

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Scienze Biomediche

Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

Dallo sport individuale allo sport di squadra: la preparazione fisica e psicologica nella Ginnastica Ritmica

Relatore: Prof. PAGANO FRANCESCO

Laureanda: UGOLOTTI VIRGINIA

N° di matricola: 1236728

Anno Accademico 2021/2022

Alla mia Mamma Antonella. Grazie per avermi aiutata in questo percorso e per condurmi ad apprezzare e assaporare la vita. Questo viaggio nel mondo dello sport lo devo a te che hai sempre condiviso con me la mia passione. Grazie mamma per prendermi la mano ogni giorno e aprirmi le ali verso la vita.

A mio Fratello Samuele, senza cui non potrei fare a meno e che ogni giorno mi da la forza per raggiungere tutti i traguardi che desidero. Sei la mia certezza.

Alla mia Nonna speciale Anna Maria perché senza di lei non sarei la persona che sono oggi.

A mio Zio Gianluca che mi ha spinto ad andare avanti sempre e che per me è un punto di riferimento.

Ad Andrea che mi ha supportato e sopportato con tanto amore. Grazie perché se sono riuscita a concludere e ad arrivare qui oggi è anche merito tuo.

Alle mie amiche del cuore Linda, Greta, Chiara, Francesca ed Eleonora grazie per l'amicizia che ci lega da sempre e per essere al mio fianco. Siete davvero delle amiche speciali.

Ad Annalisa, mia insegnante e allenatrice da sempre, grazie per avermi fatto amare questo sport e per guidarmi nella mia carriera di insegnante.

Infine voglio dedicare questo traguardo a me stessa, per tutta la forza che ho avuto e fatica che ho fatto, per la soddisfazione che ho adesso nel cuore e per non aver mollato mai.

Grazie, per tutto l'amore che mi date. Vi sono grata sempre.

INTRODUZIONE.....	4
IL MIO PERCORSO NEL MONDO DELLA GINNASTICA RITMICA: DA ATLETA AD ALLENATRICE.....	4
CAPITOLO 1- LA GINNASTICA RITMICA	6
1.1 STORIA.....	6
1.2 MUSICA E RITMO.....	9
1.3 I PICCOLI ATTREZZI	10
CAPITOLO 2-LA PREPARAZIONE FISICA NELLA GINNASTICA RITMICA	14
2.1 MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI.....	18
2.2 SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE	19
2.3 DIFFICOLTA' CORPOREE, D'ATTREZZO, RISCHI.....	22
2.4 PROPOSTA DI UNITA' DI ALLENAMENTO.....	25
CAPITOLO 3-LA PREPARAZIONE PSICOLOGICA NELLA GINNASTICA RITMICA	33
3.1 I FEEDBACK DELL'ALLENATORE	35
3.2 LA MOTIVAZIONE DELLA GINNASTA.....	36
3.3 LA RELAZIONE ATLETA-ALLENATORE	38
CAPITOLO 4-LA PREPARAZIONE DELL'ESERCIZIO DI SQUADRA.....	41
4.1 LA SQUADRA NELLA GINNASTICA RITMICA	41
4.2 LA PREPARAZIONE FISICA E PSICOLOGICA D'INSIEME	43
4.3 LA SQUADRA NAZIONALE ITALIANA: "LE FARFALLE"	44
CONCLUSIONI.....	47
LA GINNASTICA RITMICA- UNO SPORT AL FEMMINILE ?.....	47
CONCLUSIONI PERSONALI.....	49

INTRODUZIONE
IL MIO PERCORSO NEL MONDO DELLA GINNASTICA
RITMICA:
DA ATLETA AD ALLENATRICE

“Insegnare è il miglior metodo per imparare.” (1)

“Più ami la cosa che fai e più essa ti ripagherà”. (2)

Capita a volte di incontrare una passione che ti avvolge e ti accompagna per lungo tempo nella tua vita lasciando un segno indelebile nel cuore.

Gli allenatori sono figure di riferimento fondamentali per ogni atleta. L’etimologia stessa della parola “allenare” significa “dar lena”, contribuire a dare forza e facoltà di durare e resistere alla fatica fisica e psicologica.

“Sono persone che hanno una grande responsabilità verso noi atleti: forgianno il nostro carattere, guidano il nostro percorso e ogni loro giudizio, soprattutto in età giovanile, è per ciascuno di noi come un dogma”. (3)



Ho iniziato il mio percorso nella ginnastica ritmica all’età di quattro anni, quando mia mamma mi accompagnò in una palestra della mia città e mi fece scoprire questo sport. Non so bene cosa mi spinse a continuare, senza mai smettere, per i successivi diciotto anni, forse il fatto che la mia mamma era una delle mie insegnanti, forse perché nel mio gruppo ho incontrato ginnaste divenute poi amiche, con cui condivido la mia vita tutt’ora.

In realtà sono stata una ginnasta impegnata, determinata e coraggiosa!

La passione per questo sport, la ginnastica ritmica, ha guidato ogni giorno i miei passi ed il mio cuore, in tutta la mia carriera di ginnasta agonista, e mi ha permesso di intraprendere, poi, un altro importante percorso, diverso, ma altrettanto soddisfacente: quello di allenatrice.





Da anni alleno una squadra agonistica di 40 bambine dai 6 ai 18 anni e questo ha permesso al mio entusiasmo di non svanire mai, rendendomi disponibile a lavorare instancabilmente.

La dedizione è la caratteristica che

maggiormente definisce la mia persona nelle varie situazioni della mia vita. La totalità delle mie energie sono rivolte alle mie allieve.



“La forza e l’energia che una ginnasta ti trasmette e lo stesso istante in cui se la riprende, è qualcosa di incredibile”. (4)



Lavorare con delle ginnaste significa affacciarsi a caratteri, personalità ed esigenze diverse, ma una caratteristica le accomuna tutte: l’umiltà e la determinazione. Sono orgogliosa di fare questo

lavoro: talvolta è difficile... l’adolescenza è un periodo importante nella vita di una ginnasta, ma la soddisfazione di condividere la mia vita con le mie allieve mi fa riempire ogni giorno il cuore di gioia.

CAPITOLO 1

LA GINNASTICA RITMICA

1.1 Storia.

Nell'antica Grecia, e così presso altre civiltà antiche come quella cinese, la ginnastica era considerata parte integrante della formazione dell'individuo, insieme alla musica e alla danza. A Roma era praticata come esercizio preparatorio all'arte militare. La parola ginnastica deriva proprio dal greco: il termine *gymnasien* ("esercitarsi") viene da *gymnos* ("nudo"); gli atleti, infatti, eseguivano i loro esercizi completamente nudi.

Nel mondo antico sono infatti molte le raffigurazioni trovate all'interno delle tombe degli antichi **Egizi** che rappresentano donne in procinto di eseguire movimenti ginnici che ricordano quelli della ginnastica ritmica moderna. Anche da Sparta e Atene, dove lo sport era fondamentale anche per le donne che dovevano diventare madri, pervengono testimonianze scritte della presenza di giochi sportivi femminili che combinavano la danza con l'uso della palla.

Infine, in **Cina** sotto l'imperatore Yn Kang Chi, famosa era l'attività sportiva svolta in base all'agilità e alla destrezza con cui si maneggiavano attrezzi come aste, bastoni e palle. Da queste antichissime origini si passa ad un periodo di stallo in cui la pratica non viene più evoluta e talvolta nemmeno considerata. È nel periodo umanista che questo sport si avvia finalmente verso una definizione personale vera e propria.

Nell'era moderna la ginnastica generale ebbe due precursori: il tedesco Friedrich Ludwig Jahn, che sviluppò una ginnastica di tipo militare con l'unico scopo di preparare fisicamente i soldati, e lo svedese Henrik Ling, autore dei fondamenti generali della ginnastica e creatore della ginnastica svedese finalizzata particolarmente agli aspetti igienico-salutistici. (5)

Con la parola ginnastica si definisce l'attività fisica che, attraverso la pratica di particolari esercizi, ha lo scopo di migliorare le condizioni neuro-muscolari del corpo umano.

A partire dal XIX secolo, molte teorie e molti studi consentono alla ginnastica ritmica di svilupparsi e formarsi completamente. Le teorie di Noverre (creatore del balletto

moderno) e di **Delsarte** furono fondamentali per i primi passi di questa disciplina. **Delsarte**, musicista e teorico del gesto, fu il primo ad introdurre la musica come accompagnamento dei movimenti ginnici dopo aver condotto diversi studi sul modo in cui il movimento del corpo possa trasmettere emozioni. Grazie a questa innovazione nacque la “ginnastica moderna”.

Anche **George Demeny** contribuì a sviluppare la pratica ritmica grazie ai suoi studi con cui dimostrò che lo stretching, i movimenti con oggetti e la danza aiutassero il corpo a trovare la postura perfetta e migliorassero flessibilità e agilità.

Il passo fondamentale per l’affermazione della ginnastica ritmica come sport specifico fu però quello mosso da Émile Jacques Dalcroze che, verso fine ‘800, ideò ciò che ricordiamo come **euritmica**. L’euritmica consisteva in una danza sportiva ed era un’attività motoria che si basava sul concetto di ritmo e armonia.

Si differenziava dalla ginnastica tradizionale poiché non era più semplicemente un rigido ripetersi di movimenti ma una nuova pratica che combinava espressività, armonia e soprattutto sensibilità musicale. La musica era infatti secondo Dalcroze ciò che permetteva di evidenziare la ritmicità e l’eleganza dell’atleta. Benché la prima competizione si fosse svolta in URSS nel 1948, questo sport rimase all’ombra della ginnastica artistica fino al 1956. Il suo aspetto artistico la rese molto popolare nell’Europa dell’Est (ex Unione Sovietica e Bulgaria) e la Federazione Internazionale di Ginnastica (FIG) la riconobbe come sport indipendente nel 1962.

Bisognerà aspettare gli anni ‘60 per vederlo separato ufficialmente dalla ginnastica artistica e per assistere ai primi campionati mondiali a Budapest.



L'invenzione di questa disciplina sportiva va attribuita ad Andreina Gotta Sacco. Nata nel 1904 a Roma, si diplomò in educazione fisica, in composizione e in pianoforte. Ebbe la fortuna di frequentare e conoscere le principali scuole di pensiero europeo, quali quelle di Dalcroze [2], Bode e Medau. Ed è proprio confrontando le loro idee innovative nate durante il '900, che riuscì a farne una fusione per elaborare un proprio metodo, che porterà alla nascita della ginnastica ritmica moderna.

I punti su cui si basa questo metodo sono: l'affinamento del senso ritmico, la percezione di accenti musicali e la loro riproduzione motoria, l'apprendimento dei valori ritmici e la capacità di interpretazione del ritmo attraverso movimenti armonici individuali o di gruppo, ponendo maggior attenzione sull'aspetto esecutivo.

Nel 1953 il metodo viene ufficialmente approvato dal Ministero della Pubblica Istruzione.

Nel 1967, a Copenaghen, si svolse il 3° Campionato del Mondo di Ginnastica Moderna a cui l'Italia partecipò per la prima volta con un esercizio di squadra. La responsabile tecnica della composizione dell'esercizio collettivo fu Maria Rosa Rosato, allieva della Gotta e docente di ginnastica ritmica all'ISEF di Torino.

Nel 1970, a Roma, vennero organizzate le prime gare nazionali, che prevedevano gare di esercizi individuali e di squadra.

L'Italia continuò a partecipare ai Campionati del Mondo con esercizi di squadra, ottenendo buoni risultati e distinguendosi per la ricercata composizione dell'esercizio.

Nel 1975, in occasione del 7° Campionato del Mondo a Madrid, finalmente la ginnastica moderna assume la denominazione di Ginnastica Ritmica Sportiva; fu proprio l'Italia a vincere il titolo di Campione del Mondo.

Nel 1984 venne ammessa ai Giochi Olimpici di Los Angeles, ma solamente con la specialità individuale.

La specialità di squadra verrà ammessa qualche anno dopo, in occasione dei Giochi Olimpici di Atlanta del 1996. (6)

1.2 Musica e ritmo.

La musica è una componente fondamentale della Ginnastica ritmica. Accompagna l'atleta in pedana ed è attrice non protagonista della sua performance.

Considerata la spettacolarità di questa disciplina, la scelta della musica è essenziale, se non nel giudizio complessivo, certamente per accattivarsi il favore del pubblico. L'accompagnamento a tempo con il battito delle mani, quando il ritmo lo consente, di un solo settore o dell'intero palazzetto inconsciamente può condizionare la valutazione finale della



Giuria, che non è, come è umano che sia, del tutto impermeabile al gradimento degli spettatori sugli spalti. Dal punto di vista tecnico la musica è una componente del punteggio dell'Artistico, la risultanza di due distinti fattori: 1) l'aderenza ritmica del brano alla composizione coreografica, che, in teoria, dovrebbe essere cucita, come un vestito su misura, ad ogni singola nota; 2) il carattere dell'interpretazione. In altri termini la ginnasta deve esprimere in pedana ciò che il suono suggerisce dal punto di vista

melodico. Con un pezzo lento ci si aspetta una esecuzione intensa, con uno più brioso, dinamismo e veemenza. I due aspetti legati insieme determinano la sincronizzazione di musica e movimenti, esattamente ciò che risulta più evidente alla gente comune, che non è tenuta a conoscere tutti gli altri elementi del Codice dei Punteggi. (7)

La componente musicale è sempre presente nella preparazione delle ginnaste e nelle routine di gara. La ginnasta sottolinea con il movimento gli accenti della musica e crea un connubio artistico tra il carattere del brano e l'espressività del gesto con varietà e dinamismo. (8)

1.3 I piccoli attrezzi

Fune, cerchio, palla, clavette e nastro sono gli attrezzi della GR, detti anche "piccoli attrezzi". Sono gli attrezzi che la ginnasta utilizza sia nel suo esercizio individuale che di squadra. (9)

Fune



È un attrezzo realizzato generalmente in canapa alle cui estremità ci sono dei nodi. La lunghezza della fune varia in base alla statura dell'atleta. E' un attrezzo che richiede grandi doti atletiche di velocità e di esplosività per la realizzazione dei salti artistici in varietà di forme e di situazioni. I gruppi tecnici di questo attrezzo sono i salti e saltelli con superamento della fune, le rotazioni, I lanci e le riprese e gli abbandoni della fune con ripresa immediata. Il maneggio dell'attrezzo include oscillazioni, circonduzioni, vele, figure a otto, giri della fune.

Cerchio



Il diametro del cerchio varia dagli 80 ai 90 cm, in base all'altezza della ginnasta. Quest'attrezzo pesa circa 300g ed è generalmente realizzato in plastica rigida. Il cerchio è l'attrezzo che più di ogni altro richiede grande versatilità ginnico-atletica: esalta sia capacità di salto, sia di equilibrio e di articolarietà della ginnasta. I gruppi tecnici del cerchio sono i rotolamenti, le rotazioni, i lanci, i passaggi attraverso e sopra all'attrezzo, elementi di conduzione quali oscillazioni, circonduzioni, movimenti a otto.

Palla

È realizzata o in gomma, o con un materiale sintetico che le conferisca la stessa elasticità della gomma. Ha un diametro che può variare da 18 a 20 cm e un peso minimo di 400 g. La palla può essere di qualsiasi colore. È un attrezzo che consente movimenti di grande impatto emotivo per l'eleganza dei rotolamenti e del maneggio e al tempo stesso per la forza ritmica dei palleggi e rimbalzi. La destrezza negli elementi di conduzione deve essere massima per evitare di stringere la palla con le dita o di appoggiarla involontariamente al corpo.



Clavette



Le clavette possono essere lunghe da 40 a 50 cm, avere un peso minimo di 150g, e ciascuna deve essere realizzata in materiale sintetico. All'estremità del collo della clavetta è presente un elemento sferico che ne facilita la presa, l'impugnatura, e permette di girarla. Questo attrezzo richiede una grande destrezza fine e capacità di lavoro simmetrico, dato che negli esercizi vengono usate due clavette contemporaneamente. I gruppi tecnici delle clavette sono: giri, moulinet, battute ritmiche, lanci e riprese, elementi asimmetrici, oscillazioni, circonduzioni.

Nastro

Il nastro è fatto di seta o di un altro materiale simile, di qualsiasi colore, può essere anche multicolore e presentare dei disegni. Il nastro deve ed essere largo dai 4 ai 6 cm. Per la categoria senior deve essere lungo almeno 6m, mentre per la categoria juniores può essere di 5m. Ad una estremità è collegato ad un bastone generalmente in fibra di vetro, di 1 cm. di diametro, del peso massimo di 35 grammi. La stoffa deve essere tenuta sempre in movimento con abili movimenti degli arti superiori e spinta degli arti inferiori. I gruppi tecnici del nastro sono le serpentine, le spirali, i lanci e le riprese, le oscillazioni e le circonduzioni tutti realizzati in continuità e con un disegno chiaro, senza movimenti di raccordo. (10)



Durante la competizione le ginnaste devono indossare il body e le mezzepunte.

Il Codice indica precisi requisiti che si devono rispettare per l'uso dei costumi di gara: devono essere in materiale non trasparente; tuttavia, i costumi che abbiano delle parti in pizzo dovranno essere foderati (dal tronco al petto); la scollatura sul davanti e sul dorso del costume non deve essere oltre la metà dello sterno e non più in basso della base delle scapole; possono essere con o senza maniche, ma non sono autorizzati i costumi da danza con bretelle fini; il taglio del costume alla sgambatura non deve superare la piega dell'anca (massimo); indumenti intimi indossati sotto il costume non devono essere visibili oltre le cuciture del costume stesso; devono aderire alla pelle per permettere ai giudici di valutare la corretta posizione di tutte le parti del corpo; tuttavia, sono consentiti applicazioni decorative o dettagli purché le applicazioni non mettano a rischio la sicurezza della ginnasta; i costumi della squadra devono essere identici (stesso materiale, stile, disegno e colore). Tuttavia, se il costume è fatto di un materiale disegnato, possono essere tollerate alcune leggere differenze dovute al taglio. È, inoltre, vietato indossare gioielli di ogni genere o piercing che mettano in pericolo la sicurezza delle ginnaste. (11)

CAPITOLO 2

La preparazione fisica nella ginnastica ritmica

L'allenamento nella ginnastica ritmica richiede un'intensa preparazione fisica, volta alla strutturazione e miglioramento delle capacità motorie indispensabili per affrontare lo studio tecnico delle differenti difficoltà ed il mantenimento di esse; la preparazione tecnica vera e propria, volta alla strutturazione della combinazione di gara effettuata con accompagnamento musicale e valutata secondo canoni di correttezza esecutiva, difficoltà tecnica e virtuosismi compositivi; infine la preparazione di gara che prevede la ripetizione ed il perfezionamento di esercizi di gara.



La preparazione fisica, generale e specifica comprende: l'allenamento delle capacità organico-muscolari come flessibilità, forza, rapidità, resistenza generale e specifica per aumentare il potenziale motorio dell'atleta ed accedere a livelli di difficoltà tecnica superiori.

La preparazione tecnica, invece, prevede l'apprendimento degli elementi tecnici codificati a corpo libero e con i piccoli attrezzi raggruppati in tre categorie fondamentali: salti equilibri, pivot.

Per l'impostazione tecnica a corpo libero ci si avvale dei principi della danza classica, allo studio della quale si dedica una considerevole parte del tempo nella singola unità di allenamento. (12)

Il coreografo, nella ginnastica ritmica, oltre ad insegnare la tecnica della danza classica alle atlete, partecipa alla realizzazione degli esercizi di gara attraverso l'inserimento di movimenti di danza a corpo libero e con gli attrezzi, nonché alla pulizia del gesto tecnico.

La prima differenza tra le due discipline, la danza classica e la ginnastica ritmica, è data dal fatto che se nella danza la realizzazione di un balletto ha come unico limite la creatività umana, nella ginnastica ritmica ogni passaggio tecnico che compone l'esercizio di gara deve avere un valore il più alto possibile, affinché possa essere competitivo nel panorama internazionale.

Ciascun elemento inserito deve rispettare questa prima imprescindibile regola, dunque da un lato rispecchiare il carattere della musica scelta e dall'altro essere legato ritmicamente e tecnicamente, assicurando consequenzialità e continuità al discorso coreografico.



Inoltre, si dovrebbe offrire al pubblico un ingrediente essenziale: la spettacolarità, data dal connubio di tutte le caratteristiche descritte in precedenza e dai disegni che gli attrezzi descrivono nello spazio con grande maestria. (13)

La coreografia, cioè l'impostazione di base della danza, ha un ruolo determinante per la capacità di sensibilizzazione, per l'esattezza delle linee quindi per quanto riguarda le posture, gli atteggiamenti, i movimenti dei vari segmenti corporei e quindi per la

visualizzazione di un corretto modello ideo-motorio.

L'intensità e la qualità di esecuzione degli esercizi diventano una componente del carico, poiché la ricerca dell'armonia ed eleganza dei movimenti, fa sì che le ginnaste si debbano impegnare sempre al massimo ad ogni loro ripetizione. Per la necessaria molteplicità di aspetti previsti dall'allenamento per le ginnaste di alto livello, visti precedentemente, e la

necessità di raggiungere gli obiettivi nei tempi brevi, previsti nei programmi proposti dalla federazione, gli allenamenti risultano molto lunghi per le atlete di qualsiasi livello tecnico ed età. Spesso si è costretti ad accelerare i tempi ed eliminare alcune tappe fondamentali che costituiscono l'allenamento stesso. Per questo motivo diversi problemi ricorrono nella pianificazione del ciclo di allenamento: valutare di volta in volta gli obiettivi nel micro-ciclo d'allenamento, definire in base agli obiettivi il volume e



l'intensità della sessione d'allenamento, stabilire il tempo ottimale delle singole sessioni di allenamento, stabilire il tempo da dedicare all'allenamento delle singole capacità motorie tecniche e individualizzare l'allenamento.

Quindi oltre a sviluppare le capacità che rappresentano i punti di forza e di debolezza dell'atleta, è fondamentale controllare lo sviluppo del processo di allenamento, ad ogni micro-ciclo, per verificare il grado di efficienza dei mezzi e delle metodologie utilizzati.

(14)

Nell'ambito della formazione di base, l'età di 4-5 anni è quella in cui si può cominciare a svolgere attività in palestra per creare le premesse per un'impostazione tecnica successiva.

Iniziare le sedute di allenamento più specifico anche all'età di 5-6 anni molto spesso può influire positivamente sul futuro rendimento sportivo.

Alcune qualità infatti sono talvolta innate come ad esempio la flessibilità ed è quindi fondamentale impostare un lavoro che permetta di mettere in luce le qualità richieste e successivamente svilupparle.

Il lavoro è rivolto ad uno sviluppo fisico multilaterale con un approccio ludico utilizzando i piccoli attrezzi per il consolidamento degli schemi motori di base appresi.

Dai sei agli otto anni le qualità coordinative devono avere sollecitazioni continue, variate e ben guidate con obiettivi semplici, ma con la ricerca dell'esattezza motoria. Possono essere proposte esercitazioni più specifiche per insegnare una tecnica con i piccoli attrezzi, ma senza tralasciare l'approccio ludico.

La tappa di preparazione fondamentale riguarda, invece, quella che va dagli 8 ai 12 anni.
(15)



In questa fascia d'età i bambini si distinguono per disponibilità e impegno verso la prestazione. C'è una maggiore capacità di concentrazione e maggiore tenacia per i compiti sportivi.

Le capacità motorie migliorano soprattutto per quanto riguarda l'esecuzione. Il miglioramento riguarda forse l'apprendimento e la velocità di capire e interiorizzare un movimento appena proposto.

I bambini dopo poche ripetizioni sono in grado di eseguire in maniera grezza un movimento e migliorarlo progressivamente.

Il lavoro è improntato sull'assimilazione degli elementi principali con la ricerca di varianti tecniche più complicate, utilizzando, in forma corretta, i movimenti degli schemi motori già acquisiti.

Relativamente ai piccoli attrezzi, oltre allo studio dei movimenti fondamentali, verrà posta l'attenzione sulla realizzazione dei lanci, delle variazioni di dinamismo e intensità di esecuzione.

Una particolare cura sarà rivolta a quegli elementi tecnici, che per la loro struttura sono asimmetrici e che sollecitano una particolare coordinazione. (16)

In questa tappa è importante sviluppare uguali capacità fisiche e di coordinazione sia a destra che a sinistra anche per evitare scompensi o deformazioni muscolo-scheletriche.

La didattica dovrà essere comunque di tipo globale in quanto grazie ad esperienze motorie e tecniche assimilate occorre sollecitare gli allievi a trovare modi espressivi propri o rielaborati con creatività.

2.1 Il miglioramento delle capacità condizionali

Negli studi che riguardano le scienze motorie vengono da sempre indagate con maggiore attenzione le capacità condizionali, come velocità, resistenza, forza e mobilità articolare che rendono una prestazione ottimale stabile.

Le capacità condizionali sono capacità organico-muscolari che si basano sui processi energetici e hanno la caratteristica di attivare i processi metabolici.

Sono la forza, per sviluppare tonicità muscolare che serve per mantenere stabilità e equilibrio durante l'esecuzione degli elementi tecnici e in generale per il mantenimento della postura; per quanto riguarda la resistenza è necessario sviluppare sia la resistenza anaerobica lattacida per le competizioni sia quella aerobica per le sedute di allenamento che sono generalmente lunghe, e infine la rapidità, per realizzare un movimento nel minor tempo possibile e che è necessaria alle ginnaste per coordinare un elevato numero di movimenti tra loro in un'unità di tempo ben definita.

Pur restando fondamentali, le capacità condizionali non sono le sole ad influenzare la performance.

2.2 Lo sviluppo delle capacità coordinative

Le capacità coordinative ricoprono un ruolo molto importante sia nella prestazione di alto livello che nel lavoro e nei gesti quotidiani.

Coordinare significa dare un ordine a un insieme di elementi e, nel caso dell'attività sportiva, ad azioni motorie.

La coordinazione motoria si può quindi definire come l'insieme dei processi di controllo e regolazione dei movimenti che permettono di esercitare con successo le attività motorie sportive e sono strettamente legate alle qualità personali. Nell'ambito dell'attività sportiva le capacità coordinative sono i presupposti di base necessari per ogni prestazione.

Lo studio della coordinazione motoria ha portato i ricercatori ad individuare e classificare una serie di capacità che vanno distinte dalle abilità motorie: mentre le seconde sono riferite ad azioni concrete di movimento, le capacità coordinative rappresentano i presupposti generali, cioè di base, per tutta una serie di azioni motorie dell'uomo, non solo nell'attività sportiva ma anche come già detto in tutte le attività della vita quotidiana.

Le capacità coordinative dipendono dai processi del SNC che regolano e controllano il movimento e si suddividono in capacità coordinative generali (di apprendimento motorio, di controllo motorio, di adattamento e trasformazione motoria) e capacità coordinative specifiche (di equilibrio, di ritmo, di orientamento, di reazione, di differenziazione, di coordinazione segmentaria e di trasformazione).

Le capacità coordinative generali riguardano trasversalmente tutti gli sport, mentre quelle speciali sono le capacità che vengono formate e perfezionate all'interno della singola disciplina sportiva.

La capacità di apprendimento motorio esprime l'attitudine all'apprendimento di nuovi gesti e può essere valutata attraverso il parametro del tempo, cioè della rapidità con la quale l'allievo si impadronisce correttamente di un nuovo movimento caratterizzato da una certa complessità.

Nella prima infanzia lo sviluppo di questa capacità è modesto; segna poi una rapida accelerazione nel periodo del primo ciclo (età 6 -7 anni) e nel secondo ciclo (età 8 -10 anni) raggiunge il massimo grado di incremento. Si stimola proponendo esercizi nuovi sempre più complessi e chiedendo agli allievi di eseguirli con attenzione.

La capacità di controllo motorio esprime l'attitudine nel controllare e regolare il movimento, cioè la capacità di realizzare gesti precisi che consentono di raggiungere adeguatamente lo scopo dell'azione; si valuta attraverso la qualità dell'abilità motoria appresa.

Gli esercizi, inizialmente, vengono effettuati in forma lenta e senza elevate richieste di precisione. Gradualmente aumentano la rapidità esecutiva ed il perfezionamento.

L'incremento di questa capacità avviene con un'attenzione costante sulla propria esecuzione, anticipando mentalmente il programma motorio, cercando di percepire i feedback sul movimento e effettuando le dovute comparazioni tra valore richiesto e valore reale. Le operazioni di regolazione servono ad annullare o quanto meno a ridurre lo scarto tra i due valori.

Infine la capacità di adattamento e trasformazione consente di adattare il movimento alla mutevolezza dell'ambiente, ed al variare della situazione (sport di situazione) modificandolo in relazione alle differenti condizioni che si vengono a configurare durante l'attività motoria o sportiva.

Per quanto riguarda invece le capacità coordinative speciali sono:

la capacità di accoppiamento e combinazione che è la capacità di coordinare opportunamente tra loro i movimenti parziali del corpo, le successioni di movimenti singoli e le singole fasi del movimento quindi fase preparatoria, fase principale, fase finale;

la capacità di differenziazione cinestesica che si basa sulla percezione dei parametri di forza, tempo e spazio, sul confronto tra movimento programmato (valore richiesto) e quello realmente effettuato (valore reale) e sulla capacità di eseguire con precisione le singole parti di un movimento;

la capacità di equilibrio che può essere definita come capacità di mantenere il corpo in equilibrio oppure di conservare o ripristinare questa condizione durante e dopo spostamenti ampi e rapidi. Vengono distinti due aspetti di questa capacità: l'abilità nel mantenere l'equilibrio in posizione statica, o nei movimenti molto lenti (equilibrio statico) e quella di mantenere e ripristinare l'equilibrio durante e dopo cambiamenti di posizione ampi e rapidi che tendono a squilibrare il corpo (equilibrio dinamico).

Quindi l'equilibrio statico si basa sull'elaborazione dei segnali dei sistemi vestibolare, cinestesico, tattile ed ottico.

Per quanto riguarda l'equilibrio dinamico, per gli spostamenti ampi e rapidi, specie nei giri del corpo, sono invece le informazioni vestibolari a prendere il sopravvento. Esse partono dall'apparato otolitico (canali semicircolari) che registra le accelerazioni lineari e angolari.

Un'altra capacità coordinativa speciale è la capacità di orientamento che è la capacità di determinare e variare la posizione ed i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo, in riferimento ad un campo di azione definito (spazio), oppure in relazione al compagno o l'avversario.

Importante nella ginnastica ritmica è la capacità di ritmo, capacità di cogliere un ritmo imposto dall'esterno e di riprodurlo nel movimento (ritmo oggettivo) nonché di realizzare i movimenti secondo un andamento ritmico interiorizzato (ritmo soggettivo). In questa capacità rientra il tempismo esecutivo che è l'abilità di fare le cose nel momento adatto e nello spazio giusto.

Si tratta di trasformare in azioni motorie i ritmi forniti per via acustica, spesso musicale, come accade ad esempio nella Ginnastica. Il ritmo dipende dalla capacità di differenziare gli interventi muscolari. Nel movimento il "ritmo" si manifesta come ordine cronologico della dinamica muscolare (di come viene erogata la forza) ed esprime il decorso spazio/tempo del suo svolgimento. Quando non vi è ritmo esterno, esso dipende dal modello di movimento che l'allievo riesce ad interiorizzare.

La capacità di reazione consiste nel programmare ed eseguire rapidamente azioni motorie adeguate e di breve durata in risposta ad un segnale; è il presupposto indispensabile per reagire, al momento più opportuno e rapidamente, ad uno stimolo esterno o interno.

Il tempo di reazione misura l'intervallo che va dalla presentazione dello stimolo alla prima reazione osservabile del movimento, collegato con lo stimolo stesso e può essere scomposto in tre fasi:

Y centrale-cognitiva

Y efferenza di risposta

Y periferico-motoria

Il tempo di movimento, invece, è dato dall'intervallo misurato dall'inizio del primo movimento osservabile fino alla completa esecuzione.

La capacità di adattamento è la capacità di adattare il programma dell'azione motoria alle variazioni della situazione prevista, oppure di continuare l'azione stessa in maniera totalmente diversa.

Infine la capacità di fantasia motoria è la capacità di risolvere un problema motorio o una situazione immediata, utilizzando schemi motori nuovi e non convenzionali. (17)

2.3 Difficoltà corporee, d'attrezzo e rischi

Negli esercizi individuali si apprezza l'alto grado di preparazione atletica e artistica delle ginnaste nella realizzazione degli elementi tecnici fondamentali a corpo libero: salti artistici, equilibri, rotazioni attorno all'asse longitudinale (pivot), con elementi di grande articolarietà e onde, oltre a elementi di collegamento.

Viene utilizzato sempre un solo attrezzo con il quale la ginnasta esprime tutta la propria destrezza nell'eseguire lanci, rotolamenti, rotazioni, palleggi, elementi di conduzione a seconda delle caratteristiche dell'attrezzo stesso. La varietà delle direzioni, delle forme,

delle ampiezze, dei piani di lavoro, del ritmo e delle velocità sono altre componenti importanti per accrescere il livello tecnico delle composizioni. (18)

Nella ginnastica ritmica il corpo libero è **la forma più bella dell'espressività corporea** che una giovane ginnasta possa presentare in pedana.

La giovane atleta che non ha ancora una maturità nel maneggio d'attrezzo, riesce in questo modo ad essere libera nei movimenti ed estremamente fluida e morbida.

Vedere un esercizio a corpo libero di ginnastica ritmica è molto diverso dal vedere la potenza e l'evoluzione dei salti nelle diagonali dell'artistica. L'esercizio della Ritmica è cucito su ogni nota della musica: viene sviluppato un tema musicale e vengono valorizzati accenti e cambi di ritmo con movimenti calzanti che sottolineano ogni variazione.

La grande scioltezza fisica delle piccole ginnaste rende unico questo esercizio e anche se manca la spettacolarità delle evoluzioni dell'attrezzo, la performance non è mai banale né scontata.

In ogni esercizio vanno inserite delle **difficoltà corporee**: salti, equilibri e giri. Ogni allenatrice sceglie le difficoltà migliori per la propria ginnasta, quelle che meglio caratterizzano le sue doti, quelle che la valorizzano per elasticità e potenza.

La preparazione fisica e tecnica che una ginnasta deve avere per poter eseguire al meglio le difficoltà corporee presenti nel proprio esercizio, è molto importante.

Senza la minuziosa cura nel corpo libero le ginnaste non potrebbero crescere con gli attrezzi e il lavoro sarebbe sporcato da imperfezioni continue.

Il Corpo Libero è **lo studio nei minimi dettagli** del singolo movimento, della posizione del braccio, della mano, della spalle, del bacino: la ricerca infinita della perfezione. (19)



E' fondamentale che una ginnasta memorizzi i movimenti corretti e li interiorizzi.

La ricerca dell'acquisizione del gesto tecnico a corpo libero è fondamentale per passare poi, con più sicurezza, al maneggio dell'attrezzo.

Nella costruzione di un esercizio di gara, come detto in precedenza, fondamentali sono le difficoltà corporee, che, come tutti gli elementi proposti, seguono un Codice dei Punteggi internazionale, che cambia ogni ciclo olimpico.

Il Codice dei Punteggi propone una varietà di difficoltà corporee e d'attrezzo, che l'allenatrice sceglie, a seconda delle migliori caratteristiche della ginnasta.

Le difficoltà d'attrezzo o AD sono, invece, un lavoro d'attrezzo innovativo e particolare che deve essere composto da minimo una base e due criteri oppure due basi e un criterio.

La base è il lavoro "fondamentale" d'attrezzo chiamato gruppo fondamentale come ad esempio un rotolamento, un lancio, una trasmissione tra due parti del corpo, mentre i criteri sono parecchi e sono quelli che "definiscono" un'AD più nello specifico quindi una ripresa senza mani, un rotolamento fuori dal campo visivo, un lancio da sotto la gamba.

La maestria è riconosciuta dalla giuria, all'interno dell'esercizio di gara, se ritenuta rischiosa.

Un rischio consiste nel lancio dell'attrezzo con minimo due rotazioni (capovolta, chaine, ruota, rovesciata) sotto il lancio e la ripresa dell'attrezzo. Il valore minimo di ogni rischio è 0.20 punti. Per aumentarne il valore, si possono aggiungere i cosiddetti "criteri" di lancio e ripresa, che valgono 0.10 come il lancio senza mani, ripresa fuori dal campo visivo, ripresa senza mani, ripresa in rotazione. Un altro fattore che può far aumentare il valore di un rischio è il cambio di asse o livello.

2.4 Proposta di unità di allenamento

La mia squadra agonistica di ginnastica ritmica segue una metodologia di allenamento che prevede unità di allenamento variabili a seconda del periodo dell'anno nel quale ci troviamo.

In generale la proposta che sottopongo alle mie ginnaste prevede un riscaldamento di base che coinvolge tutta la muscolatura degli arti superiori e inferiori e potenziamento della parete addominale.

Il lavoro inizia con un'attivazione generale, per aumentare la frequenza cardiaca, che prevede, in alcune sessioni di allenamento, talvolta l'utilizzo della fune con differenti tipologie di saltelli e talvolta un circuito a stazioni.

ATTIVAZIONE con la fune:

- 30 saltelli a piedi uniti avanti
- 20 giri della fune sul piano sagittale mano dx e 20 mano sx (fase di recupero)
- 30 saltelli a piedi uniti indietro
- 20 giri della fune sul piano frontale mano dx e 20 mano sx
- 30 saltelli alternati dx e sx avanti
- 10 vele a dx e 10 a sx con appoggio degli avampiedi (relevè)
- 30 saltelli alternati dx e sx indietro

- 10 echappè della fune sul piano sagittale e 10 sul piano frontale



ATTIVAZIONE a circuito:

5 stazioni che alternano 1'30" di aerobica e 1' di recupero. Le ginnaste si preparano divise in gruppi nelle diverse stazioni e eseguono l'esercizio per il tempo indicato e poi cambiano stazione con recupero 1'.

- Stazione 1: dips alla panca con gambe a 90°
- Stazione 2: salgo e scendo sulla panca piana con appoggio alternato del piede dx e sx
- Stazione 3: Calf alla spalliera con appoggio degli avampiedi
- Stazione 4: Plank per 8''+ 4 jumping jack
- Stazione 5: Plank laterale 8''+ salto verticale in alto (cambiando lato del plank ogni volta)

L'unità di allenamento prosegue con una fase centrale dell'allenamento che può essere strutturata con o senza l'utilizzo della musica.

FASE CENTRALE:

Inizialmente si propone un riscaldamento degli arti superiori con l'utilizzo della musica per migliorare la parte coreografica del movimento. Poi si passa allo sviluppo della forza degli arti superiori utilizzando piccoli pesi legati ai polsi e una banda elastica:



- Aperture sul piano frontale - 15 reps + tengo l'apertura x 15''
- Aperture sul piano trasverso - 15 reps+tengo l'apertura x 15''
- Con la banda larghezza spalle - Spinte in alto - 10 reps
- Circondazioni delle braccia avanti - 10 reps
- Circondazioni delle braccia indietro - 10 reps
- Flessioni laterali del busto con utilizzo della banda elastica - 10 reps + tengo la flessione x 15''
- Spinte a schiena piatta della banda oltre la testa - 2x10 reps



Poi si prosegue l'allenamento con un potenziamento generale di addominali e dorsali:

ADDOME-posizione supina:

- 10 crunch
- 10 tocco le punte con gambe a squadra
- 10 spine stretch
- 20'' plank sui gomiti
- 20'' plank sui gomiti+ sollevo la gamba dx e sx

Riposo 1' e ripeto la sequenza 3 volte

DORSO -posizione prona:

- Sollevo il busto con le mani sotto la fronte - 10 reps
- Sollevo le gambe tese insieme - 10 reps
- Sollevo busto e gambe - 10 reps
- Grandi circonduzioni delle braccia (delfino) - 10 reps + 10'' tengo la posizione

Riposo 1' e ripeto la sequenza 3 volte

Nella fase centrale dell'allenamento è importante proporre una serie di esercizi di danza classica che possono ottimizzare la postura e l'equilibrio del corpo. E' importante presentare un lavoro che si basa sullo sviluppo dell'en dehors. Gli esercizi che si possono

proporre sono: pliè, battement tendu, battement tendu jeté, rond de jambe par terre e en'air, battement fondu e grand battement.

Si prosegue poi con un riscaldamento degli arti inferiori che, come per gli arti superiori, può avere una parte con la musica e una parte di rinforzo con l'utilizzo di banda elastica e pesi. Per gli arti inferiori si possono utilizzare le spalliere, che permettono di eseguire vari tipologie di esercizi.



Parte iniziale coreografica con la musica per un riscaldamento generale degli arti inferiori.

Parte centrale con focus su caviglie e piedi:

- Il corpo è posto in posizione eretta- eseguo relevè piedi uniti e scendo - 10 reps + 10" tengo la posizione
- Relevè alternato piede dx e sx + 10" tengo la posizione
- Posizione "V rovesciata" - rovescio le punte e torno con i talloni a terra - 10 reps + tengo 10" la posizione con le punte rovesciate
- Con le punte rovesciate - piego e stendo le gambe senza appoggiare le ginocchia al suolo -10 reps
- Tengo la posizione con le punte rovesciate e le gambe piegate - 30"
- In posizione eretta esercizio con i calzini: sollevo raccogliendo il calzino e lo riporto al suolo - 10 reps piede dx + 10 reps piede sx
- Esercizio con un asciugamano piccolo: cerco, arricciando le dita del piede, di raccogliere l'asciugamano per poi ritornare nella posizione iniziale

Parte finale: esercizi di rinforzo e mobilità articolare con banda elastica graduata.

Posiziono l'elastico sugli avampiedi e lo faccio scorrere a contatto con l'osso sacro.



- Con gambe divaricate e braccia unite sopra la testa - sollevo i talloni -10 reps
- Flessioni laterali del busto con braccia unite sopra la testa - 10 reps
- Tengo il busto a contatto con il suolo - 20"
- Schiena a terra- tengo la posizione gambe divaricate - 10"
- Chiudo le gambe a squadra e apro - 10 reps
- Passaggi in frontale - 10 reps
- Posizione "ranetta" - divarico e torno in posizione di partenza - 10 reps
- Tengo la spaccata frontale - 2'
- Affondo gamba dx con elastico e pesetti - sollevo il ginocchio - 10 reps + tengo gamba tesa 10"
- Affondo gamba dx - appoggio i gomiti a terra e tengo la gamba dietro tesa - 30"
- Affondo gamba dx - Onde del busto - 10 reps
- Scendo in spaccata dx - 2" (è possibile eseguirla con rialzo a seconda della flessibilità della ginnasta)

- Ripeto tutta la sequenza con la gamba sx
- Sequenza di slanci avanti/laterale/dietro - posizione supina con piccoli pesi alle caviglie - 10 reps avanti + 10 reps laterali sul fianco + 10 reps indietro - sia gamba dx che sx > tutta la sequenza 3 volte



Dopo il riscaldamento generale si passa alla fase di utilizzo degli attrezzi. La proposta, in questa fase, dipende dall'obiettivo in base al periodo dell'anno in cui ci si trova.

Ad esempio nel periodo pre-gara è importante focalizzarsi sulla ripetizione e studio dei singoli elementi che compongono l'esercizio di gara. Se invece ci si trova nel periodo post-gara è possibile proporre esercizi sul maneggio dell'attrezzo oppure sullo studio di nuove difficoltà corporee, d'attrezzo, passi ritmici da inserire in future nuove combinazioni di esercizi.

Nella parte finale dell'unità di allenamento è importante inserire esercizi sullo stretching statico attivo o passivo. Molto spesso si può svolgere questa parte di allenamento a

coppie, in quanto le ginnaste possono svolgere gli esercizi utilizzando un approccio anche ludico.



Infine è importante che le ginnaste conoscano degli esercizi di compensazione da svolgere alla fine di ogni sessione di allenamento, in modo da poterle eseguire in modo autonomo - 5'.

CAPITOLO 3

La preparazione psicologica



La ginnastica sembra seguire la società di oggi per cui “O sei perfetto, e lo diventi anche in poco tempo, o sei fuori dal giro”. (20)

La ginnastica di alto livello in Italia è oggi praticabile nei centri tecnici federali o nelle accademie, che si strutturano prevedendo una doppia sessione di allenamento giornaliero e l’attività scolastica.

Questa situazione viene perseguita per stare al passo con i migliori e assicurarsi buone posizioni ai campionati più importanti.

Sempre più spesso si sente anche parlare di atlete che abbandonano la propria attività agonistica sul fiorire della propria carriera. In questo senso, un ruolo significativo viene assunto dal fatto che l’atleta entra in contatto col proprio vissuto emotivo.

Allenarsi a livello agonistico, soprattutto in età adolescenziale, prevede uno sforzo fisico e mentale importante. (21) E’ spesso fondamentale bilanciare l’organizzazione tra scuola e attività sportiva, in quanto, non sempre, e non per tutti, c’è la possibilità di vivere nelle accademie o centri federali. La scuola, nella società di oggi, non dà la possibilità agli atleti agonisti, di poter conciliare sport e studio e questo rende la vita dell’atleta-studente

frustrante e impegnativa, tanto che il giovane arriva, talvolta, a prendere una drastica decisione abbandonando l'ambiente sportivo.

Un secondo aspetto significativo, fondamentale nella vita di un giovane è l'identificazione del proprio essere e del proprio valore.

L'adolescenza è quella tappa della vita dove si sgretolano le certezze acquisite nei primi anni di vita e in cui gradualmente se ne forgiavano di nuove, come solide fondamenta di una casa.

Il perfezionismo, che la ginnastica richiede, permette alla ginnasta di quantificare i risultati raggiunti.

“Valgo se faccio, altrimenti non sono niente”.

Il rischio di abbandonare i giovani in questa dinamica è quello di vederli fare marcia indietro e guardarsi in giro, cercando in un mondo che propone milioni di illusorie soluzioni, tra cui ne troveranno almeno una che li farà sentire più efficaci e meno vuoti.

Prevenire questo rischio comporta un'importante assunzione di responsabilità da parte di allenatori e genitori, che prevede primariamente il rispetto delle tappe evolutive.

La scelta precoce di percorrere la strada sportiva nel mondo della ginnastica ha senza dubbio ripercussioni positive e funzionali sulla vita dell'atleta: favorisce la capacità di organizzarsi, di gestire i ritmi scuola-allenamento in autonomia e lo sviluppo di un'ottima intelligenza motoria. È anche, però, frequente che atlete decisamente di piccola età brucino le tappe in questi aspetti, portando inevitabilmente l'adulto a spingere sull'acceleratore, ogni qualvolta lo sente possibile, in funzione del raggiungimento di obiettivi prefissati. Ciò che è importante in questo caso è un monitoraggio continuo delle condizioni psico-fisiche, utile allo staff tecnico per introdurre momenti di scarico e ludici, anche non previsti, ma che tutelino l'atleta non solo sul breve periodo, ma soprattutto su un arco di tempo più ampio, possibile solo se si preserva il piacere della pratica sportiva, fattore imprescindibile per il raggiungimento di grandi imprese.

3.1 I feedback dell'allenatore

Il feedback nei confronti dell'atleta costituisce quell'insieme di correzioni ed indicazioni che hanno l'obiettivo di porre l'attenzione su aspetti ritenuti significativi dall'allenatore ai fini di un miglioramento.

Le caratteristiche di un feedback efficace di comunicazione allenatore-atleta dovrebbero presentare sempre alcuni elementi di positività generica e di negatività specifica.

Per meglio spiegare riferisco un esempio:

“Buona l’esecuzione (positivo generico), ma puoi essere decisamente più veloce nella parte centrale dal giro al salto (negativo specifico), comunque puoi farcela (positivo generico)”

Oppure:

“Brava nel complesso (positivo generico), ma non riesci a tenere quella difficoltà perché hai la gamba di terra piegata (negativo specifico)”



Ecco alcuni esempi, invece, di feedback negativo generico:

“Così non va bene, ci sei o ci fai oggi?”

“Ti devo ancora correggere, allora proprio non capisci niente”.

In questo caso c'è il rischio che la correzione cada sulla persona e non sul gesto tecnico avvenuto.

Anche l'utilizzo del sempre/mai/ogni volta enfatizza questo aspetto e mortifica la possibilità di raggiungere gli obiettivi. (22)

I feedback ricevuti dall'allenatore costituiscono una delle fonti maggiormente influenti sul senso di autoefficacia dell'atleta.

Feedback specifici stimolano il miglioramento continuo, la consapevolezza di come è e di come dovrebbe essere, senza che l'atleta metta in discussione il proprio valore tecnico e umano.

3.2 La motivazione della ginnasta

L'attività sportiva s'inserisce come uno strumento di crescita e di formazione nella vita di una ginnasta. Attraverso lo sport, la ginnasta, oltre a potenziare il fisico, può migliorare le proprie potenzialità, e anche i propri limiti caratteriali e relazionali, può conoscersi, individuarsi e affermare la propria posizione rispetto alla collettività e sperimentare dinamiche aggregative e affettive; tutti questi fattori rendono la pratica sportiva fondamentale nella formazione identitaria dell'adolescente. (23)

La ginnastica ritmica permette alla ginnasta di esprimersi con disciplina, determinazione, impegno e sacrificio.

La disciplina insegna il valore del duro lavoro. Come per la maggior parte delle cose, non ci sono scorciatoie. Qualsiasi atleta, indipendentemente dal proprio livello, deve lavorare sodo per migliorare e raggiungere il proprio pieno potenziale riducendo anche parti di vita che si frappongono alla concentrazione totale sullo sport come tempo libero, tv, videogiochi.

I sacrifici non sono vissuti da tutti allo stesso modo, conta infatti la spinta motivazionale che precede quel sacrificio.

E' valorizzando e lavorando sui propri pensieri, sulle proprie emozioni e i propri vissuti che gli atleti possono raggiungere i propri obiettivi.

È importante che gli allenatori comunichino chiaramente i propri obiettivi, regole e aspettative al proprio atleta. (24)

“Se riesci a motivare la tua mente, il corpo poi la seguirà”. (25).

Nella ginnastica ritmica è necessario lavorare molto sulle proprie capacità psicologiche, sulla capacità di controllare la paura, riconoscere i propri limiti e lavorare su di essi, migliorando la capacità di concentrazione. La volontà e la determinazione sono facoltà, che al pari delle capacità fisiche, devono essere allenate.

E' fondamentale inserire all'interno del micro-ciclo di allenamento dei momenti in cui vengono proposte delle metodologie di allenamento psicologico.

Questo permette alle ginnaste di comprendere che la parte psicologica assume un aspetto rilevante che incide fortemente sulla prestazione.

Le dimensioni primarie sulle quali il ruolo dello sport agisce nella formazione dei giovani sono: **la corporeità, l'equilibrio psicologico e la competenza sociale**. La corporeità, con le trasformazioni che il corpo subisce in questo periodo di vita, è la prima sfida che l'adolescente si trova ad affrontare. La trasformazione fisica che avviene durante il passaggio dallo status di bambino allo stadio adulto è un meccanismo che spesso produce inquietudine e disorientamento, genera uno stato d'animo difficile da metabolizzare, specialmente per le pressioni sociali e le attribuzioni di valore del contesto di riferimento che incidono fortemente sul processo di accettazione.

L'attività sportiva nel processo di conoscenza e modellamento del fisico si dimostra una valida alleata poiché agevola una crescita armonica ed equilibrata del corpo, e al tempo stesso riduce problematiche quali: obesità, depressione, aggressività, disturbi dell'attenzione.

Uno dei risultati che deriva dalla dimensione della corporeità è l'equilibrio psicologico poiché, grazie allo sport, l'adolescente impara a sfruttare le occasioni in modo costruttivo, a gestire il proprio impegno e focalizzare i propri sforzi verso obiettivi chiari e raggiungibili. Tra le abilità che lo sport contribuisce ad aumentare c'è anche la competenza sociale, skill indispensabile per facilitare e garantire l'inserimento del giovane nella propria comunità. (26).

Intorno al concetto di motivazione esiste molta confusione. Dobbiamo ricordare come funziona la motivazione e dobbiamo essere resilienti. La resilienza è la capacità di persistere, di far durare la motivazione nonostante gli ostacoli e le difficoltà.

Una ginnasta deve saper coltivare e mantenere salda nel tempo la sua motivazione. E' importante che alla base ci sia un'un'ambizione, uno scopo, un obiettivo. Talvolta, però,

questo non è possibile raggiungerlo con costanza e la motivazione viene a mancare rischiando di far vivere il fallimento.

Come afferma lo scrittore Pietro Trabocchi “la causa del nostro fallimento non sta fuori, bensì dentro di noi, nel fatto che non alleniamo adeguatamente la nostra resilienza ovvero la capacità di far durare la motivazione nel tempo”.

E' importante nella ginnastica ritmica che la ginnasta venga aiutata a costruire i propri obiettivi, accompagnata a raggiungerli e, perché no, a gioire del percorso svolto.



3.3 La relazione insegnante-allievo

L'allenatore, nella vita di una ginnasta, è una figura fondamentale.

Nello sport, il rapporto atleta-allenatore è dinamico, si svolge all'interno di un particolare contesto sportivo/culturale, ed è influenzato da molti aspetti intrapersonali (ad esempio, l'età dell'atleta e dell'allenatore, il sesso, i profili della personalità) e ambientali (ad esempio, supporto organizzativo, le richieste di carriera, le specificità della disciplina sportiva). (27)

Sul piano socio-affettivo e relazionale, la figura dell'allenatore assume il ruolo di guida, capace di

ascoltare, dare consigli valorizzando e apprezzando la ginnasta, convogliando le sue energie, la sua esuberanza e il suo desiderio di cambiare verso obiettivi sportivi nuovi oltre che appaganti. (28)

E' importante nella pratica sportiva accompagnare l'atleta nel raggiungimento dei suoi obiettivi, fargli capire quali sono le sue potenzialità ed enfatizzarle e, talvolta, cercare insieme nuovi stimoli.

L'allenatore ha un compito importantissimo e difficile, non deve mai dimenticare di dimostrare ai propri atleti che è interessato a loro come individui, deve assicurarsi che non si sentano inutili o perdenti dopo un esercizio e li deve aiutare a non identificare mai il loro valore personale con la prestazione, per non correre il rischio di avere persone che

sentono di non valere niente per il fatto di aver fatto male, ad esempio, in una gara.

Seguendo queste indicazioni l'atleta viene sicuramente messo nelle condizioni di sfruttare al meglio le proprie risorse.

Sicuramente, quando gli atleti sentono un clima favorevole, sono in grado di ripagare tutti gli sforzi profusi sia in termini di risultati ma anche, e soprattutto, in termini umani e di riconoscenza. Quando l'allenatore ha chiaro il messaggio che trasmette, incoraggia gli atleti ad esprimersi liberamente e senza timori, è attento ai bisogni individuali, avrà dall'altra parte qualcuno che lo ripaga senza remore. Questo, sia per il tecnico che per l'atleta, è il terreno più fertile su cui poter costruire qualcosa di grande.

COME DICEVANO GLI ANTICHI GRECI
“L'IMPORTANTE È INCONTRARE SULLA
PROPRIA STRADA DEI BUONI MAESTRI,
CHE CREDONO IN NOI.”



In psicologia, l'effetto Pigmalione (anche chiamato “EFFETTO ROSENTHAL” O “PROFEZIA CHE SI AUTO-AVVERA”) indica la tendenza delle persone a comportarsi in modo uniforme alle aspettative che gli altri hanno su di loro. In tale effetto le persone tendono a conformarsi all'immagine e al giudizio che gli altri hanno su di loro, sia essa negativa che positiva. In ambito sportivo quando un atleta percepisce che l'allenatore crede in lui e ne elogia ed esalta le qualità, scatta un impegno e una motivazione che hanno la finalità di confermare le aspettative dell'allenatore. Tali aspettative fanno “tirar fuori il meglio di Sé”. (29) Un buon allenatore dovrebbe quindi cercare di mettere sempre in discussione le aspettative che ha sugli atleti, facendo in modo che tutti si sentano allo stesso livello e che sia unicamente il vero talento, la capacità e la motivazione di questi a farli emergere nello sport. (30)



Come allenatrice di una squadra agonistica ammetto che, talvolta, capita che, per il poco tempo a disposizione e per un campionato a cui far fronte molto impegnativo, non ci sia la possibilità di soddisfare le esigenze di ciascuna atleta.

Si tende infatti a cercare un approccio che sia uguale per tutti e che possa andare bene per tutti. Si sa, però, che non può essere così.

L'atleta dovrebbe avere un percorso individualizzato, sia per capacità fisiche ma anche psicologiche: non sempre è possibile, ma il compito dell'allenatore è quello di ascoltare l'atleta e confrontarsi e condividere con lui quanto più è possibile, anche aspetti non legati alla vita quotidiana.

La costruzione di una relazione basata sulla fiducia, sulla sintonia, sull'essere complici, permette all'atleta di vedere l'allenatore come un punto di riferimento nella sua vita e di vivere al meglio l'ambiente sportivo.

CAPITOLO 4

LA SQUADRA NELLA GINNASTICA RITMICA

4.1 LA NASCITA DELLA SQUADRA NELLA GINNASTICA RITMICA

La GR è una specialità olimpica individuale, ma anche di Squadra, detta di "Insieme". La squadra è formata da cinque componenti che partecipano all'esercizio sulla pedana, collaborando fra loro negli scambi di attrezzi e nella realizzazione di formazioni, collaborazioni e di situazioni dinamiche molto coreografiche e spettacolari. Vengono utilizzati sempre 5 attrezzi, tutti uguali o di due tipologie diverse. (31)

La Specialità di squadra è caratterizzata da una composizione di elementi tecnici individuali, di collaborazione e di scambi (per lancio) di attrezzo, eseguiti da cinque ginnaste su una base musicale della durata variabile da 2mi15s a 2min30s.

L'esercizio di Squadra rappresenta la realizzazione collettiva di un lavoro delle cinque ginnaste, attraverso azioni coordinate e tra loro interagenti.



Il fine comune è di ottenere l'unità esecutiva richiesta dalle esigenze di composizione stabilite dal Codice dei Punteggi. La composizione deve essere concepita in modo tale che l'idea di collaborazione tra tutte le ginnaste, in tutte le parti dell'esercizio, sia ben visibile. È importante che, nella composizione dell'esercizio, l'allenatore costruisca la sequenza degli elementi in modo tale che le ginnaste possano far vedere, in modo più chiaro possibile, ai giudici, il proprio esercizio.

All'interno dell'unità di allenamento è importante che, a partire dalle prime fasi del riscaldamento, si ricerchi la perfezione d'insieme. La ripetizione consente l'automatizzazione e il perfezionamento delle azioni motorie di squadra per consentire alle ginnaste di esprimere naturalezza e sicurezza in gara.

Il volume di lavoro, ovvero il numero di esercizi fondamentali caratterizzanti la disciplina, sarà elevato rispetto ad attività sportive dove la componente coordinativa è minore. Dal punto di vista morfologico e strutturale, le ginnaste di Squadra devono presentare caratteristiche uniformi al fine di ottenere più facilmente movimenti con la stessa ampiezza e velocità.

L'uniformità delle ginnaste si riferisce anche all'atteggiamento espressivo del volto e alla plasticità delle azioni motorie, nonché alla capacità di comunicazione ed interpretativa.

I requisiti di base di una ginnasta di Squadra sono quindi diversi da quelli di un'individualista.

Lo spirito di collaborazione, la capacità di adeguamento, la capacità decisionale ed il senso critico costruttivo sono alla base della corretta realizzazione di un esercizio di squadra.

L'attività di alto livello richiede all'atleta di squadra carichi psicofisici elevati, la giusta predisposizione mentale all'allenamento, capacità di autocontrollo, di concentrazione, volontà, tenacia, ambizione e disponibilità alla collaborazione (Antonelli 1978). (32)

Nella prestazione di squadra la coordinazione neuromuscolare è fondamentale se correlata alla sincronia del gruppo, al gesto tecnico delle compagne, all'esattezza dello stesso e alla necessità di un'eventuale correzione del movimento, senza però distrarsi dalla propria esecuzione.

In una squadra è importante che ogni ginnasta dimostri senso di appartenenza al gruppo. Non esistono individualità e i cuori delle 5 componenti dovrebbero battere all'unisono e gli sguardi dovrebbero essere in grado di comprendersi in un attimo.

Ci deve essere coesione totale in tutto e per tutto.

La ginnasta di Squadra condivide con le sue compagne il duro lavoro, la fatica, il carico, la pressione.

Nella creazione di una squadra, nella costruzione dello spirito di Squadra le ginnaste sono una sola persona.

Prepararsi insieme alla propria squadra ha un sapore speciale: se vogliamo, è un doppio lavoro che ogni componente deve fare, perché ogni atleta si prepara sia individualmente sia in relazione agli altri. La squadra è come un'entità a sé che ha bisogno di essere "preparata", formata da componenti che a loro volta devono esserlo individualmente.

Essere pronti è difficile! Non basta andare in palestra tutti i giorni. Per essere pronti bisogna acquisire sicurezza, ma allo stesso tempo non sottovalutare le possibilità d'errore. Allenarsi molto, ma non esaurire le energie, pensare ad ogni cosa, ma allo stesso momento non cambiare l'automatismo dell'esercizio. Un'impresa, insomma!

Ogni esecuzione impeccabile portata a termine in gara è un successo meraviglioso, e sempre per questo motivo la ginnastica ritmica è uno sport estremamente difficile, dove dietro ogni sorriso si nascondono mesi e mesi di allenamenti, sudore, impegno, coraggio, ma soprattutto: la passione è il motore fondamentale. (33)

La forza della squadra è il fatto che persone così diverse si impegnano con tutte le proprie energie per raggiungere uno scopo comune. L'aiuto reciproco, l'intesa, la passione sono caratteristiche imprescindibili nel lavoro di squadra.

4.2 LA PREPARAZIONE FISICA E PSICOLOGICA D'INSIEME

Nella preparazione fisica e psicologica di squadra nella ginnastica ritmica è fondamentale che le ginnaste seguano un'unica direzione.



Le caratteristiche fisiche individuali delle 5 componenti della squadra devono essere simili, quasi uguali: fisici filiformi, leggiadri con menti rivolte verso un obiettivo comune.

Nelle singole sessioni di allenamento oltre alla preparazione fisica è fondamentale che le ginnaste condividano la voglia di impegnarsi e di raggiungere il

successo, qualsiasi esso sia, da un Campionato regionale al raggiungimento delle Olimpiadi.

“Non devi allenarti fino a farlo giusto. Devi allenarti fino a non farlo sbagliato”. (Shawn Johnson). Questa frase racchiude un importante messaggio riguardante la ginnastica ritmica: la costanza e la tenacia in ogni allenamento sono fondamentali.

4.3 LA SQUADRA NAZIONALE ITALIANA: “LE FARFALLE”

“Si passano cerchi, clavette e palle, maneggiano il nastro creando effetti straordinari. quando le guardi danzare sembra quasi che possano volare. Sono le farfalle della nazionale di ginnastica ritmica, dieci ragazze che fin da piccolissime hanno lavorato con impegno per realizzare un sogno: raggiungere i più alti livelli della propria disciplina. Con il sorriso sulle labbra provano e riprovano esercizi, passi e lanci per centinaia di volte, per mesi. Devono raggiungere la perfezione, imparando a nascondere la fatica e a rialzarsi dopo i fallimenti. In questo libro ci hanno permesso di seguirle nei lunghi allenamenti, ma anche nei momenti di pausa, in cui tornano a essere ragazze come tutte le altre. Anche nella casa delle farfalle di Desio, infatti, non mancano risate, chiacchiere sul divano, momenti di studio e attimi di stanchezza e sconforto. Sarà facile emozionarsi leggendo le storie di queste ragazze così straordinarie, che uniscono forza ed eleganza, determinazione e passione, con un unico, grande obiettivo: arrivare a quella agognatissima medaglia che potrebbe cambiare la loro vita per sempre...” (34)

La squadra nazionale della ginnastica ritmica italiana è un gruppo formato da dieci ginnaste (cinque titolari e cinque riserve) che prende parte a competizioni internazionali tra cui Coppe del Mondo, Campionati Europei, Campionati Mondiali e Giochi Olimpici. Sia le ginnaste individualiste sia le squadre junior e senior sono poste sotto la giurisdizione della Federazione Ginnastica d'Italia (FIG). Le ginnaste della squadra nazionale Senior si allenano, durante la stagione invernale, al Centro Tecnico Federale di Desio, mentre nel periodo estivo il ritiro si svolge a Follonica. Le ginnaste della squadra nazionale vestono i colori del Gruppo Sportivo dell'Aeronautica Militare.



La sezione italiana a squadre è stata creata intorno nel 1960, quando vennero istituite le prime gare a squadre nel corso delle competizioni internazionali. La prima allenatrice fu Amalia Tinto, sostituita da Emanuela Maccarani nel 1996.

Dal 2004, in seguito alla conquista del loro primo argento olimpico, le componenti della squadra italiana hanno ricevuto il soprannome “Farfalle” per la leggerezza che le contraddistingue. Dal 2014, sono conosciute anche con l'appellativo di "Leonesse", a seguito degli importanti titoli ottenuti.

Le chiamano Farfalle, ma hanno grinta da leonesse e quando escono a caccia di medaglie non tradiscono mai. Leggere e scintillanti, incantevoli da guardare, ma feroci quando si tratta di afferrare la preda.

Il capitano della Squadra Nazionale di Ginnastica Ritmica, Alessia Maurelli, racchiude in un pensiero le emozioni che questo sport regala:

“La Ginnastica è così: ti chiede tanto, ma ti dà tantissimo. Tutti quei giorni spesi in palestra a provare e riprovare un singolo elemento, cercare la perfezione quando quell’elemento è lì e ti riesce in gara perfetto ti ripaga di ogni sforzo, di ogni sacrificio e di ogni rinuncia che hai fatto.” (35)

Le Farfalle si allenano dalle otto alle dieci ore al giorno, sei giorni su sette. Iniziano alle 8 di mattina, un’ora di pausa per mangiare e poi di nuovo in palestra fino alle 18.

Il tempo libero è dedicato allo studio, il resto è riposo. In una squadra si crea un rapporto viscerale fatto di amore e, ogni tanto, qualche tensione che si risolve velocemente: quando c’è un obiettivo comune, tutto diventa secondario.

Le farfalle della Ginnastica Ritmica sono una squadra in cui la forza del gruppo rappresenta il motore per perseguire il raggiungimento di grandi imprese, fatte di vittorie, ma anche di sconfitte e ci ricorda, a noi spettatori, quanto la ginnastica ritmica possa trasmettere ai giovani valori come determinazione, sacrificio e impegno e che insieme, in una squadra, nello sport come nella vita, puoi condividere emozioni e pensieri che ti permettono di essere felice.



CONCLUSIONI

LA GINNASTICA RITMICA - UNO SPORT AL FEMMINILE?

La ginnastica ritmica è una completa combinazione tra arte e sport, molto femminile sinergia tra delicatezza e forza. (36)

La ginnastica ritmica è uno sport al femminile. E' rimasta, in Italia, l'unico sport a non consentire la competizione maschile. Nel 2015 infatti persino il nuoto sincronizzato ha dato il via libera alle squadre miste con la coppia azzurra Flamini – Minisini.

Per quanto riguarda la ritmica invece le esibizioni miste sono consentite, le gare ufficiali nazionali ed internazionali no.

Pur essendo uno sport prevalentemente femminile, sono presenti due versioni maschili della ginnastica ritmica: una nata in Giappone e l'altra in Spagna.

Nel nostro continente La Real Federación Española de Gimnasia (RFEG) ha aperto il Campionato Spagnolo e la Coppa di Spagna alle squadre miste. Ma già nel 2009 la RFEG aveva creato il Campionato Maschile di Ginnastica Ritmica.



Se questo è successo è grazie a Rubén Orihuela, sette volte campione spagnolo, che da anni porta avanti la battaglia per una ritmica inclusiva. Nato nel 1987, inizia a fare ginnastica nel 1998, dopo essere stato notato da un'allenatrice che lo aveva visto imitare le sue allieve. Orihuela racconta che non è mai stato facile per lui, le ragazze con cui si allenava non gli parlavano, facevano finta che non esistesse, mentre i ragazzi lo prendevano in giro chiamandolo “maricón”, il termine dispregiativo con cui nei paesi ispanofoni si indicano gli omosessuali. Eppure Orihuela non ha mai smesso.

Nonostante l'apertura della Federazione spagnola alle competizioni miste sia un passo importante, la Federazione Ginnastica Internazionale continua a far finta di non capire e la ritmica maschile non è ancora stata riconosciuta a livello mondiale.

La ginnastica ritmica maschile, in Spagna, gode di regole sovrapponibili a quelle della ginnastica ritmica femminile.

Il Giappone è il primo paese nel mondo che ha creato una propria Federazione che promuove la ginnastica ritmica maschile, ma la disciplina non corrisponde a quella comunemente nota con lo stesso nome. La versione giapponese maschile è ampiamente praticata in Asia e il suo primo campionato del mondo è avvenuto nell'ormai lontano 1985, ma è una disciplina differente dalla ritmica, che integra elementi acrobatici, movenze di tipo marziale che si rifanno alla tradizione samurai e utilizza attrezzi diversi: il bastone, delle clavette più grosse, due cerchi di diametro inferiore, oltre alla fune che è l'unico attrezzo uguale (36)

La versione nata in Asia è caratterizzata da esercizi molto più acrobatici, lasciando in secondo piano la componente artistica. La differenza principale della variante nata in Giappone è l'utilizzo di attrezzi diversi da quelli tradizionali: a parte fune e clavette, gli atleti possono esibirsi con il bastone ginnico o i cerchi, che sono due e di un diametro inferiore rispetto a quello utilizzato in ginnastica ritmica femminile. (37)

Russia e Canada hanno seguito le orme del Giappone e anche Orihuela sostiene che non sarebbe insensato, in un futuro, dotare la ginnastica ritmica maschile di caratteristiche uniche. Parlando della fune, per esempio, afferma che la potenza nel salto che riesce a ottenere un uomo con uno sforzo minore rispetto a una donna, ha un impatto visivo piuttosto d'effetto sul pubblico, e per rendere la ritmica maschile più appetibile si potrebbe approfittare di alcune caratteristiche che l'uomo ha per natura.

E' importante, però, cambiare l'atteggiamento della società nei confronti della ginnastica ritmica maschile. Ci sono comportamenti e offese troppo gratuite nei confronti di questa disciplina a livello maschile.

Sotto i video delle prestazioni di alcuni atleti, si possono ancora vedere commenti come "Non è una cosa da uomini, "Siete troppo effeminati" e giudizi simili. (38)

CONCLUSIONI PERSONALI

Oltre a iniziare a diffondere la ritmica maschile e a renderla riconosciuta a livello internazionale, bisognerebbe partire con l'idea che questo sport dovrebbe avere maggior visibilità.

A mio parere è uno sport non abbastanza conosciuto e che non ha giusta eco televisiva. Eppure, la nostra nazionale, è campionessa del mondo. Ma questo non basta.

Credo fortemente che sia uno sport dove si acquisisce metodo e disciplina, coltivando valori importanti anche nella vita di una persona.

Io vivo ogni giorno tutte le emozioni che la ginnastica sa darmi.

Da atleta ad allenatrice sono riuscita a costruire relazioni importanti che vanno oltre la preparazione fisica dello sport. Questo è quello che voglio trasmettere alle mie atlete: lo sport è anche allenarsi per raggiungere sì gli obiettivi prefissati, ma se questo viene fatto costruendo delle relazioni che ti permettono di condividere la strada insieme alle tue compagne ed allenatrici, il viaggio risulta ancora più emozionante.

Sono convinta che la mia esperienza personale sia un valore aggiunto nella mia carriera da allenatrice. Aver vissuto in prima persona ciò che propongo alle mie ginnaste, mi permette di aiutarle in qualsiasi situazione, dalla correzione di elementi eseguiti con una tecnica sbagliata, a problematiche riguardanti la vita scolastica e personale.

E' molto importante, se non indispensabile, che una ginnasta venga ascoltata: talvolta questo non accade in quanto i tempi di allenamento non ti permettono di avere momenti di pausa dall'attività sportiva, ma credo sia importante dare alle proprie allieve uno sguardo di conforto, una parola di sostegno e spiegare loro che ci sono dei momenti, anche al di fuori dell'allenamento, in cui possono sfogarsi.

Credo fortemente che la frase "Non è importante vincere, ma partecipare" non mi appartenga totalmente.

Sono sicura, sia perché l'ho vissuto in prima persona e sia perché cerco di trasmetterlo alle mie ginnaste, che la sana competizione sia importante nello sport.

La partecipazione alle gare, se parliamo di attività agonistica, realtà nella quale insegno, non è fine a sé stessa: l'obiettivo è la vittoria. Sì, l'obiettivo è quello, la vittoria ti stimola, ti permette di essere consapevole delle tue capacità.

Ma d'altra parte, credo fortemente anche nella sconfitta, anzi forse credo sia un momento che nella carriera sportiva tutti debbano vivere.

La sconfitta ti fa tirare fuori carattere, ti insegna a superare i propri limiti, ti fa stare ore in palestra ad allenarti.

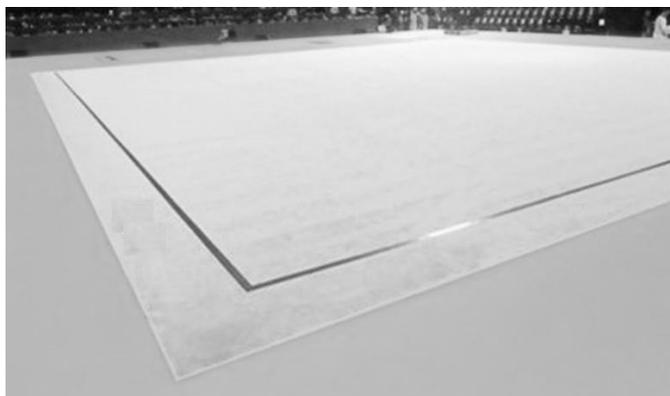
Io accompagno le mie ginnaste per mano verso la vittoria, ma se la sconfitta arriva, sono pronta ad aiutarle a superarla.

“Non puoi vincere senza aver prima imparato a perdere” (Kareem Abdul-Jabbar)

Talvolta è proprio grazie alle delusioni e alle sconfitte che riesci a dare maggior valore al successo.

Grazie vita, grazie ginnastica ritmica per questi attimi di felicità.

“La pedana è grande, ma non mi fa paura. Chiudo gli occhi e mi vedo dipingere su un quadrato chiaro, una melodia di forme. I colori si fondono e le mie mani tagliano l'aria, la trasformano in vento. Le mie braccia sono ali di farfalla. So che dovrò mantenere il controllo, con un respiro profondo, avere coscienza di me. Ma anche che potrò esprimere, raccontare, giocare con il fuoco della mia gioventù. Lo farò, perché è nel silenzio della vostra attenzione, nell'abbraccio avvolgente della musica, nel leggero tremore delle mie gambe che capisco di essere viva. E' con il corpo che parlo. Adesso sono pronta per cominciare!”



RINGRAZIAMENTI

Ringrazio il mio Relatore prof. Francesco Pagano per avermi guidato con grande disponibilità e presenza nella stesura della tesi.

Ringrazio la mia società Futura di Vicenza, in particolare a Donatella, presidente e tutto il direttivo Elisa, Gianluca, Paola, Frederico e tutte le mie colleghe per avermi permesso ogni giorno di vivere questo meraviglioso sport che è la ginnastica ritmica.

Ringrazio le mie allieve, una ad una, perché se sono riuscita ad essere l'insegnante che sono è merito loro. Grazie per la fiducia e stima che mi date ogni giorno.

Grazie, grazie di cuore a tutti.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- 1) E. Maccarani, “Questa squadra”, Baldini & Castoldi, 2012
- 2) M. Pagnini, “Fai tutto bene”, Baldini & Castoldi, 2018
- 3) E. Maccarani, “Questa squadra”, Baldini & Castoldi, 2012
- 4) E. Maccarani, “Questa squadra”, Baldini & Castoldi, 2012
- 5) Sport Individuali e di Squadra, Modulo 4, Ginnastica ritmica
- 6) <https://www.sportmagazine.it/altri-sport/2020/12/28/ginnastica-ritmica-storia/>
- 7) <https://www.federginnastica.it/news/competizioni-internazionali/18622-mie-musica,-maestro.html>
- 8) <https://www.federginnastica.it/la-ginnastica/ritmica.html->
- 9) [https://www.federginnastica.it/la-ginnastica/ritmica.html-musica e ritmo](https://www.federginnastica.it/la-ginnastica/ritmica.html-musica-e-ritmo)
- 10) [https://www.federginnastica.it/la-ginnastica/ritmica.html-piccoli attrezzi](https://www.federginnastica.it/la-ginnastica/ritmica.html-piccoli-attrezzi)
- 11) B. Bolla, “Modello prestativo, sport tecnico combinatorio, Ginnastica Ritmica, 2021
- 12) M. Piazza, C. Minganti, V.M. Caforio, A. Di Cagno, C. Crova, “Il microciclo pre-gara nella ginnastica ritmica- un’analisi della gestione del microciclo pre-gara nella ginnastica ritmica”
- 13) F. Bagnera, da: <https://it.readkong.com/page/federica-bagnera-insegnante-di-danza-classica-presso-il-2131915>
- 14) M. Piazza, C. Minganti, V.M. Caforio, A. Di Cagno, C. Crova, “Il microciclo pre-gara nella ginnastica ritmica- un’analisi della gestione del microciclo pre-gara nella ginnastica ritmica”
- 15) Calavalle A.R, “Ginnastica Ritmica Sportiva”, SSS, Roma
- 16) Calavalle A.R, “Ginnastica Ritmica Sportiva”, SSS, Roma
- 17) Prof. Massimiliano Barduco - Le capacità coordinative-
https://www.uisp.it/discorientali/files/principale/c.coordinative_1.pdf
- 18) Aparo et al., Ginnastica ritmica, Piccin, 1999
- 19) Da: <https://www.gymnasium97.it/il-corpo-libero-nella-ginnastica-ritmica/>

- 20) Da articolo di Cecilia Perrone, psicoterapeuta
- 21) Da articolo di Cecilia Perrone, psicoterapeuta
- 22) Da articolo di Cecilia Perrone, psicoterapeuta
- 23) Da articolo di Sabrina Pontani, psicoterapeuta
- 24) Da: https://scuoladello sport.sportesalute.eu/scuoladello sport/formazione-sds/corsi/corso/1892-La_relazione_atleta-allenatore_nel_corso_della_carriera_sportiva.html?layout=sdscorso#:~:text=Il%20rapporto%20atleta%20Dallenatore%20%C3%A8,sono%20reciprocamente%20e%20causalmente%20interrelati.
- 25) Da: <https://www.juvenilia.it/la-formazione/272-come-allenare-negli-adolescenti-le-life-skills>
- 26) Da: <https://www.sportellodello sport.com/salute-e-medicina-dello-sport/limportante-ruolo-dellallenatore/>
- 27) Da: <https://www.sportellodello sport.com/salute-e-medicina-dello-sport/limportante-ruolo-dellallenatore/>
- 28) Da: <https://www.psicologi-italia.it/disturbi-e-terapie/psicologia-positiva/articoli/effetto-rosenthal-o-pigmaliione---la-profezia-che-si-autoavvera.html>
- 29) Da: <https://www.bskilled.it/leffetto-pigmaliione-nello-sport/>
- 30) Da: <https://www.federginnastica.it/la-ginnastica/ritmica.html>
- 31) M. Piazza, C.Umbri, E. Maccarani, A. di Cagno, Il microciclo pre-gara nella ginnastica ritmica, la specialità di squadra
- 32) Da: <https://www.ginnasticaritmicaitaliana.it/2017/09/02/lemozione-prima-di-una-competizione/#:~:text=Per%20questo%20ogni%20esecuzione%20impeccabile,%2C%20ma%20soprattutto%3A%20la%20passione>
- 33) Farfalle, Fabbri Editore, 2020
- 34) A. Maurelli, Il volo della Farfalla
- 35) Da: <https://www.ginnasticaritmicaitaliana.it/2017/11/30/mamun-over-the-limit/>
- 36) Da: <https://www.ultimouomo.com/sport-senza-uomini-ginnastica-ritmica/>
- 37) Da: <https://www.ultimouomo.com/sport-senza-uomini-ginnastica-ritmica/>
- 38) I. Leccardi, In volo-Storie di ginnastica ritmica, Bradipolibri Editore, 2010