☞ **L'esistenza della coreografia di Bejart sul web e la sua facile reperibilità (Youtube)** ha reso sicuramente, per l'atleta, più facile lo studio dei movimenti e dell'interpretazione. Avere degli esempi visibili di movimento e di **“messa in scena”** rende la preparazione artistica e coreografica più rapida.
- ☞ Nello stesso anno (2013) del Bolero presentato da Carolina Koster **anche una mia atleta, Giada Russo**, rappresentò in pista il Bolero come Short Program. La coreografia fu da me firmata. In quella stagione si classificò terza ai Campionati assoluti. **Anche per il suo programma di gara venne studiata ed analizzata la coreografia di Bejart.** Entrambe le atlete avevano dei movimenti simili chiaramente ispirati dal celebre balletto francese.









COREOGRAFIA - INFLUENZE ARTISTICHE – ISPIRAZIONE L'IMPORTANZA DI DOCUMENTARSI. ESEMPI...

Petit mort – Mozart

- ☞ Il Free Skating del 2012, anno in cui **Carolina Kostner** vinse il suo titolo Mondiale a Nizza aveva come musica il **Piano Concerto in A e in C maggiore di Amadeus Mozart**.
- ☞ Lo stesso Concerto venne utilizzato dal famosissimo coreografo **Jiri Kylian** per un sua coreografia nel 1991 per il **Festival di Salisburgo in memoria della morte di Mozart**.
- ☞ Anche in occasione del Free Skating di Carolina Kostner del 2012 **l'idea coreografica per questo programma di gara fu chiaramente ispirata dalla coreografia di un balletto**. Un balletto elegante, sofisticato adatto allo stile della pattinatrice italiana. La musica, il ritmo ed i movimenti sarebbero stati adatti allo svolgimento del contenuto tecnico dell'atleta.
- ☞ Si è trattato di **una musica dolce, rilassante adatta a placare lo “stress e l'ansia da prestazione” di Carolina**. Una musica utile alla concentrazione. Nella prima parte del programma vennero introdotte la maggiori difficoltà tecniche, verso la fine, il **ritmo musicale aumenta per sfociare in una danza gioiosa e cadenzata sfruttata al massimo per mettere in risalto le abilità della Kostner nell'esecuzione della Step Sequence**.
- ☞ La coreografia di C. Kostner fu curata dalla canadese Lori Nichol.







COREOGRAFIA - INFLUENZE ARTISTICHE – ISPIRAZIONE L'IMPORTANZA DI DOCUMENTARSI. ESEMPI...

The Truman show – Karel Zelenka – E. De Bernardis

☞ **L'IDEA DI UN PROGRAMMA DI GARA PUO' ESSERE ISPIRATA DA DIVERSE FORME D'ARTE E DI COMUNICAZIONE, COME AD ESEMPIO DALLA COREOGRAFIA DI UN CONCERTO DI MUSICA POP...**

☞ Andando ad un concerto di Madonna vidi una danza moderna/pop che mi ispirò per la coreografia del Free Skating di Karel Zelenka, campione italiano senior.

☞ **I movimenti dei ballerini erano forti, geometrici e lineari. Si sarebbero adattati bene allo stile forte e maschile del mio atleta.** Per quell'anno avevamo scelto come musica "The Truman Show".

L'idea era quella di mettere in scena una "marionetta" che con l'andare del programma si umanizzava e quindi si ammorbidiva raggiungendo la libertà... In questo modo era possibile mascherare la necessità del pattinatore che nei primi 60 secondi del programma avrebbe provato ad eseguire il 3A e la combinazione 3Lz+3T.

Per questo atleta riuscire a pattinare con tutto il corpo (upperbody, torsioni, testa) richiedeva molta fatica e concentrazione.

Strutturammo così un programma di gara dove all'inizio veniva eseguita una coreografia di linee geometriche semplici, per lui non faticose, in modo da poter inserire con maggior serenità i tripli voluti.

Con la seconda parte del programma, dal lento in poi, potevano essere dimostrate anche le sue altre capacità artistiche di maggior morbidezza e tecniche. L'evolversi della storia (la marionetta televisiva che si umanizza e si libera) diventava adeguata alle necessità fisiche e mentali del pattinatore.



COREOGRAFIA - INFLUENZE ARTISTICHE – ISPIRAZIONE – L'IMPORTANZA DI DOCUMENTARSI ESEMPLI...

- ☞ Nell'ideazione di una buona coreografia sul ghiaccio può essere necessario **documentarsi** non soltanto attraverso la **visione di balletti**, spettacoli, ma può essere necessario essere lo spettatore di diversi **spettacoli teatrali, circensi, di acrobati, spettacoli televisivi, film** e anche documentarsi attraverso la **lettura di libri** e attraverso la **visione di immagini e fotografie**.
- ☞ Nel passato mi capitò di essere stato molto colpito e attratto dalla cultura giapponese. Una volta letto il romanzo “Memorie di una geisha” vidi anche il film, studiai le danze giapponesi, la danza dei ventagli.
Comprai dei libri di fotografia per studiare la gestualità, le espressioni, il trucco e i kimono.

Decisi infine di fare una coreografia con la colonna sonora tratta dal film per una mia allieva, che con questo programma vinse il Campionato Italiano junior nel 2011.



Il costume

“in questo caso l’abito aiuta a diventare monaco...”

Se si racconta una storia, se la musica utilizzata per il programma di gara è tratta da un film o un musical è utile studiare i costumi utilizzati. Un giusto abito aiuta a comunicare, aiuta a presentare la storia.

Nella scelta del costume è molto importante che l’atleta si senta a sua agio. E’ necessario conoscere bene le sue esigenze, i suoi gusti, timori ed eventuali imperfezioni per fare in modo che si valorizzi. Anche in questa circostanza la comunicazione tra atleta – allenatore – coreografo è molto importante.

Il costume

Esempi di chiari riferimenti coerenti alla storia e al film.

Questi sono gli abiti creati per lo **Short (“Dracula”)** da me coreografato per la coppia **Marika Zanforlin -Federico Degli Esposti** utilizzati per la **qualifica Olimpica del 2010**, chiaramente **ispirati** a quelli del film di Coppola.



Dal film **“Il Fantama dell’Opera”** ho tratto ispirazione per il costume di gara di Giada Russo:



“Ave Maria” – C. Kostner



Coreografia e teatralità

Ritengo che il pattinaggio artistico oltre che essere uno sport debba essere visto e vissuto come arte, spettacolo ed intrattenimento.

Ritengo inoltre che ci sia molta correlazione tra il lavoro del coreografo teatrale e quello di pattinaggio di figura.

La mia formazione “coreografica e artistica” è stata notevolmente influenzata anche da diversi corsi teatrali e dalla frequentazione dell’Accademia del **Teatro Nuovo di Torino**.

La coreografia deve diventare arte, deve emozionare e diventare indimenticabile...

La coreografia è l’insieme dei movimenti di traslazione di un attore o di un accessorio nel contesto dello spazio scenico.

Il movimento coreografico può essere analizzato sulla base di parametri sia spaziali sia temporali.

Un movimento coreografico infatti può essere:

continuo;
rettilineo;
circolare;
curvilineo;
zigzag;
verticale/orizzontale;
lento/veloce;
regolare/irregolare;
individuale/corale⁴.

Il movimento coreografico può anche essere analizzato dal punto di vista qualitativo ed estetico.

I parametri di significato che fanno parte del movimento e che sono maggiormente rilevanti sono:

quelli **funzionali** (movimento inteso ad uno scopo pratico);
quelli **espressivi** (movimenti intesi ad esplicitare uno stato d’animo tramite il movimento);
quelli **simbolici** (movimenti i cui significati sono dettati da convenzioni);
quelli **formali** (movimenti privi di senso specifico ma pratico).

Tutti questi parametri ed elementi strutturali tipici del lavoro coreografico teatrale possono essere tenuti in considerazione anche da un coreografo di pattinaggio durante la costruzione di un programma di gara.

⁴ Gherardo Fabretti – Letture comparate

Messinscena

(dal linguaggio teatrale: mise en scène)

- ☞ **La messinscena è un termine teatrale.** Si tratta del complesso di tutte le operazioni con cui si allestisce un lavoro teatrale. Dalla stesura/idea fino a **quando l'opera viene portata a vivere sul palcoscenico.** Implica non solo la regia/coreografia, recitazione, ma anche tutti gli altri aspetti che non sono da considerarsi secondari come le luci, i costumi, gli atteggiamenti, il trucco.
Questo avviene anche nel nostro sport. **La messinscena=la messa in pista=la gara.**
- ☞ E' necessario nel curare e costruire un programma di gara **curare tutti i dettagli.** Quindi non solo la costruzione coreografica ma anche il **costume di gara, il trucco e l'acconciatura.**
- ☞ La creazione di una coreografia se intesa in senso artistico ed estetico/filosofico comporta **coerenza, nei termini del rispetto della storia e dell'idea di base.**
- ☞ **La coreografia,** come per le altre forme artistiche di spettacolo **necessita di un performer** (attore, ballerino, danzatore, cantante, ecc... e nel nostro caso un pattinatore/atleta).
- ☞ **Il pattinatore deve essere un interprete,** deve cercare di raccontare una storia attraverso la sua fisicità, attraverso il movimento. **Se la coreografia non ha una storia, il pattinatore deve comunque cercare di emozionare, comunicare e identificarsi con la musica.**

Teatroterapia

Utilizzo del teatro come strumento ludico, espressivo, preventivo e terapeutico

Nel lavoro di formazione, crescita e sviluppo di un pattinatore è possibile avvalersi di diverse collaborazioni professionali, specialistiche.

Molto utile, sia dal punto di vista della crescita artistica ed espressiva, ma anche sul profilo psicologico è la teatroterapia.

Recentemente ho iniziato una collaborazione con Cristiana Maffucci Dottoressa in Psicologia che utilizza il teatro come strumento ludico, preventivo e terapeutico.

Con lei abbiamo organizzato degli incontri con i nostri atleti (sia di livello basso che alto).

L'obiettivo era fare in modo che gli atleti imparassero a conoscere meglio la propria personalità e a conoscere il "villaggio abitato" all'interno di ognuno di loro, in cui si possono essere parafrasando una commedia di Pirandello "Uno, nessuno, centomila".

Il teatro può riuscire a dare voce a tali personaggi interiori che attraverso la drammatizzazione, la recitazione e l'interpretazione riescono a diventare dei compagni di viaggio anche nella vita quotidiana.

In modo ludico la teatroterapia permette di imparare ad esprimere il "proprio vero Sé" e di conseguire il migliore adattamento possibile all'ambiente.

La teatroterapia diverte gli atleti, rilassa, rinforza, aggrega, aiuta a vincere inibizioni e timori.

L'attività teatrale è un linguaggio artistico, è comunicazione. Per le sue caratteristiche specifiche si connota come un'esperienza coinvolgente e formativa.

La seduta di teatroterapia ha come obiettivo quello di rendere armonico il rapporto tra corpo, voce, movimento, mente nella relazione con l'altro, gli altri, se stesso e la propria creatività interpretativa.

Gli stimoli ricevuti produrranno risultati sul singolo, entrano a far parte di un'esperienza profonda che la persona/atleta può integrare nella vita di tutti i giorni e anche nella performance sportiva/artistica/programma di gara.

La psicoterapia artistica teatrale aiuta a cogliere il bello artistico, il simpatico e l'utile, costituisce nel "qui ed ora" performativo una sintesi potente delle proprie forze creative e dei grandi temi dell'umanità, quali la vita e la morte, l'amore e l'odio, la sottomissione e il potere, il male e il bene ecc.⁵

La teatroterapia può assolvere la funzione di contenimento che è particolarmente importante nel lavoro con personalità immature o regredite. Il teatro può essere strumento di cura (cioè di accudimento psico-fisico della persona) strettamente legato al processo di elaborazione del lutto e di sviluppo del Sé come individualità separata, limitata e relazionale.⁶

⁵ Cristiana Maffucci – Tesi specializzazione in Psicoterapia.

⁶ Cristiana Maffucci – Tesi specializzazione in Psicoterapia.

Coreografia e regolamenti

Sia l'allenatore e che il coreografo devono conoscere con precisione i regolamenti tecnici ISU e quelli delle Federazioni sportive per cui lavorano. Devono garantire il rispetto dei regolamenti di gara dei propri atleti.

L'ISU molto frequentemente effettua delle modifiche ai regolamenti attraverso le **ISU communications, le Special Regulations & Technical Rules** e l'**Handbook** che vengono pubblicati sul sito web dell'International Skating Union.

Da quando è nato il "Nuovo sistema di giudizio" vengono effettuate dei cambiamenti ai regolamenti ogni estate, molti dei quali vengono già applicati per la stagione sportiva successiva.

Questi cambiamenti devono essere assolutamente tenuti in considerazione nella costruzione di un corretto programma di gara.

L'ISU stabilisce i contenuti dei programmi di gara per la categorie Novice, Junior e Senior; stabilisce i requisiti che devono avere le sequenze di passi, le sequenze coreografiche, le trottole, i sollevamenti, le spirali e le death spiral.

L'ISU detta anche le linee guida per i giudici. Indica alle giurie cosa devono valutare e ricercare all'interno di un programma di gara, cosa determina un grado di esecuzione positivo e negativo e come poter utilizzare i 5 Program Components per giudicare il pattinatore.

Attraverso i Components viene giudicato il programma di gara in modo dettagliato, scomposto e suddiviso in 5 categorie (Skating Skills, Transitions, Performance/execution, Interpretation, Coreography). Le componenti del programma sono suddivise tra di loro ma allo stesso tempo estremamente correlate e anche legate agli elementi tecnici e alla loro esecuzione.

Una corretta ed efficace coreografia deve quindi attentamente rispettare i regolamenti di gara.

L'allenamento della coreografia

La coreografia unita a tutti gli elementi tecnici richiesti e stabiliti dallo staff tecnico del pattinatore è il programma di gara.

Allenare la coreografia significa allenare il programma di gara.

Una volta creata e strutturata la coreografia è importante continuare ad allenarla in maniera curata. Dopo la fase di montaggio del programma è importante che la coreografia sia allenata con l'introduzione di tutti gli elementi tecnici (salti, trottole, sollevamenti, passi...).

Una coreografia deve essere efficace anche al fine dell'esecuzione degli elementi tecnici.

E' quindi molto importante che gli allenatori allenino gli **elementi tecnici insieme ai passaggi coreografici (transitions) che precedono e seguono l'elemento tecnico.**

Il pattinatore verrà giudicato non solo per l'esecuzione degli elementi tecnici ma anche per le componenti del programma. Il pattinatore deve presentare un programma completo.

Nella mia esperienza come coreografo mi sono accorto che molto spesso sia gli atleti (anche di alto livello) che i loro allenatori tendono a dare importanza e valore all'allenamento coreografico durante il periodo di "costruzione" del programma e nei mesi estivi. **Una volta iniziata la stagione di gara tendono a trascurare la cura dei passaggi coreografici e a concentrarsi principalmente sull'allenamento degli elementi tecnici** con il grande pericolo che se in gara gli elementi tecnici non vengono eseguiti (caduta), del programma di gara rimane poco, il punteggio tecnico sarà basso e anche quello delle componenti del programma.

Anche **l'atleta tende a concentrarsi maggiormente sull'elemento tecnico** (principalmente il salto) e per comodità tende a ridurre e a volte a far sparire completamente delle transitions.

Per questo motivo è importante che l'allenatore e il coreografo collaborino frequentemente.

Si devono confrontare, devono comunicare con il fine di creare una buona prestazione per il loro atleta.

L'allenatore deve allenare i salti del suo atleta come sono stati previsti e strutturati dal coreografo. Il coreografo deve rispettare le richieste tecniche dell'allenatore.

Se per motivi tecnici devono essere fatte delle modifiche, ad esempio sul disegno dei salti, sui passi che lo precedono, è necessario rivedere quella parte e fare in modo che sia coerente con la musica e con la coreografia.

Un grosso errore che si fa è quello di "tagliare", ovvero far sparire parti intere di programma di gara.

Finchè la coreografia viene allenata solo nel momento che si mette la musica per fare il "disco" risulterà sempre difficile e scomoda per il pattinatore. E' per questo importante che **gli elementi tecnici siano allenati fuori dal programma rispettando anche i passaggi coreografici** (rincorse, transitions...) in modo da **automatizzare i movimenti e creare degli automatismi efficaci per la riuscita sia degli elementi tecnici che della coreografia.**

Nella **programmazione** degli allenamenti sia tecnici specifici, che coreografici è fondamentale che l'allenatore e il coreografo sappiano gestire le **periodizzazioni** (carico-scarico). Si tratta di considerare diverse proposte di lavoro in diversi periodi.

Molte sono le abilità e le componenti fisiche e mentali per poter eseguire una buona coreografia. Queste abilità non sono solo artistiche (espressività, carisma, interpretazione, immedesimazione) ma anche fisiche.

Allenare una coreografia/programma di gara significa allenare il pattinatore a 360°.
Il programma di gara è l'unione dell'esecuzione tecnica ed artistica.

COMPONENTE ATLETICA:

- equilibrio
- resistenza
- forza muscolare esplosiva
- forza
- mobilità articolare
- elasticità muscolare
- coordinazione – controllo
- rapidità
- propriocettività

COMPONENTE TECNICA:

- salti
- trottolo
- sollevamenti
- spirali/death spiral
- passi, fili, step sequence
- linee
- velocità
- potenza

COMPONENTI PSICOLOGICHE:

- autostima
- gestione delle proprie emozioni
- coinvolgimento emotivo con il programma
- concentrazione
- determinazione
- serietà, umiltà
- rispetto di se stessi e del proprio staff
- entusiasmo

COMPONENTI FISILOGICHE:

- il corpo (stato fisico e biologico)
- recupero
- riposo
- rifornimento energetico
- nutrizione (dieta alimentare corretta e specifica per l'atleta in questione)
- idratazione
- trasporto di ossigeno

Il pattinaggio di figura è sempre in continua evoluzione tecnica ed artistica.

Con l'andare degli anni le capacità tecniche, fisiche ed artistiche sono sempre maggiori anche per i ragazzi di giovane età.

Questo sport richiede elevate prestazioni atletiche e fisiche che diventano fondamentali non solo per l'esecuzione dell'elemento tecnico ma anche per l'esecuzione della coreografia.

I passaggi coreografici richiedono:

RESISTENZA, FORZA, ESPLOSIVITA', ELASTICITA', ARTICOLABILITA', CONTROLLO/COORDINAZIONE, GESTIONE ISOMETRICA, VELOCITA' e RAPIDITA'.

Tutti queste abilità del pattinatore devono essere allenate da un team specializzato.

Gli atleti di alto livello devono essere seguiti e accompagnati nella loro preparazione da:

-allenatore/coach tecnico.

-coreografo

-preparatore atletico

-insegnante di danza

-fisioterapista/medico

-psicologo sportivo / mental coach

L'allenatore/coach tecnico è la figura principale, coordina e dirige il lavoro del team. E' colui che trascorre maggiormente il tempo con l'atleta e colui che conosce meglio e le sue esigenze, i suoi problemi e i suoi punti di forza.

E' importante che ci sia la massima collaborazione tra i membri del team.

La preparazione fisica di un pattinatore deve essere formata sia attraverso l'allenamento in pista che attraverso l'allenamento off-ice.

L'allenamento coreografico è l'unione del lavoro svolto in pista con il coreografo e con l'allenatore ma anche con l'insegnante di danza e il preparatore atletico.

Per eseguire bene una coreografia il pattinatore deve "entrare in forma", deve allenare e preparare il proprio fisico alla prestazione sportiva.

Un bravo pattinatore deve essere anche un bravo atleta e un bravo "ballerino".

L'allenamento in pista, la preparazione fisica seguita dal preparatore atletico e il lavoro svolto sulla tecnica di danza si intersecano e si integrano.

Il fine è quello di creare un pattinatore che abbia le capacità tecniche e posturali, la resistenza e la forza per poterle eseguire in gara.

Molte sono le interazioni scientifiche nella scienza dell'allenamento (Carmelo Bosco 1996). Ci si riferisce alla **Biologia, biomeccanica, anatomia, fisiologia, fisica, endocrinologia, psicofisiologia, neuro-endocrinologia, cronobiologia.**

Allenamento del programma di gara tramite il balletto e la danza

L'allenamento del pattinatore attraverso la danza e il balletto è fondamentale durante la sua formazione. Al pattinatore vengono richieste doti fisiche molto simili a quelle di un danzatore. E' richiesta una postura specifica, delle belle linee, una grande flessibilità ed elasticità. Il balletto fa in modo che i movimenti diventino armoniosi ed eleganti anche nei passaggi più difficili.

Il balletto allena e sviluppa il senso musicale e artistico del pattinatore.

Attraverso la danza il pattinatore impara a conoscere la musica, i ritmi diversi, impara a muoversi rispettando la musica.

L'insegnante di danza deve collaborare con il coreografo. Lo aiuta a perfezionare i movimenti.

La danza allena e sviluppa capacità fisiche specifiche:

- equilibrio
- flessibilità
- elasticità
- coordinazione
- resistenza
- cura del movimento, del dettaglio
- la respirazione
- espressività e senso musicale

Un bravo pattinatore deve sembrare un ballerino sui pattini.

La riuscita di una buona coreografia è strettamente legata alle capacità di esecuzione del pattinatore.

La formazione di un pattinatore è il risultato di anni di lavoro e di allenamento tecnico, fisico ed artistico.

Preparazione atletica e coreografia

La collaborazione tra l'allenatore e il preparatore atletico è fondamentale.

Un bravo preparatore atletico allena e sviluppa le abilità motorie che saranno utili al pattinatore per eseguire gli elementi tecnici e anche la coreografia.

Il preparatore atletico allena e perfeziona le seguenti abilità:

- resistenza
- forza
- forza muscolare esplosiva
- mobilità articolare
- elasticità muscolare
- coordinazione – controllo
- rapidità
- propriocettività
- capacità isometria
- core stability
- equilibrio

Moltissimi sono gli esercizi utilizzati dai preparatori atletici al fine di migliorare le abilità motorie sopra elencate.

Molto spesso il ruolo del preparatore atletico si interseca anche con quello del fisioterapista.

La preparazione atletica deve anche servire per rinforzare il corpo e per prevenire eventuali squilibri fisici che possono generare eventuali dolori articolari, muscolari, tendinei.

La preparazione atletica prevede **esercizi che vanno ad aumentare la forza muscolare**: essa consiste nella **forza massima** ovvero nella massima tensione muscolare per una contrazione; consiste nella **forza esplosiva** ovvero nella capacità di produrre forza in un breve tempo, con contrazione rapida; e **forza resistente** ovvero nella capacità di produrre forza per un tempo prolungato.

Fondamentali sono gli esercizi off-ice di **equilibrio sia vestibolare che propriocettivo – visivo**. Gli esercizi propriocettivi (equilibrio su tavolette o superfici non stabili) rinforzano notevolmente le caviglie e diminuiscono la probabilità di traumi.

L'elasticità muscolare e la mobilità articolare sono fondamentali per un pattinatore.

La mobilità articolare e l'allungamento muscolare e tendineo sono **indispensabili per avere linee esteticamente gradevoli e per raggiungere posizioni difficili** (difficult variations).

Lo **stretching** diventa parte dell'allenamento quotidiano. Crea maggior mobilità muscolare e articolare, previene traumi, decontrattura e rilassa le tensioni muscolari.

Metodologia dell'allenamento della coreografia

Nelle iniziali fasi di costruzione del programma di gara si genera automaticamente un tipologia di allenamento di lunga durata (molte sessioni di ghiaccio) con una bassa intensità.

Molte sono le pause per creare i nuovi passaggi, ascoltare la musica e comunicare con il proprio atleta. In questo periodo si sperimentano nuovi movimenti, transitions. Generalmente l'atleta di alto livello si dedica alla costruzione del nuovo programma di gara nel periodo tra maggio/giugno, lontano dall'inizio della stagione sportiva. In questo periodo le sessioni di allenamento tecnico (salti, sollevamenti) vengono ridotte.

Una volta definita la struttura, i collegamenti tra gli elementi si inizia ad allenare la coreografia togliendo qualche elemento tecnico (come i salti più difficili per il pattinatore) in modo da poter automatizzare i movimenti, ascoltando e capendo la musica. Già in questo modo il pattinatore inizia ad allenare la sua resistenza.

Con la collaborazione del proprio allenatore si provano i salti e le trottolo con i nuovi passi e passaggi musicali, in modo da poter valutare la loro resa ed efficacia.

Una volta "collaudate" le entrate e le uscite degli elementi tecnici si può iniziare ad allenare la coreografia con gli elementi attraverso **l'interval training**.

Questo è il metodo migliore per esercitare la coreografia insieme alle principali difficoltà tecniche. Permette dei recuperi tra le ripetizioni, che in genere dura la durata del tempo impiegato dalla frequenza cardiaca a scendere al livello della soglia anaerobica. **Attraverso le molteplici ripetute è possibile automatizzare la coreografia e gli elementi tecnici.** Allo stesso tempo si allena la resistenza del pattinatore. Per questa tipologia di allenamento è utile l'utilizzo del **cardiofrequenzimetro**.

Le capacità di resistenza sono fondamentali per poter eseguire una buona coreografia e un buon programma di gara. **Il pattinatore non può mostrare la fatica, rovinerebbe l'interpretazione e l'escuzione.**

Per migliorare la resistenza sono utili altre metodologie di allenamento come il **circuit – training** (allenamento attraverso dei circuiti/stazioni: può essere eseguito off-ice o in pista. All'interno del circuito si possono introdurre elementi tecnici o parti del programma). Si eseguono corse ed esercizi con **andatura medio alta**.

Con il trascorre dei giorni di allenamento e a seconda della pianificazione e programmazione l'atleta deve iniziare ad allenare il programma con tutti gli elementi previsti.

Molto usata e valida è anche la "**metodologia dell'allenamento maggiorato**". Si tratta di eseguire il programma di gara maggiorandolo di alcune parti della coreografia al suo termine. Si possono eseguire salti in più, maggiorarlo della sequenza di passi oppure di qualche "blocco".

Se il coreografo o l'allenatore si accorgono che **una parte del programma risulta essere maggiormente difficile in termini di forza e resistenza, sarà utile allenare anche quel "blocco" in condizioni di affaticamento e di lattato elevato.**

Il ruolo della corsa di “endurance”.

Per eseguire una buona performance di gara è necessario una buona preparazione (off-ice e sul ghiaccio). E' necessario migliorare il funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio per creare una base aerobica fondamentale sulla quale costruire il lavoro.

La corsa può costituire un elemento basico per un buon allenamento. L'incremento dell'aspetto aerobico migliora le capacità di recupero e migliora l'efficienza fisica nel momento tecnico specifico.

Molto utile è anche la **corsa intervallata** e il **Fartlek**, ovvero corsa con variazioni di intensità per simulare lo sforzo da sostenere in gara.

E' possibile ottenere un risultato simile a quello della corsa anche attraverso il lavoro in bicicletta, cyclette o bicicletta su rullo. Per monitorare, migliorare e per gestire questi allenamenti è utile l'utilizzo del cardiofrequenzimetro.

Utilizzo di strumenti per migliorare la prestazione.

E' possibile introdurre strumenti come i pesi, le polsiere, la pallamedica, gli elastiche, ecc per allenare la forza massimale, esplosiva e dinamica. Attraverso gli strumenti si rallenta la dinamicità e l'esplosività di esecuzione (molto utili ad esempio per l'uomo della coppia).

Circuiti-rapidità.

Nell'allenamento off-ice è fondamentale allenare la **rapidità**, che sarà utile sia per il gesto tecnico che artistico/coreografico in pista.

La rapidità va allenata con esercitazioni adeguate.

Si possono eseguire esercizi rapidi per alcune decine di metri con scambi di direzione. La valutazione del tempo di esecuzione è l'indicatore principale.

Core – stability.

Il core va considerato come un corsetto muscolare che lavora per stabilizzare tutto il corpo e la colonna vertebrale. L'allenamento della core-stability diventa fondamentale per un atleta, quindi per il danzatore e per il pattinatore.

Molti degli esercizi tecnici del pattinatore e di molte pose plastiche-coreografiche richiedono un grande controllo del busto e della colonna vertebrale. Gli esercizi maggiormente idonei sono quelli di tipo isometrico.

Esercizi di equilibrio e Propriocettivi.

I recettori sono strutture capaci di raccogliere gli stimoli provenienti dall'ambiente esterno e dall'interno dell'organismo. Si tratta di stimoli raccolti dai tendini e dai muscoli.

Nell'equilibrio tutti i meccanismi propriocettivi vengono coinvolti.

Il piede è la parte del corpo in grado di fornire il maggior numero di informazioni propriocettive. Per questo motivo sono utilissimi esercizi bipodalici e monopodalici su superfici instabili o in movimento (tavolette).

In questo modo si allena la stabilità e l'equilibrio, abilità fondamentali per il nostro sport sia per quanto riguarda l'esecuzione di elementi tecnici che della coreografia.

Cura del corpo in senso fisiologico, atletico ed estetico. Alimentazione

Il corpo è lo strumento attraverso il quale l'atleta si esprime.

Attraverso il corpo il pattinatore dimostra e manifesta le sue capacità, le sue abilità tecniche e motorie.

Il pattinatore, come un danzatore, un ballerino cerca di comunicare ed esprimersi attraverso il corpo, attraverso i movimenti, gesti ed espressioni.

Quando si tratta di pattinaggio artistico, di danza su ghiaccio e di sincronizzato **si tratta di arte** e quindi di **estetica**.

L'estetica è un settore della filosofia che si occupa della conoscenza del bello naturale, artistico e scientifico, ovvero del giudizio morale e spirituale.

Un corpo per potersi esprimere a livello atletico e artistico deve essere sano.

Un atleta, quindi un pattinatore, deve curare il proprio corpo e prepararlo tecnicamente, artisticamente, fisiologicamente e mentalmente.

COMPONENTI FISILOGICHE:

- il corpo (stato fisico e biologico)
- recupero
- riposo
- rifornimento energetico
- nutrizione (dieta alimentare corretta e specifica per l'atleta)
- idratazione
- trasporto di ossigeno ⁷

Le componenti fisiologiche devono essere sempre tenute fortemente in considerazione per una funzionale ed efficace crescita di un atleta.

⁷ Professor Monsellato - Materiale didattico CNA- FISG.

Un team di alto livello deve contenere un **medico/nutrizionista** che possa aiutare il pattinatore a raggiungere il suo “**peso forma**” **utile per la prestazione sportiva/artistica**, rispettando le sue caratteristiche strutturali, genetiche e mentali.

Il corpo, il fisico di un pattinatore deve esprimere, forza, dinamicità, atleticità, esplosività, artisticità e armoniosità.

Il corpo del pattinatore deve esprimere leggerezza e i suoi movimenti devono comunicare bellezza.

I principi di una sana alimentazione diventano basilari per la carriera di un pattinatore.

La sana alimentazione diventa uno strumento per:

- evitare lo scadimento della forma;
- aumentare la soglia della fatica;
- rendere più rapido il recupero;
- produrre energia (ATP)⁸.

⁸ Professor Monsellato - Materiale didattico CNA- FISG

Allenamento coreografico attraverso la VIDEO ANALISI

Ai fini di una buona preparazione artistica può essere molto utile allenare il proprio pattinatore riprendendolo con telecamere.

La visione del proprio corpo, dei propri movimenti può essere utile per migliorare.

La video analisi permette una maggiore conoscenza di se stessi, dei propri pregi e difetti.

Permette di vedersi dall'esterno e percepire cosa gli spettatori/giudici vedono e percepiscono di te.

La video analisi permette di essere obiettivi e critici.

E' utile riprendere il pattinatore che esegue la coreografia senza i salti. Successivamente lo si può riprendere mentre esegue il programma intero, inclusi i salti, per mettere poi a confronto le due esecuzioni.

Diversi sono i programmi e le applicazioni che si possono utilizzare per effettuare la video analisi: dalle semplici telecamere ai videotelefoni, ai tablet fino a ricorrere all'utilizzo più specifico e tecnico del **software Dartfish**.

ALLENAMENTO MENTALE

della coreografia

Oltre all'allenamento specifico in pista e off-ice è utile anche l'allenamento mentale.

La mente controlla il corpo e deve saper gestire le emozioni.

E' importante per un atleta avere controllo emotivo e la capacità di **gestione psichica**.

L'allenamento mentale può servire non solamente per rinforzare psicologicamente il pattinatore e per rilassarlo ma anche per riuscire ad immedesimarsi meglio nella parte che dovrà interpretare. L'allenamento mentale può essere quindi utile anche per la gestione della coreografia.

L'allenamento mentale migliora le capacità di **concentrazione**. Attraverso la concentrazione gli atleti aumento il piacere nello sperimentare lo stato di **"flow"**. **Entrare nel "flow" migliora la performance e l'esecuzione.**

Il pattinatore deve essere concentrato sul presente, deve essere rilassato fisicamente, essere mentalmente all'erta e presentare difficoltà tecniche e coreografiche pari alle proprie abilità.

Diverse tecniche di allenamento mentale vengono utilizzate non solo nello sport ma anche nel mondo dello spettacolo.

Nel mondo del teatro, della recitazione, del cinema, nella danza e nell'opera si utilizzano esercizi di visualizzazione e di concentrazione per entrare nella parte che l'artista dovrà poi rappresentare.

Diverse sono le tecniche di rilassamento utilizzate per eliminare lo stress mentale e fisico, come ad esempio lo yoga, il training autogeno, l'ipnosi, il controllo della respirazione, il **rilassamento progressivo di Jacobson...**

L'allenamento mentale serve quindi a migliorare la prestazione sportiva.

Nello sport del pattinaggio di figura migliorare la prestazione sportiva significa **migliorare l'esecuzione tecnica e artistica del programma di gara.**

Quando il coreografo è anche l'allenatore

Alcune volte, in certi contesti lavorativi (club, aree geografiche) **può capitare che il ruolo di allenatore e quello di coreografo siano svolti dalla stessa persona.**

Personalmente mi è capitato più volte di trovarmi in questa situazione.

Alcuni aspetti di questa situazione lavorativa possono essere **vantaggiosi**, altri difficili e a volte **negativi**.

Il compito dell'allenatore è quello di formare il proprio pattinatore. L'allenatore accompagna passo dopo passo l'atleta verso i traguardi agonistici. Si occupa della sua preparazione tecnica, artistica, fisica e mentale avvalendosi anche di un team.

Un buon allenatore di pattinaggio di figura deve avere competenze sia tecniche, che artistiche, fisiche e psicologiche.

L'allenatore accompagna il pattinatore attraverso i successi e gli insuccessi. Deve insegnare al proprio atleta la serietà, la dedizione e il sacrificio. Lo deve aiutare a perseverare, a migliorare agonisticamente e mentalmente.

L'allenatore deve cercare di fare le scelte giuste per il proprio atleta.

Un allenatore deve aiutare il proprio atleta a realizzare i propri sogni agonistici.

Il rapporto tra l'atleta e l'allenatore è a volte molto stretto. Spesso capita che debba vestire i panni del "genitore", amico, confidente e psicologo. Allo stesso tempo non deve perdere l'autorità e il carisma.

L'allenatore deve conoscere a fondo il proprio atleta e conoscere le sue necessità tecniche e artistiche.

Quando l'allenatore svolge anche il ruolo di coreografo ha la possibilità e il vantaggio di poter saltare tutte le fasi di comunicazione ed interazione che ci sono tra i due ruoli.

L'allenatore sa quello che vuole per il suo atleta sia tecnicamente (es. preparazione e disegno dei salti, distribuzione degli elementi) che artisticamente. **La fase di creazione della coreografia diventa quindi più veloce e rapida.**

Un altro vantaggio dallo svolgere entrambi i ruoli è il creare una maggiore intesa e complicità con il proprio pattinatore. Il "momento coreografico" è maggiormente ludico, divertente, spensierato e a volte serve per rafforzare il legame tra l'allenatore/coreografo e l'atleta.

L'allenatore avendo avuto l'idea coreografica **saprà anche come allenarla** e perfezionarla nel corso della stagione.

Allo stesso tempo ho potuto riscontrare anche delle difficoltà nello svolgere entrambi i ruoli.

Considerando il fatto che l'allenatore e il suo atleta trascorrono molte ore di allenamento tecnico assieme, aggiungere altre sessioni per la costruzione e perfezionamento della coreografia può creare un effetto di **"saturazione" del rapporto**. Per un atleta può essere utile **interagire con altri professionisti**, sentire "voci", "consigli" e "indicazioni" diverse. Relazionarsi con altri insegnanti può essere anche di maggior aiuto.

Anche dal punto di vista dell'allenatore può essere difficile svolgere entrambi i ruoli. Per un allenatore avere un supporto, una persona su cui appoggiarsi, con la quale avere uno scambio di opinioni e con cui collaborare per la crescita del proprio atleta diventa maggiormente stimolante e a volte più efficace.