

## SPORT TECNICO-COMBINATORI: RITMICA

### DEFINIZIONE DI ABILITA' MOTORIE:

**“Capacità di automatizzare un compito motorio anche complesso”.**

Per ottenere una abilità motoria è necessario prima sviluppare gli schemi motori di base e posturali, in seguito affinare le capacità motorie coordinative e condizionali: dalla sinergia di questi elementi otterremo un buon bagaglio di abilità motorie.

### 1) Organizzazione di un compito motorio:

ABILITA' DISCRETE	ABILITA' SERIALI	ABILITA' CONTINUE
Compito motorio dove l'azione ha in genere un inizio e una fine	Unione di più abilità discrete	Caratterizzate dalla ripetitività nell'esecuzione di un compito motorio

### 2) Elementi motori o cognitivi:

ABILITA' MOTORIE	ABILITA' COGNITIVE
Eeguire in modo corretto.	Saper cosa fare. Le modalità di esecuzione sono trascurabili rispetto alla strategia

### 3) Livello di prevedibilità ambiente:

ABILITA' APERTA	ABILITA' CHIUSA
Compiti eseguiti in un ambiente imprevedibile e mutante	Esecuzione non influenzata dall'ambiente. Consente di pianificare in anticipo i movimenti

### DIFFERENZA TRA ABILITA' & CAPACITA' MOTORIE

Lo sviluppo delle **capacità motorie** avviene attraverso una pratica basata sul consolidamento e sulla combinazione degli schemi motori di base e, quindi, sull'apprendimento di nuove abilità.

Capacità ed abilità motorie sono direttamente proporzionali.

Le capacità motorie fanno parte del patrimonio genetico, si sviluppano e sono modificabili durante l'intero arco della vita.

## **CAPACITA' MOTORIE:**

- Capacità coordinative
- Capacità condizionali

### **Capacità coordinative:**

**Generali = Apprendimento • Controllo • Adattamento e trasformazione**

**Speciali = Equilibrio • Orientamento • Differenziazione • Combinazione motoria • Ritmo • Reazione • Anticipazione • Coordinazione segmentaria.**

### **SPECIALI:**

#### **L'Orientamento**

Soprattutto l'**orientamento** è una qualità fondamentale da acquisire per la ginnastica ritmica. Il rapporto tra il corpo, gli attrezzi e lo spazio è un elemento chiave di questa disciplina sportiva.

*(Richiede la conoscenza ed il controllo delle informazioni che provengono dagli analizzatori percettivi, cinestesico, vestibolare, ottico e tattile).*

#### **Come allenare l'orientamento?**

- Variare le direzioni e la velocità degli spostamenti anche con il cambiamento dei punti di riferimento dell'ambiente.
- Muoversi nello spazio individualmente e/o in gruppo descrivendo percorsi e mantenendo la giusta direzione.
- Eseguire degli spostamenti in uno spazio ampio e ripeterli in uno spazio ristretto.
- Eseguire azioni con piccoli attrezzi e trasferirle ad attrezzi più grandi.

#### **Combinazione motoria**

È la capacità di organizzare azioni motorie, differenti per durata, direzione, intensità di contrazione, in modo fluido ed armonico.

Nella Ginnastica Ritmica la combinazione motoria costituisce la capacità coordinativa più importante insieme alla capacità di *ritmo*.

La *combinazione* è costituita dall'associazione di movimenti la cui uguaglianza o diversità è determinata dai seguenti elementi: • **Durata • Direzione • Dissociazione.**

**SCOPO:** Variare o rendere più complessa la padronanza di un esercizio di base applicandolo ad un altro movimento, sviluppare la creatività.

#### **Anticipazione**

Consente di adattare rapidamente le elaborazioni sensoriali allo scopo di raggiungere e di controllare, attraverso un processo psichico di intuizione, di previsione e di aggiustamento, l'efficacia del gesto.

Implica delle buone qualità cognitive ed un bagaglio di esperienze motorie che permettano di scegliere le risposte più adeguate.

## La mobilità articolare

Permette ad un atleta di eseguire movimenti di grande ampiezza, sta un po' a metà tra le capacità coordinative e quelle condizionali.

**SCOPO:** migliora qualitativamente e tecnicamente il gesto motorio, può anche prevenire da atteggiamenti/posture scorrette.

Il miglior momento per allenarla è tra gli 11 e i 14 anni.

La mobilità articolare è divisibile in **generale, speciale, attiva, passiva e statica.**

**Generale** riguarda più articolazioni coinvolte, **speciale** invece prende in esame una singola articolazione.

**Attiva** riguarda la contrazione dei muscoli agonisti e l'allungamento di quelli antagonisti. **Passiva** riguarda la massima estensione possibile aiutandosi con forze esterne.

### Come allenarla?

- Movimento di molleggio (attiva).
- Allungamento e mantenimento statico (attiva).
- Utilizzo di attrezzi per lavorare sull'ampiezza (passiva).
- Stretching (statica).

La ripetizione è il metodo migliore per ottenere risultati.

## NON FANNO PARTE DI QUELLE SPECIALI:

### Fantasia motoria

**SCOPO:** Consente ad un soggetto di trovare soluzioni originali, inedite, adeguate al compito da risolvere. Permette di risolvere dei problemi attraverso il rapido collegamento di informazioni sia in situazioni individuali sia in lavori collettivi.

Una delle capacità che nella fase sensibile si sviluppa per ultima, *problem solving*.

### Memorizzazione

Capacità che permette di accumulare in modo più o meno duraturo delle informazioni, di classificarle e di richiamarle anche in situazioni variate.

**SCOPO:** Stabilizza l'apprendimento e consolida le informazioni sensoriali, verbali e cinestesiche utili alla sua rievocazione. Consente di eseguire con fluidità semplici o complicate sequenze di movimenti, che richiedono una complessa quantità di informazioni necessarie per arrivare ad un programma ideo-motorio strutturato.

### Come allenarla?

- Il mezzo più efficace è la ripetizione.
- Riprodurre una successione dopo aver osservato attentamente un modello che li propone.
- Seguire le istruzioni verbali senza vedere il modello.

**Destrezza fine** = capacità di svolgere rapidamente in uno spazio ridotto un compito motorio di elevata precisione.

## FASI SENSIBILI

Gli stimoli dati all'interno del periodo sensibile, ottengono la massima risposta nell'individuo.

Vediamo degli esempi:

CAPACITA'	ETA'
Equilibrio	10/12
Combinazione motoria	10/12
Fantasia motoria	11/12
Mobilità articolare	11/14
Rapidità	8/13
Resistenza	dagli 11 in poi
Forza	dai 13 in poi

La ginnastica ritmica è definita come sport **tecnico-combinatorio**, il calcio o altri sport di squadra invece sono sport **situazionali**.

Sono sport **tecnico-combinatori** tutte quelle discipline che hanno alla loro base la tecnica, la precisione, l'economicità del gesto e la riduzione massima degli errori.

**Tecnico** → per la capacità di sviluppare una maestria in un determinato compito motorio.

**Combinatori** → per la capacità di saper combinare diversi elementi.

**!! Le capacità che più caratterizzano la ginnastica ritmica sono: mobilità articolare, combinazione e capacità di ritmizzazione !!**

## LA FEDERAZIONE

**FGI = Federazione Ginnastica d'Italia (1869).**

SCOPO: Gli scopi principali della FGI sono promuovere l'educazione fisica per salvaguardare il benessere fisico e sportivo degli italiani e lo sviluppo delle attività ginnastiche dilettantistiche, curare la preparazione degli atleti e approntare mezzi adeguati per la partecipazione ai Giochi Olimpici e a tutte le competizioni internazionali e nazionali.

## Quali discipline fanno parte della FGI?

### **OLIMPICHE:**

- **GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**
- **GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE**
- **GINNASTICA RITMICA**
- **TRAMPOLINO ELASTICO**

### **SPURIE:**

- GINNASTICA AEROBICA
- GINNASTICA PER TUTTI
- SEZIONE SALUTE E FITNESS

### **GINNASTICA RITMICA DEFINIZIONE:**

La ginnastica ritmica è uno **sport tecnico-combinatorio** caratterizzato dallo sviluppo delle capacità coordinative legate al controllo combinato e raffinato del corpo e dei piccoli attrezzi. L'incremento delle capacità condizionali è rivolto allo sviluppo della forza utile per l'esecuzione di diversi elementi tecnici e di volta in volta modulata per il raggiungimento di scopi differenti (*Tinto, 2008*).

### **ATTREZZI:**

- **Fune**
- **Palla**
- **Clavette**
- **Cerchio**
- **Nastro**

### **SPECIALITA':**

- **Individuale**
- **Squadra**

### **Caratteristiche della ginnastica ritmica:**

- **Utilizzo dello spazio**
- **Utilizzo e sviluppo di tutti i distretti muscolari**
- **Qualità dei movimenti - raffinatezza e precisione del gesto**

### **Allenamento multilaterale:**

#### **CONTINUE VARIAZIONI DEI CONTENUTI NELL'ALLENAMENTO**

Fondamentale fin dall'infanzia per formare i pattern motori e raggiungere una buona conoscenza motoria di base da cui partire per strutturare la tecnica dello sport specifico.

### **Metodologia di allenamento:**

- **METODOLOGIE DI ALLENAMENTO ORIENTATE VERSO LO SVILUPPO DI FORZA E FLESSIBILITA'.**
- **ELEVATI CARICHI DI LAVORO E PREPARAZIONE FISICA TECNICA, ANCHE IN ETÀ GIOVANILE, PER IL CORRETTO APPRENDIMENTO DEL GESTO TECNICO.**

**PREPARAZIONE FISICA** → **GENERALE - SPECIFICA - A CORPO LIBERO**  
**PREPARAZIONE TECNICA** → **COREOGRAFICA - CON GLI ATTREZZI**  
**PREPARAZIONE PSICOLOGICA**

Morfotipo e specializzazione precoce sono determinati per il raggiungimento dell'alto livello nella ginnastica ritmica. L'abitudine a gareggiare frequentemente induce alti livelli di metacognizione e autoefficacia nelle ginnaste.

### **Per valutare la tecnica?**

- INDICI QUALITATIVI = sono osservabili ma difficili o impossibili da misurare.
- INDICI QUANTITATIVI = sono misurabili ma difficili da osservare.

Caratteristiche qualitative: • Ritmo del movimento • Abbinamento dei movimenti • Fluidità • Precisione • Costanza • Ampiezza • Intensità.

### **FASI DI APPRENDIMENTO NELL'INSEGNAMENTO DELLA TECNICA SPORTIVA:**

- La fase della comunicazione e della comprensione
- La fase della coordinazione "grezza"
- La fase della coordinazione "fine"
- La fase del perfezionamento e della disponibilità variabile

---

## **AVVIAMENTO AL LAVORO COLLETTIVO**

### **MODALITA' DI SPOSTAMENTO NELLO SPAZIO:**

*Passi - Balzi - Saltelli - Salti - Ribaltamenti - Giri - Passi ritmici - Rotolamenti.*

**PASSI:** Sono una successione di appoggi sugli arti inferiori, che consentono di spostare il peso del corpo da un arto all'altro passando per una fase di doppio appoggio.

**BALZI:** Sono una successione di appoggi effettuati sugli arti inferiori che consentono di spostare il peso del corpo da un arto all'altro passando per una fase di volo.

**SALTI:** Sono azioni di spinta degli arti inferiori a seguito delle quali il corpo si trova in fase di volo. A differenza dei saltelli i salti sono preceduti da una fase di rincorsa e si concludono con un arrivo al suolo.

**RIBALTAMENTI:** Sono azioni di capovolgimento del corpo e possono essere eseguiti su vari piani.

**GIRI:** Sono cambiamenti successivi di fronte (90°, 180°, 360°) intorno a un asse del corpo.

(Per l'avviamento al collettivo e la sua realizzazione è essenziale il controllo del corpo nello spazio).

## MODALITA' DI ESECUZIONE DELLO SPOSTAMENTO NELLO SPAZIO:

*Direzione in linea retta - Direzione in linea curva - Rapidità - Ampiezza - Ritmo.*

**DIREZIONE IN LINEA RETTA:** Avanti, indietro, obliquo, laterale

**DIREZIONE IN LINEA CURVA:** Avanti, indietro, laterale.

**RAPIDITA':** Si intende per rapidità la capacità di eseguire azioni motorie in un tempo minimo e senza produzione di affaticamento

## MODALITA' DI ORGANIZZAZIONE SPAZIALE DELLA COPPIA:

*Uno di fianco all'altro - Uno dietro l'altro - Uno di fronte all'altro - Dorso a dorso...*

Si può lavorare per *sincronia*, per *legame*, per *contrasto*, per *successione*, *corpo a ostacolo*.

**SINCRONIA:** Si intende per sincronia l'esecuzione di movimenti identici per forma, qualità, quantità, tempo e ritmo. La sincronia richiede capacità di adeguamento, di collaborazione, di osservazione e la rapida modifica della propria personale esecuzione, in funzione della simultaneità.

**CONTRASTO:** Si intende per contrasto l'esecuzione di movimenti tra loro diversi, spesso opposti.

**SUCCESSIONE:** Si intende l'esecuzione di azioni uguali o diverse tra loro per qualità, sfasate rispetto al movimento di partenza. Richiede la capacità di sapersi inserire al momento giusto nel contesto dell'azione con precisione e corretto adeguamento (tempismo).

**CORPO A OSTACOLO:** Il corpo diventa un ostacolo per il compagno: da evitare, da superare, da aggirare. Anche l'attrezzo può costituire un ostacolo.

Se si aggiunge un terzo membro gli schemi su cui variare incrementano ancora.

La **varietà esecutiva** è fondamentale ai fini del raggiungimento di una motricità completa fondata su schemi motori non rigidi, bensì duttili ed elastici, perciò, all'occasione modificabili.

Fondamentale per il lavoro collettivo:

- Spirito di collaborazione
- Capacità di modifica e di aggiustamento
- Capacità di rinuncia e accettazione
- Capacità decisionale e prontezza
- Senso critico costruttivo

## I PICCOLI ATTREZZI:

I piccoli attrezzi rappresentano veri e propri strumenti di lavoro naturali e stimolanti che interagendo tra i soggetti favoriscono le azioni motorie creando uno stato d'animo di allegria e serenità.

I piccoli attrezzi sono: **palla**, **clavette**, **nastri**, **cerchio** e **fune**.

Esempi di esercizi possibili per l'avviamento al collettivo con i piccoli attrezzi:

- Esercizi a coppie con un palla o con una palla a testa
- Esercizi in gruppo con una o più palle
- Abbinamento di più attrezzi come ad esempio lavori in gruppo con cerchi e palle... (ampia varietà).

ATTREZZI	GESTI POSSIBILI
<b>Palla</b>	Rotolamenti, palleggi, scivolamenti sul proprio corpo, lancio e ripresa variando le parti del corpo...
<b>Fune</b>	Passarci attraverso, lancio e ripresa...
<b>Cerchio</b>	Farlo rotolare, lancio e ripresa, passarci attraverso, passarlo da una mano all'altra o da un compagno/a all'altro/a, ruotare su se stesso, farlo girare attorno ad un asse del proprio corpo, può divenire un ostacolo da superare...
<b>Clavette</b>	Sonorizzano un ritmo se battute, lancio e ripresa, farle ruotare e roteare...
<b>Nastro</b>	Può descrivere circoli, può descrivere serpentine o spirali, può essere scavalcato, lancio e ripresa...

Importante stabilire con l'attrezzo un rapporto. Si parla di **sensibilizzazione**: prendere contatto e dimestichezza con l'attrezzo, capirne forma e peso, come vola in aria e come afferrarlo...

La giuria che valuta nelle prove di ginnastica ritmica è divisa in:

- 2 giudici per i falli artistici
- 4 giudici per i falli tecnici

## IL RITMO

La parola RITMO deriva dal greco RHYTHMOS, la cui radice è RHEO che significa "io scorro".

**Il ritmo dunque è movimento.**

I ritmi biologici si dividono in:

- **spontanei** = sono quelli autonomi ad inizio spontaneo come il metabolismo cellulare e il battito cardiaco;
- **da eccitazione** = compaiono quando subentra un'eccitazione non periodica;
- **indotti** = sono quelli il cui periodo è influenzato da quello di un altro ritmo per sincronizzazione (per esempio le onde cerebrali possono essere indotte a sincronizzarsi con delle stimolazioni luminose esterne);
- **acquisiti** = sono quelli generati da ritmi esterni come i ritmi condizionati di Pavlov (esperimenti sui cani).

Si può ancora dividere tra ritmi **veloci**, **circadiani** o **lenti**.

La forma di attività motoria che si serve del ritmo come mezzo e strumento fondamentale è la cosiddetta "**ritmica**" o **ginnastica ritmica**. Essa parte da una gestualità naturale, e segue nell'esecuzione le leggi del ritmo. Gli accenti del movimento sono in concordanza con gli accenti ritmici.

### RITMO & MUSICA:

La stimolazione ritmica nell'attività motoria può essere accompagnata dalla musica che ha funzione di sostegno ai movimenti. In discipline artistiche/sportive, quali la danza e la ginnastica ritmica, favorisce l'espressività e la comunicazione.

La melodia che sostiene il ritmo ha funzione di facilitare l'esecuzione dei movimenti sia perché agevola il ricordo della successione, sia perché, in chi esegue, subentra un interesse e piacere superiore rispetto all'esecuzione degli stessi gesti guidati dal solo tamburello o altro mezzo a percussione. Infine perché, oltre al fatto di eseguire movimenti utili al miglioramento fisico del soggetto, si aggiunge il vantaggio di introdurre un elemento interpretativo che favorisce la realizzazione completa dell'individuo.

Benefici universali del **ritmo**:

1. Il ritmo ha effetto positivo sulla fatica
2. Il ritmo ha un ruolo disciplinare intendendo il concetto in senso positivo: il ritmo assume un grande valore nel quadro dell'educazione sociale dove ordine e umanità hanno molta importanza.
3. La sua ripetitività favorisce l'acquisizione di conoscenze e può portare all'automatismo che, in campo motorio, può risultare utile per il raggiungimento di determinati obiettivi.
4. Il ritmo è importante per lo sviluppo delle coordinazioni motorie e rende un ottimo servizio all'economia dei gesti.

## **MUSICA E SPORT (Mario Gulinelli)**

Secondo Gulinelli sarebbero **5** i motivi per cui la musica ha un impatto così forte sull'allenamento e sulle prestazioni:

- **Dissociazione** → La musica può distrarre l'atleta dalla fatica, aumentare la concentrazione e migliorare l'umore.
- **Regolazione dell'arousal** → Regolazione di ansia e stress. La musica ha un forte potere emotivo. Si possono scegliere musiche che diano "carica" oppure musiche più soft che, al contrario, sono finalizzate a tranquillizzare.
- **Sincronizzazione** → E' stato dimostrato che l'associazione e la sincronizzazione della musica con gesti e movimenti ciclici (es. *remare, pedalare, correre...*) porta ad un aumento della prestazione.
- **Acquisizione delle abilità motorie** → Il cosiddetto "lasciarsi trasportare dalla musica", se si sceglie una buona base musicale si possono verificare situazioni in cui l'atleta compie dei gesti motori in modo migliore o addirittura ne apprende di nuovi poiché la musica è ritmo.
- **Raggiungimento del flow** → Stato in cui tutto sembra facile, maestria. Stato di totale scioltezza fisica.