



**SEMINARIO INTERNAZIONALE
PATINAJE ARTISTICO
ROCCARASO 2010**



Chiara Sartori

Los trompos

Elaborado por Sara Locandro y Paolo Colombo



S.I.P.A.R. Scuola Italiana Pattinaggio Artistico a Rotelle

Traducido por: Nello Magnolfi M

Introducción

El fin de este documento es el de definir los principios básicos de los trompos verticales con relación a los conceptos del eje del cuerpo, flexión de rodilla y extensión de rodilla, flexión y extensión y la función de los brazos tratada en el documento “Esquemas motores básicos” (Seminario internacional Roccaraso 2008).

Estos conceptos son la base de partida para cada construcción técnica de óptimo nivel.

Se buscó dar algún algunos principios metodológicos para estructurar las dificultades de manera que en la etapa sucesiva de enseñanza de dificultades mayores, no se deban cambiar esquemas técnicos y por lo tanto hacer un doble trabajo de construcción, que todo tenga una lógica pedagógica con un consecuente ahorro de tiempo y con una claridad mental sobre la automatización adquirida.

Todos los ejemplos están descritos a deportistas no zurdos.

Agradezco a Raniero Corbelletti por las fotos tomadas con la habitual maestría.

Las fotos técnicas son de Paolo Colombo.

Sara Locandro

Responsable S.I.P.a R.

ELEMENTOS PARA LA ESTRUCTURACION DE LOS TROMPOS VERTICALES EN FUNCION DE LA TRANSFORMACION A ALTO NIVEL

1. EJE CORPORAL Y DE ROTACION

En los trompos verticales, que es lo que primero se les enseña a los niños, el eje corporal, su correcto uso y el aprendizaje de este importante concepto, como ya se analizó en la estructura básica, es de clara importancia. **(Figura 1)**

En el caso de los trompos verticales, tal concepto será determinante ya que corresponde al eje de rotación, por lo tanto se puede decir que cuando más el eje coincida con el de rotación, mejor será la ejecución del trompo.

Para una correcta postura y control del eje corporal, haremos siempre referencia a la mantención de la alineación del cuerpo.

Pie base, hombro y cadera correspondiente serán alineados en la misma recta. **(Figura 2)**

2. PRESIONES Y PERNOS DE ROTACIÓN

En los trompos verticales en un pie, el eje de rotación hace referencia a la rueda de presión, que será definida como perno del trompo. **(Figura 3)**

Teniendo la capacidad de saber ejercitar la presión o el aligeramiento de las ruedas y por lo tanto el desplazamiento del peso en sentido antero/posterior, además lateralmente sobre las varias partes del pie, se tendrá la posibilidad de iniciar los primeros movimientos del patín, por lo tanto a ejecutar las primerísimas fases de la rotación.

Para establecer el perno y la presión es fundamental entender la función de las ruedas del patín.

El primer concepto importante es el desplazamiento antero-posterior del eje corporal, o sea establecer donde desplazar el peso del cuerpo: si se va hacia atrás el peso será desplazado en el carro delantero y vice versa. **(Figura 4)**

El segundo concepto es el desplazamiento lateral: las ruedas de presión serán siempre las del filo, por lo tanto la rueda aligerada jamás podrá ser una que corresponda al filo. **(Figura 5)**

Por lo tanto individualizando las ruedas del peso y las del filo, se determinará fácilmente también la aligerada, que será la diagonalmente opuesta a la del perno. **(Figura 6) (Figura 7)**

Ejemplo: en el trompo atrás externo, la rueda delantera externa será la presionada, la rueda atrás interna será la aligerada., la trasera externa será de deslizamiento, mientras la delantera interna dibujará un círculo alrededor de la rueda que en este caso será nuestro perno.

También los brazos y la pierna libre tienen, según su posición, la tarea de optimizar las funciones de las ruedas, además de mantener la estabilidad en la rotación. Su posición puede ser considerada también pedagógica si está orientada al aprendizaje de trompos de más alto nivel.

Ejemplo: en el trompo atrás externo (o atrás interno) los brazos se pueden colocar extendidos adelante como preparación al trompo agachado; también en el trompo adelante externo la posición de la pierna libre en diagonal atrás, favorece la torsión del tronco hacia la izquierda, lo que permitirá utilizar las ruedas de manera óptima, con aligeramiento y presión funcional al trompo. **(Figura 8)**

Además esta posición de la pierna libre, facilita el aprendizaje del futuro trompo paloma (ángel) adelante externo: la pierna libre en tensión hacia atrás hará de contrapeso al resto del cuerpo que rota hacia la izquierda.

En el trompo atrás interno sea vertical, agachado o en paloma, el apoyo será sobre las ruedas delanteras y sobre la interna atrás, por lo tanto la rueda levantada será la trasera externa.



Jessica FANTACCI



Federica SAVIO

3. TRANSFORMACION DE LA VELOCIDAD

Para aumentar la velocidad angular del trompo y por lo tanto poder ejecutar un elevado número de rotaciones, combinando varios tipos de trompos, es fundamental que se tenga un fuerte impulso inicial, que acontece con la transformación de la velocidad horizontal en angular.

A través de una decidida presión del filo, determinada por una enérgica torsión del cuerpo en la dirección de la rotación del trompo, se tendrá el punto de detención del patín base, que aplicará un movimiento rotatorio de una parte del cuerpo. **(Figura 9)**

Manteniendo el cuerpo compacto y sólido se comenzará a rotar y ésto coincidirá con la rotación del trompo.

Ejemplo: si estamos centrando el trompo atrás interno, patinaremos en izquierdo adelante externo; llegando al momento de máxima presión, aligeraremos con decisión la rueda delantera interna a través de un aumento del peso en la parte posterior del patín, se obtendrá un aumento de presión en la rueda trasera externa.

La parte izquierda del cuerpo sufrirá una deceleración, con un consecuente aumento de velocidad de la parte derecha.

A través de un cambio de peso (desde atrás hacia adelante) y de filo (del externo al interno), se obtendrá un aligeramiento de la rueda trasera externa y se pasará a un filo atrás interno, obteniendo el inicio de la rotación del trompo. **(Figura 10)**

Todas estas dinámicas de sensibilización de los pesos y de los filos, crearán las bases para el desarrollo de los trompos de mayor nivel, cuya ejecución será determinada por la consolidación de esquemas ideo-motores generada por un sólido automatismo.

4. FUNCIONALIDAD DE LOS BRAZOS

En estas primeras fases de aprendizaje, la posición de los brazos se obtiene también en base a los objetivos de aprendizaje de los futuros trompos, pero también según la necesidad de aumento o disminución de la velocidad angular y de la estabilidad de la posición.

Con este objetivo volvemos a los conceptos flexión y extensión que referiremos en el trabajo de los brazos y de la pierna libre.

Ejemplo: si probamos el trompo atrás externo, la posición durante la rotación podrá ser brazo derecho adelante y brazo izquierdo atrás, en preparación para la posición del siguiente trompo paloma atrás externo. **(Figura 11) (Figura 12)**

Lo que será igual para todos los trompos verticales, será el movimiento que deberán efectuar los brazos.

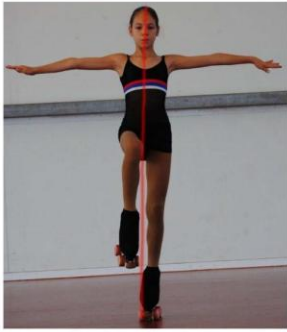


Figura 1

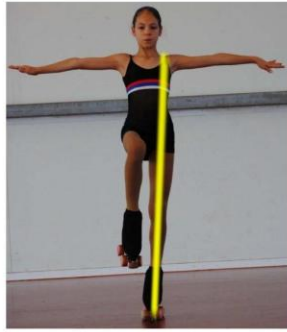


Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5

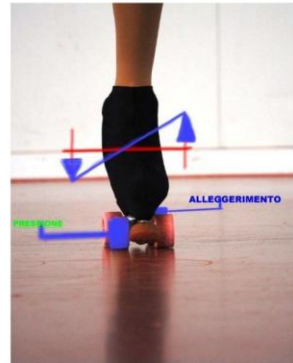


Figura 6

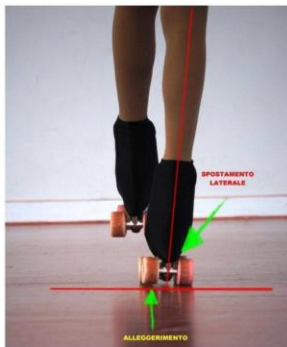


Figura 7



Figura 8

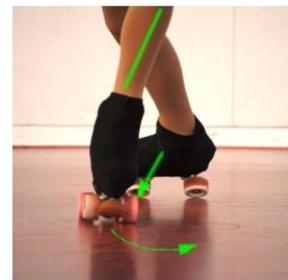


Figura 9



Figura 10



Figura 11



Figura 12

Estos se acercan o se alejan del cuerpo (del eje de rotación) según la necesidad de incrementar o disminuir la velocidad angular y la cantidad de giros que se deben ejecutar, en esta fase será muy importante el control del eje corporal. **(Figura 13) (Figura 14) (Figura 15)**

A través de una torsión del tronco, se le imprime al cuerpo una velocidad angular.

Los brazos siguiendo al tronco en las torsiones tendrán una función de ayuda al inicio de la rotación

Su función para el aumento de la velocidad, será más importante y eficaz, cuando éstos sean aproximados al cuerpo (eje de rotación) según las necesidades del deportista podrán ser controlados y aproximados con más o menos velocidad dependiendo si se quiere favorecer la estabilidad mas que la velocidad de rotación y por lo tanto la seguridad de la correcta rotación.

5. LA PIERNA LIBRE

También la pierna libre tiene una gran función de ayuda a la rotación en unión con los brazos, por lo que concierne al inicio, para la adquisición de la velocidad angular, sea por lo que se refiere a la mantención, aumento o disminución de la misma.

La pierna libre puede ser lanzada, colocada o simplemente controlada en una determinada posición, al inicio del trompo; esto depende, como ya dicho, del tipo de trompo que se deberá ejecutar y del resultado que se desea obtener.

Ejemplo: la posición de la pierna libre extendida adelante en el trompo atrás externo, o atrás interno, puede tener una función pedagógica al trompo atrás externo agachado.

(Figura 16) (Figura17) (Figura 18)

Su posición después del lanzamiento y durante la rotación no deberá cambiar la distribución del peso y la posición de alineación básica.

Las caderas deberán también respetar los cánones de alineación, por ejemplo, el peso puede permanecer adelante en los trompos verticales atrás externo y atrás interno, y atrás en los trompos adelante externo.

Un error frecuente es cuando al inicio de un trompo se le imprime una fuerza excesiva a la pierna libre provocando un desplazamiento de la cadera notablemente más alta que la otra (respecto al plano transversal del cuerpo):

se comprometerá la alineación del eje de rotación y las demás partes del cuerpo podrían iniciar la rotación sin respetar el correcto alineamiento entre ellas, provocando inicialmente una pérdida del control de la posición y sucesivamente una pérdida del equilibrio o la interrupción del trompo. **(Figura 19)**

Aislar una parte corporal de otra, durante una secuencia de movimientos distintos, pero coordinadas entre ellas, permitirá en un futuro, también con trompos de mayor dificultad, mantener un perfecto control corporal durante el gesto técnico, por ejemplo en el trompo paloma adelante externa, será determinante que el tronco que rota no transmita este movimiento a la pierna libre buscando una tensión en sentido opuesto.

Saber mover separadamente las varias partes del cuerpo es una habilidad que se aprende desde las primeras estructuras técnicas de los ejercicios básicos y que será apreciada para el aprendizaje de ejercicios más complejos.

Cualquier trompo resulta fácil y correcto si en la fase de estructuración son respetados los esquemas motores básicos.



Andrea GIOTTO



Debora SBEI

FASES DEL TROMPO

Composición y metodología

COMPOSICIÓN

Después de haber analizado los principios básicos que regulan la ejecución de los trompos verticales, veamos como se componen.

En los trompos tendremos cuatro fases sucesivas entre ellas:

1. Preparación
2. Centrado
3. Rotación
4. Salida

1 La fase de preparación

Esta fase es representada por los movimientos que preceden el centrado del trompo.

Mediante esta fase se adquiere la velocidad lineal que después será transformada en velocidad angular en la fase sucesiva.

La preparación se puede ejecutar de varias maneras: a través de pasos cruzados o una sucesión de tres. **(Figura 20)**

Esto dependerá del objetivo que se quiere establecer, no solo para el aprendizaje de los trompos básicos, también para los trompos futuros de mayor nivel.

La preparación realizada con pasos cruzados tendrá una mayor eficacia para el aprendizaje de la fase de centrado.

La preparación realizada con tres será útil para después enfrentar los trompos en paloma que son normalmente ejecutados con este procedimiento.

2 La fase de centrado

(esquemas de flexión de rodilla y extensión de rodilla)

Este es el momento de la anulación de la velocidad lineal y de la transformación en velocidad angular y de las fuerzas que se crean, las que no serán fáciles de controlar para los patinadores principiantes.

La pierna base como estudiado anteriormente en los esquemas motores básicos, debe respetar los principios de flexión de rodilla y extensión de rodilla para ejecutar el centrado y la siguiente posición vertical de rotación de manera correcta. **(Figura 21)**

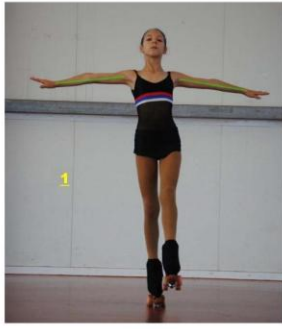


Figura 13



Figura 14



Figura 15



Figura 16



Figura 17



Figura 18



Figura 19



Figura 20

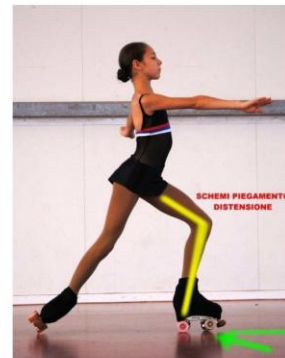


Figura 21

3 La fase de rotación

Este es el verdadero trompo, o sea cuando el patinador toma la posición pedida para la ejecución de la dificultad y comienza a ejecutar la rotaciones.

Encontramos en esta fase algunos de los principios básicos que hablamos anteriormente:

- *el correcto uso de las ruedas*, que determinan el tipo de trompo que se está ejecutando y la rotación en un punto preciso; **(Figura 22) (Figura 23_15)**
- *la utilización de los brazos*, para imprimir velocidad angular, para poder aumentarla y disminuirla;
- *la posición de la pierna libre*, que nos consentirá una mayor o menor velocidad angular y estabilidad además de las acciones pedagógicas para la proyección de futuros trompos de mayor nivel; **(Figura 24_17) (Figura 25)**
- y para terminar encontramos en esta fase el concepto básico y el más importante, o sea aquel *del aprendizaje y del reconocimiento del eje de rotación*, el que debe ser mantenido y controlado por la correcta gestión de todas las partes del cuerpo.

4 La fase de salida

Esta fase determina la disminución de la velocidad angular y el final del trompo.

Al término de la rotación, se procederá a la explicación de la salida, como una posición que concluye el trompo, según de los cánones estéticos.

Normalmente en los trompos verticales el patinador tiene un final natural de la velocidad de rotación, ya que ésta no es excesivamente alta, pero se debe explicar que un alejamiento del cuerpo (eje de rotación) de las extremidades, favorece la disminución de la velocidad angular. **(Figura 26) (Figura 27)**

El aprendizaje de éste movimiento nos será útil no solo para los trompos, si no también en la fase de caída de los saltos.

METODOLOGIA

Para analizar este aspecto, tomaremos en consideración las fases del trompo, en un orden diferente.

Este orden será la progresión didáctica que propondremos a nuestros patinadores.

La fase de rotación

Esta fase será propuesta primero, en orden de aprendizaje comenzaremos a trabajar desde detenido, explicando las varias funciones de las ruedas y el correcto desplazamiento del peso del cuerpo.

La enseñanza del correcto uso de la presión en la rueda perno y de la función de las otras tres ruedas, puede ser para el niño la primera referencia para distinguir que tipo de trompo deberá ejecutar.

Se deberá poner atención a la correcta posición de los brazos, la altura de los codos y de los alineamientos óptimos para la mantención del eje de rotación. **(Figura 28) (Figura 29)**

Esta es la verdadera fase de la ejecución del ejercicio.

Solo sucesivamente a este momento inicial, se procederá a enseñar las siguientes fases que podrán ser aprendidas, pero solo por un patinador que tenga ya un buen control del patín.

La fase de salida

Al término de la rotación del trompo, se procederá a la explicación de la salida, como una posición que concluye el trompo según los cánones estéticos. **(Figura 30)**

La fase de centrado

Después de la fase de rotación se estructurará la fase de centrado.

Deberán estar claros los conceptos de dirección y consecuentemente de presión, sobre los cuales comenzaremos a trabajar.

Una vez estructurado el concepto de dirección utilizando líneas dibujadas en el piso. Tener claras referencias puede ser un válido auxilio didáctico.

Ahora, sirviéndonos siempre de referencias visibles en el piso de la pista, como los círculos o los bucles, también, usando palitroques o conos, podemos marcar un recorrido y la dirección que debe tener el patinador y por lo tanto el patín, para de esta manera optimizar la presión para la ejecución del centrado.



Figura 22

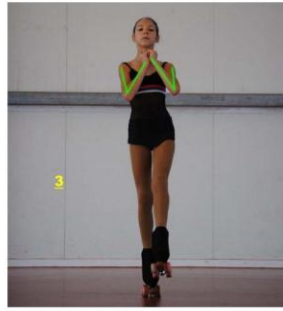


Figura 23_15

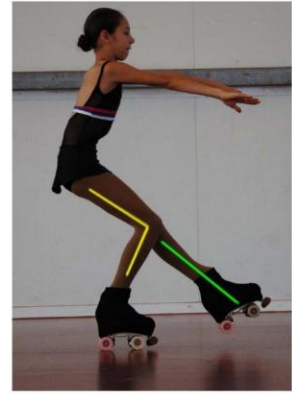


Figura 24_17

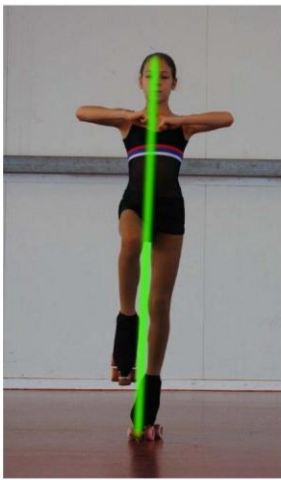


Figura 25

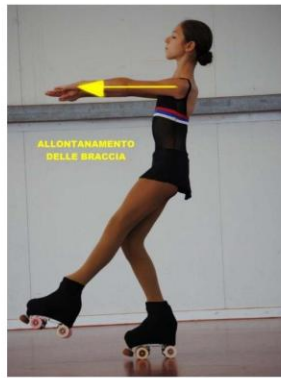


Figura 26



Figura 27

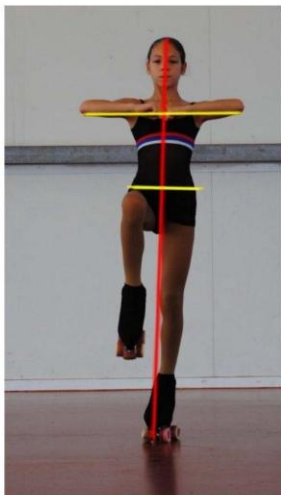


Figura 28

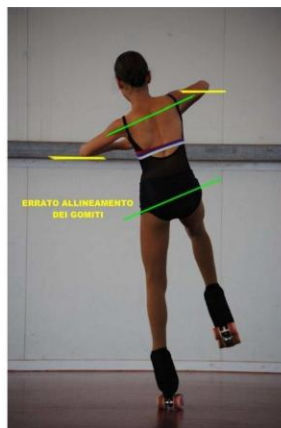


Figura 29



Figura 30

Tener claros los conceptos de centrado de los trompos básicos, atrás interno, atrás externo y adelante externo, será fundamental para después afrontar los trompos en paloma.

En el trompo vertical adelante externo, relativamente a la torsión del cuerpo y al trabajo del pie base izquierdo, el centrado corresponde a trompo paloma adelante externo, y así para el trompo atrás interno el centrado corresponderá a la del trompo paloma atrás interno.

El trompo paloma atrás externo en cambio corresponderá al trompo vertical atrás externo, por lo tanto el trabajo de torsión del cuerpo, de los pesos y filos del pie base son exactamente los mismos para la transformación de los trompos verticales en trompos en paloma, una vez entendida la distinta posición del cuerpo en paloma durante la rotación, será simple y precisa.

La fase de preparación

Inicialmente todos los trompos serán preparados con una serie de pasos cruzados seguidos por un descenso que terminará en el centrado.

Para una proyección de enseñanza y evolución para los trompos, seguidamente será preferible enseñar una preparación con tres, porque es más funcional para el desarrollo futuro de trompos de un mayor nivel.

Es necesario recordar al patinador que en esta fase es importante una correcta alineación del cuerpo con el fin de llegar a la fase de centrado con un control funcional, que nos permitirá mantener asociadas todas las partes del cuerpo para utilizar los fuertes empujes que se iniciarán en las fases sucesivas y que permitirán tener la energía necesaria para tener la posibilidad de controlar la fuerte velocidad angular inicial.

Como se ha reafirmado, en cada fase del aprendizaje es necesario por parte del entrenador recordarle al deportista que para ejecutar correctamente los ejercicios es necesario respetar todos los conceptos del eje corporal, flexión de rodilla, extensión de rodilla, flexión, extensión, torsión y rotación que permiten ejecutar movimientos perfectos, coordinados entre ellos en una técnica cuidadosa y precisa.

Paolo Colombo



Múltiple campeón Italiano de categorías '82 – '83 – '84
Deportista de la Selección Nacional Italiana – Parejas Libres

Palmares de Entrenador

- 6 títulos mundiales – solista, pareja danza
- 13 títulos europeos
- 60 títulos italianos

Currículum

- Entrenador federal de los equipos nacionales F.I.H.P
- Colaborador con la Federación Española desde 2003
- Colaborador con la Federación Portuguesa 2008 y 2009
- Colaborador en Francia con el Comité Regional de París 2005 - '06 – '07
- Docente en el Seminario Internacional de la Federación Colombiana 2004 – '06 – '07
- Medalla de Oro C.O.N.I. Treviso. Por méritos deportivos
- Premio “Panathlon” 2008 a la Carrera
- Docente en el 1º Seminario Internacional F.I.H.P. 2008
- Colaborador proyecto Jóvenes región Friuli V. G. 2008 – 2009

Sara Locandro

Nacida en Pordenone, actualmente residente en Pescara.

Estudios Universitarios: Literatura y Filosofía
En el 1985, después de los primeros tres Títulos Mundiales, fue galardonada con el título de Entrenador Benemérito de Patinaje Artístico por méritos deportivos.

En el 2007 fue galardonada con la Palma de Oro al mérito técnico del CONI.

Es componente del Sector Técnico Nacional y Entrenadora Federal de la squadra azzurra. Actualmente es Responsable de la SIPAR, Escuela Italiana Patinaje, para el patinaje artístico.

Como entrenadora ha ganado 28 Medallas de Oro en los Campeonatos del Mundo:

En la especialidad solista

9 con Chiara Sartori, 1 con Giusy Locane, 8 con Elisa Facciotti, 1 con Manuel Puliti, 1 con Alice Baldan, 6 con Debora Sbei

En la especialidad parejas artístico

2 títulos con la pareja Mezzadri – Trevisani

Además de innumerables medallas de plata y bronce en los Campeonatos del Mundo y a los muchos títulos obtenidos en Campeonatos Italianos y Europeos.

Enseña en muchos clubes italianos y extranjeros, ha realizado clínicas y seminarios de instrucción y actualizaciones para entrenadores en Italia y en naciones Europeas como: España, Alemania, Portugal, Francia, Holanda, Eslovenia, Argentina, Colombia China, Brasil y USA.





Traducido por: Nello Magnolfi M.
Entrenador de Patinaje Artístico
Docente Nacional de patinaje artístico
Técnico nacional de Chile desde el 2000 hasta el 2010.
Santiago Chile.