CORSO UISP

LIBERO

TROTTOLE

Candida Cocchi

PARTE 1:

- Definizione di trottola
- Come sono codificate le trottole
- Fasi delle trottole
- Tipi di trottole (famiglie)
- Le trottole verticali

DEFINIZIONE DI TROTTOLA

Rotazione del corpo su uno o due piedi attorno all'**asse longitudinale**

Trasformazione della **velocità lineare** in **velocità angolare** tramite un punto di arresto che permette al corpo di ruotare intorno al suo asse

Candida Cocchi

COME SONO CODIFICATE LE TROTTOLE

1. FILO (esterno/interno)

1. DIREZIONE (avanti/ indietro)

3. POSIZIONE (corpo/ pattino)

4. COEFFICIENTE di DIFFICOLTÀ' (stabilito da regolamento)

FASI DELLE TROTTOLE

1. PREPARAZIONE
2. CENTRATURA
3. ROTAZIONE
4. USCITA

Candida Cocchi

1. PREPARAZIONE

Esistono diversi tipi di preparazione a seconda del tipo di trottola e delle capacità dell'atleta.

E' composta generalmente da **passi incrociati avanti o indietro** che terminano in un **bilanciato avanti o indietro, interno o esterno**, precedente la fase di centratura, oppure da **una successione di tre** che permette di trasformare la **velocità orizzontale in velocità angolare**

2. CENTRATURA

Si ottiene mediante un deciso **piegamento** con **aumento della pressione del filo** del piede portante creando così un punto di arresto che coincide con l'**annullamento della velocità orizzontale** che si trasformerà in **velocità angolare**, tramite una **inversione del senso di marcia** per le trottole indietro sia interne che esterne, o di un **aumento della pressione del filo** per le trottole avanti sia interne che esterne.

Durante la fase che precede l'inversione del senso di marcia è consentito all'atleta appoggiare sul pavimento (strisciare e fare da perno) il pattino che diventerà libero in modo che ne venga facilitata la fase iniziale della centratura (soprattutto per atleti inesperti).

Candida Cocchi

Le trottole precedute dalla **sequenza di tre** dovranno eseguire la centratura senza appoggiare il piede libero a terra.

La centratura deve avvenire per le trottole verticali **tra ¾ di giro a 1 giro massimo**, mentre per le trottole ad angelo **tra 1 giro e 1 giro e ½ massimo**.

Le centrature eseguite con l'**ausilio del puntale**, fatta eccezione per le trottole FLYING CAMEL o BUTTERFLY, verranno annullate.

Candida Cocchi

3. ROTAZIONE

Ottenuta la centratura e perciò ottenuto il punto in cui girare (annullamento della velocità orizzontale), l'atleta a seconda del tipo di trottola che sta per eseguire effettua ulteriori movimenti che gli permetteranno di acquisire più velocità di rotazione.

Sono previste da regolamento MINIMO 3 ROTAZIONI per le trottole singole e MINIMO 2 ROTAZIONI ciascuna per le combinazioni.

A seconda della tipologia (famiglia) di trottola che si sta eseguendo esistono norme che codificano la posizione richiesta affinché la trottola sia valutabile.

4. USCITA

Si ottiene arrestando la velocità angolare tramite la posizione specifica della trottola eseguita.

L'uscita deve essere fluida, pertanto eseguita quando la velocità non risulti nulla, può avvenire sullo stesso piede o con cambio piede e a seconda del regolamento potrà anche avvenire utilizzando il puntale (USCITA LIBERA).

TIPI DI TROTTOLE (FAMIGLIE)

1. VERTICALI

2. ABBASSATE

3. ANGELO

4.ALTO LIVELLO

5. POSIZIONI DIFFICILI

1. LE TROTTOLE VERTICALI

.

L'asse LONGITUDINALE del corpo corrisponde all'asse di ROTAZIONE

La **gamba portante** è distesa, il **busto** è in posizione eretta (nuca e curvatura dorsale devono essere in linea)

L'asse del corpo è "pressochè" **perpendicolare** al suolo ed in estensione verso l'alto

L'asse immaginario dell'atleta si trova quindi sopra il piede portante e attraversando il bacino arriva alla testa

Candida Cocchi

TROTTOLA VERTICALE INTERNA INDIETRO

SI ESEGUE CON L'APPOGGIO SUL CARRELLO AVANTI E L'INCLINAZIONE DEL CORPO IN INTERNO

LA RUOTA SOLLEVATA E' L'ESTERNA INDIETRO

Candida Cocchi

CONSIGLI

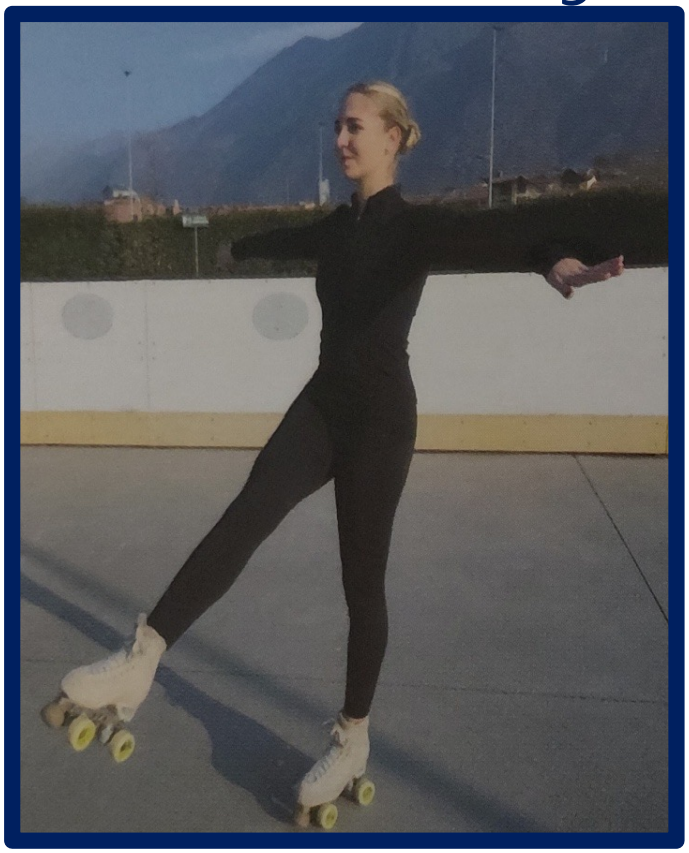
Quando l'atleta assume una posizione aperta delle braccia e della gamba libera induce una diminuzione della velocità angolare, ma rallentando la rotazione, la trottola può definire meglio le posizioni, le tensioni ed il controllo corporeo. Già in questa trottola si deve seguire un percorso tecnico e rispettare delle leggi di estetica; se operiamo in questi termini miglioriamo la qualità della trottola e l'aspetto estetico.

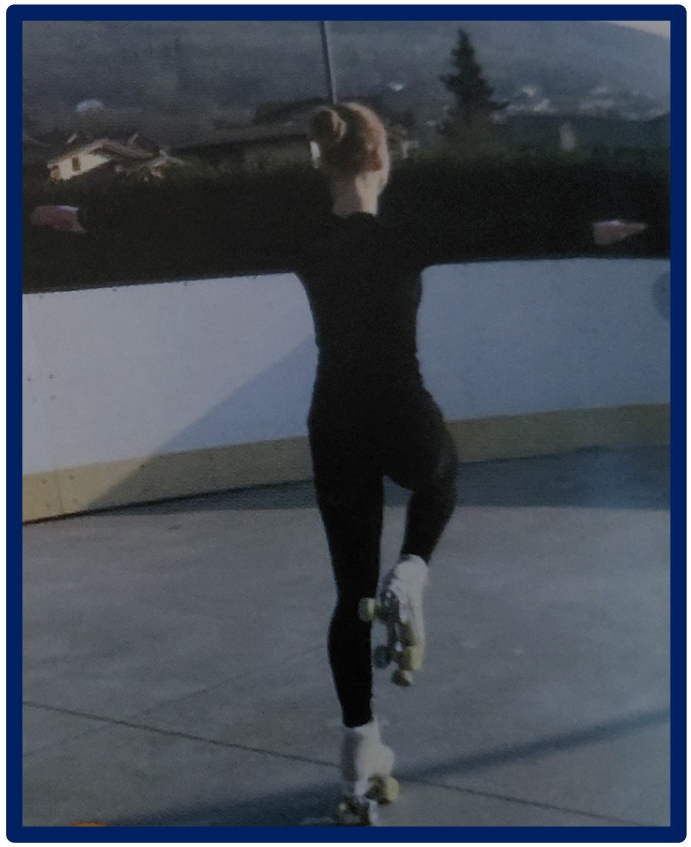
Procedere in questo modo è molto importante; in realtà molte volte ci si accontenta che l'atleta giri, possibilmente veloce, senza preoccuparsi di come gira

Candida Cocchi

Facciamo un esempio

Posizione del corpo mentre gira:
braccia fuori- laterali-aperte pressoché parallele a terra
gamba libera che può essere tesa avanti (squadra), oppure flessa con il piede libero vicino al ginocchio portante e coscia a 90° rispetto al busto.





Candida Cocchi

Queste posizioni non favoriscono la velocità angolare ma migliorano la **coscienza corporea** durante la rotazione ed il concetto di asse corporeo.
Ogni parte del corpo gira in posizione controllata e rallentata

Per avere una maggiore velocità angolare è necessario avvicinare gli arti all'asse corporeo, ma se prima non si mettono a punto le tensioni muscolari in modo da sopportare l'aumento di velocità angolare, questo aumento di velocità darà delle maggiori sensazioni di instabilità dell'asse



Candida Cocchi

Quali sono allora le posizioni di avvicinamento degli arti liberi all'asse corporeo?

1. chiusura delle braccia, flesse e portate al petto
2. flessione ed avvicinamento all'asse portante della gamba libera

Con l'aumento della velocità angolare, se non c'è un giusto equilibrio tra addominali e dorsali, l'appoggio ben definito dei pettorali, e un buon supporto della gamba portante, l'asse comincerà ad oscillare ed il cerchio che percorre il piede portante si allargherà, o addirittura il piede si sposterà dal punto di centratura in senso orizzontale.
Questo si verificherà perché non si è automatizzato a sufficienza il lavoro di base delle trottole a posizioni aperte.

TROTTOLA VERTICALE ESTERNA INDIETRO

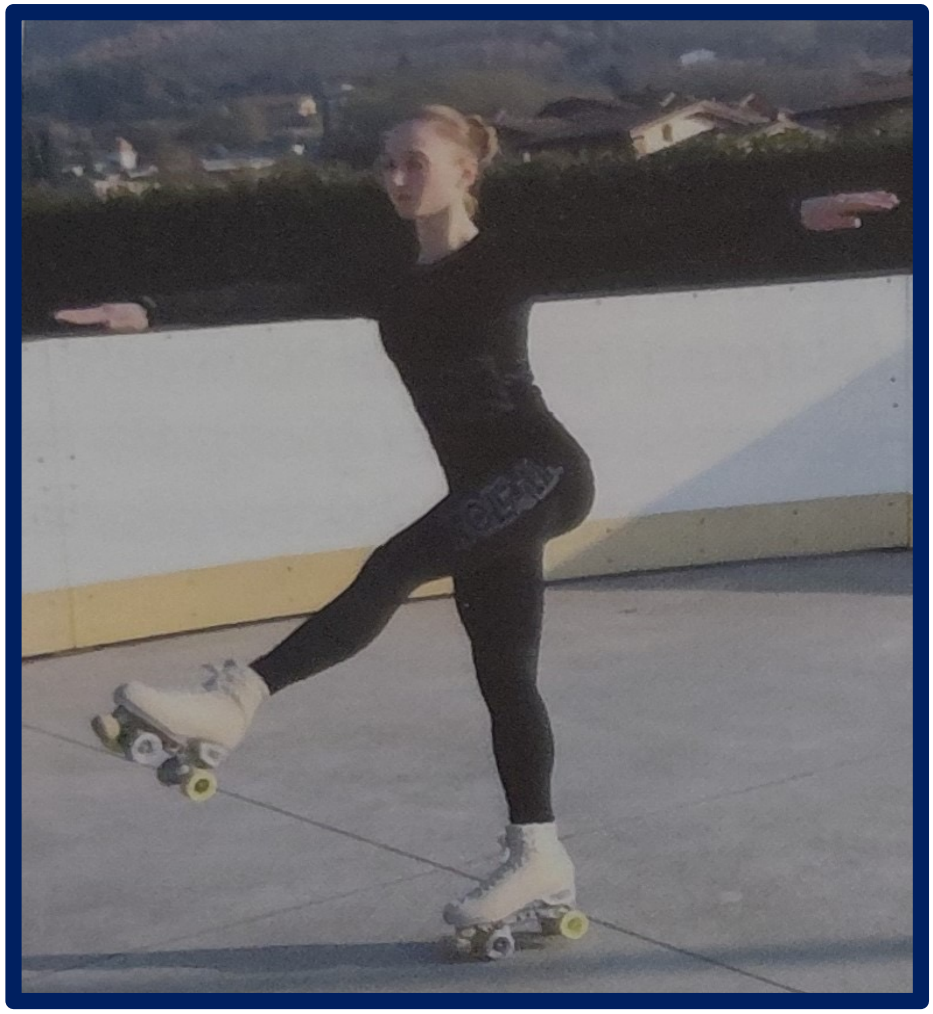
SI ESEGUE CON L'APPOGGIO SUL CARRELLO AVANTI E L'INCLINAZIONE DEL CORPO IN ESTERNO

LA RUOTA SOLLEVATA E' L'INTERNA INDIETRO

Le osservazioni non sono molto dissimili da quelle fatte per la trottola verticale interna indietro.
Con braccia aperte, il più possibile parallele al suolo e gamba libera avanti alta e tesa, si impara a ruotare quasi rallentando il giro per favorire il controllo corporeo delle tensioni in funzione del rispetto dell'asse.

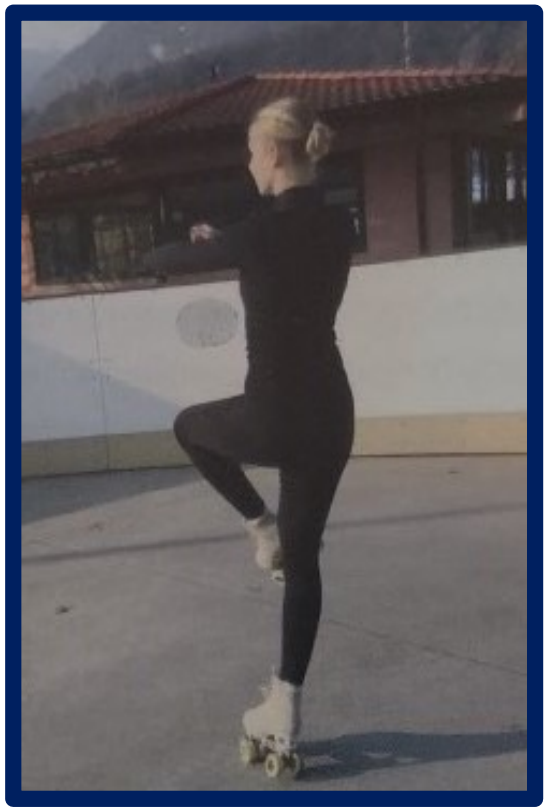
Candida Cocchi

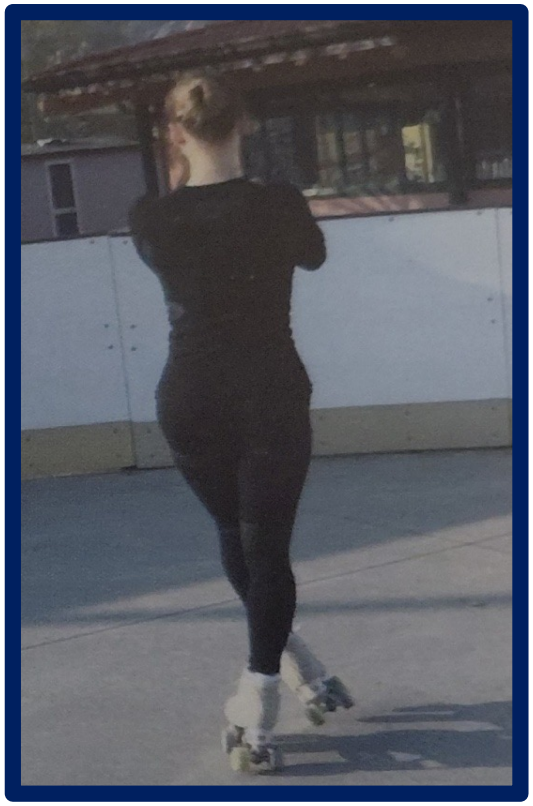
La posizione deve essere eseguita con le giuste tensioni e con l'estensione del corpo verso l'alto



Se si avvicinano gli arti liberi all'asse, si aumenta la velocità angolare ma la rotazione sarà corretta solo se le tensioni di addominali, dorsali e pettorali saranno eseguite nel rispetto delle regole di tensione ed equilibrio.

Quindi si avrà un aumento della velocità angolare avvicinando le braccia all'asse di rotazione e incrociando la gamba libera, flettendola alta e poi distendendola allungandola ,verso il basso, per avvicinarla il più possibile all'asse portante.





Candida Cocchi

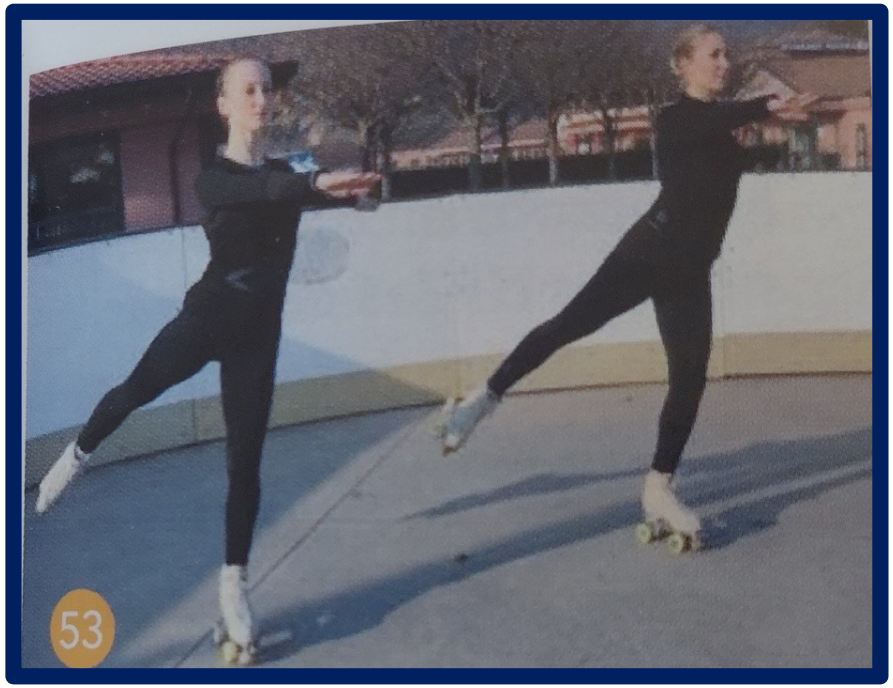
TROTTOLA VERTICALE ESTERNA AVANTI

SI ESEGUE CON L'APPOGGIO SUL CARRELLO DIETRO E L'INCLINAZIONE DEL CORPO IN ESTERNO, VERSO SINISTRA

LA RUOTA SOLLEVATA E' L'INTERNA AVANTI

Candida Cocchi

Questa trottola si esegue con le braccia aperte laterali leggermente in rotazione verso sinistra e gamba libera tesa in diagonale dietro, leggermente extra ruotata in modo da equilibrare la rotazione del corpo verso sinistra .



Per aumentare la velocità angolare, le braccia possono chiudersi e la gamba libera può flettersi

Candida Cocchi

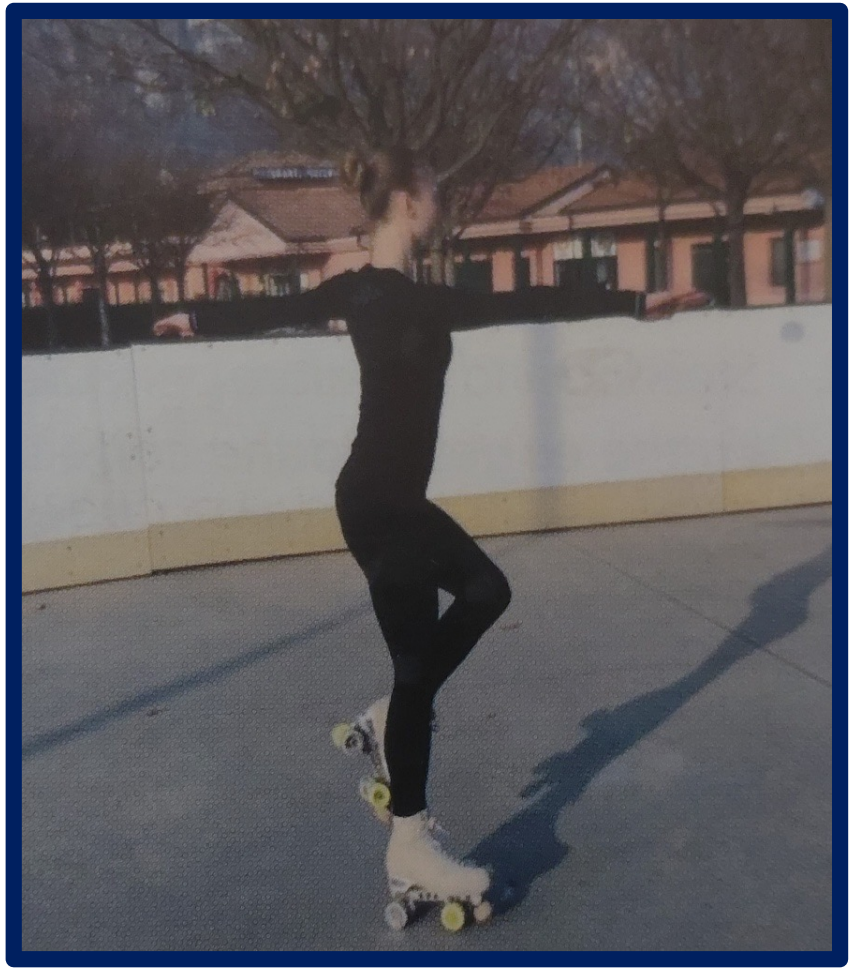
TROTTOLA VERTICALE INTERNA AVANTI

SI ESEGUE CON L'APPOGGIO SUL CARRELLO DIETRO E L'INCLINAZIONE DEL CORPO IN INTERNO

LA RUOTA SOLLEVATA E' L'ESTERNA AVANTI

Candida Cocchi

Per questa trottola verticale è preferibile tenere la gamba libera flessa, vicina all'altra e le regole permangono sempre le stesse: inizialmente con le braccia aperte e minore velocità angolare, dopodiché si aumenta la velocità angolare con le braccia chiuse al petto



Candida Cocchi

- Tutte queste trottole possono essere anche eseguite in posizioni diverse da quelle descritte, ARTISTICAMENTE più originali o anche semplicemente con una variazione nelle posizioni delle braccia.

- Le variazioni possono essere anche il risultato di una POSIZIONE ACROBATICA, ma comunque il piede portante deve girare sempre sullo stesso punto e non ci deve essere segno di sbilanciamento del corpo durante la rotazione

TROTTOLE VERTICALI : IL LAVORO SUI FILI

Cosa si deve osservare soprattutto in riferimento al PIEDE PORTANTE, per il rispetto delle norme tecniche di esecuzione?

1. Gli **APPOGGI** sul piede portante (peso sul carrello anteriore o posteriore)

2. Le **INCLINAZIONI** dell'asse del corpo

3. Il conseguente lavoro degli STERZI e quindi le **PRESSIONI** sui **FILI** e le corrette rotazioni del piede portante

Candida Cocchi

Per rispettare la **prima regola** e per far girare correttamente il pattino è necessario spostare il peso sul CARRELLO AVANTI, nel caso in cui si voglia curvare andando indietro e sul CARRELLO INDIETRO nel caso in cui la curva si esegua andando avanti

La **seconda regola** riguarda oltre allo spostamento del peso sul pattino, una corretta INCLINAZIONE dell'asse del corpo che permetterà di lavorare sui carrelli in modo da aumentare la pressione sulla RUOTA PERNO (ruota di maggior pressione), e stando in appoggio anche sulla ruota PESO (ruota a fianco della ruota perno).

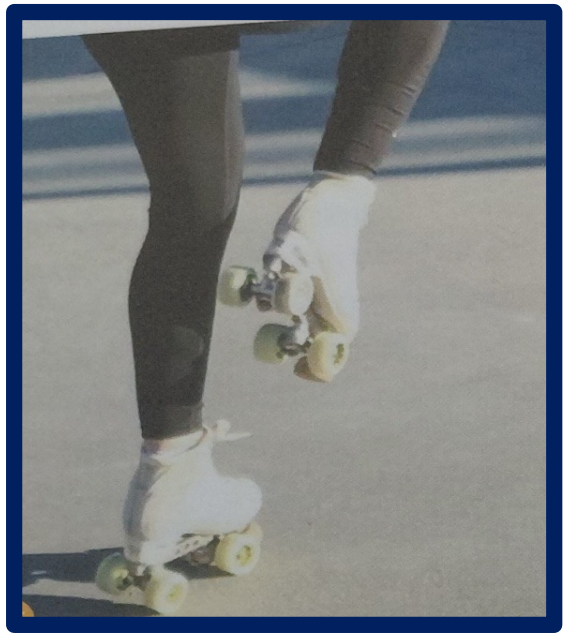
La ruota che percorrerà il cerchio disegnato sul pavimento sarà quella di SCORRIMENTO, e per effetto di ciò si genererà un sollevamento della quarta ruota , chiamata ruota ALLEGGERITA

Il lavoro corretto sugli sterzi e sulle ruote (PERNO, PESO, SCORRIMENTO E ALLEGGERIMENTO) porterà l'esatto lavoro sul filo.

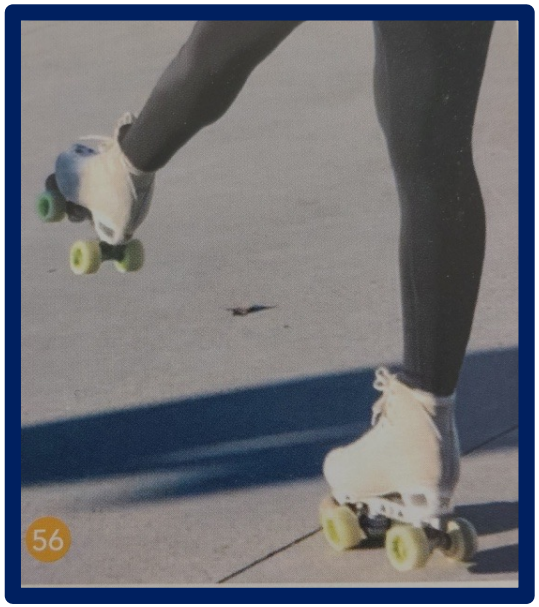
L'osservazione di ciò permetterà ad allenatori e giudici di valutare la corretta esecuzione delle rotazioni del piede portante.

Non sarà necessario vedere **QUANTO** la ruota alleggerita si solleverà da terra (questo varia in base a più fattori), ma verificare che il pattino giri su 3 ruote, con il peso sul carrello giusto e l'inclinazione giusta, sempre con lo stesso RAGGIO di ROTAZIONE del piede portante e sempre nello stesso PUNTO.
Ciò darà STABILITA' e FLUIDITA' al giro

FILO INTERNO INDIETRO



FILO ESTERNO INDIETRO



FILO ESTERNO AVANTI



FILO INTERNO AVANTI



Candida Cocchi

TROTTOLE VERTICALI POSIZIONI DIFFICILI

UPRIGHT LAYBACK



UPRIGHT SPLIT



UPRIGHT FORWARD



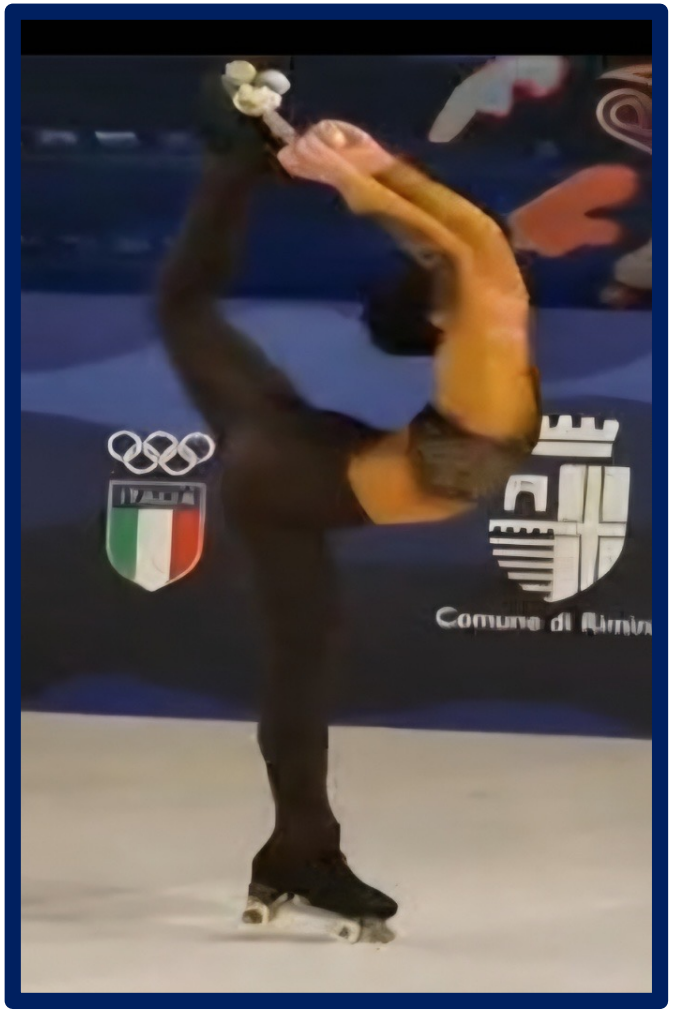
UPRIGHT TORSO SIDEWAYS



Candida Cocchi

TROTTOLE VERTICALI POSIZIONI DIFFICILI

UPRIGHT BIELLMANN





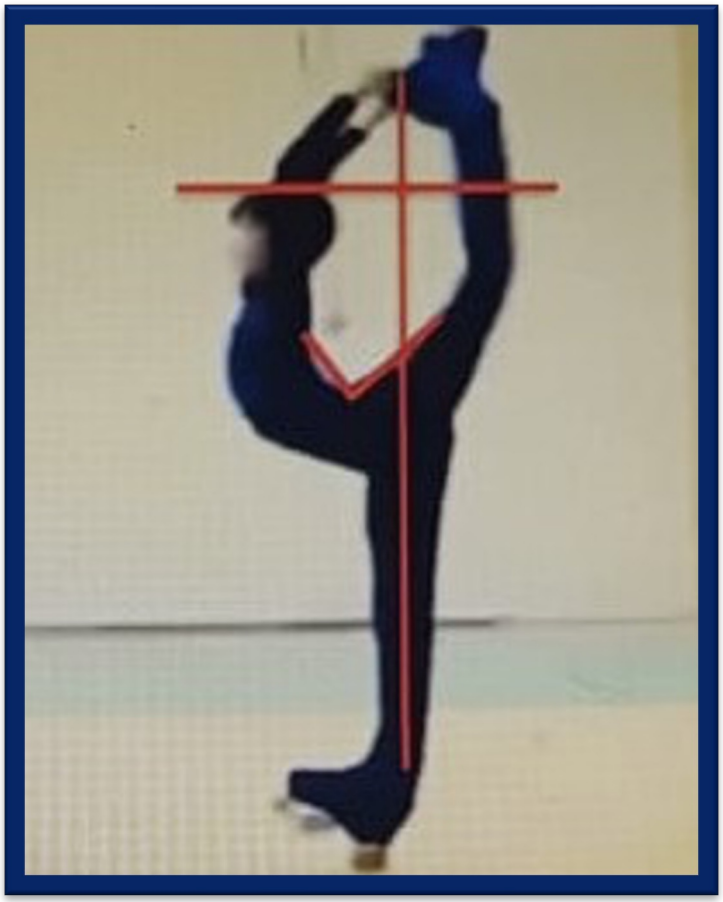
Candida Cocchi

TROTTOLE VERTICALI POSIZIONI DIFFICILI

UPRIGHT HEEL



UPRIGHT BIELMANN HEEL



Candida Cocchi

FINE 1° PARTE

Candida Cocchi