

INSEGNAMENTO di

TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLA GINNASTICA ARTISTICA 1, 2° Anno 2° Semestre
C.I.: ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI 1

TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLA GINNASTICA ARTISTICA 2, 3° Anno 2° Semestre
C.I.: ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI 2

Prof. Massimo Monticelli

PREMESSA

Le finalità del presente programma sono quelle di fornire agli studenti un bagaglio culturale, tecnico e scientifico indispensabile per acquisire successivamente competenze e professionalità nel settore specifico della Ginnastica ed in particolare della GINNASTICA ARTISTICA Maschile e Femminile. L'evoluzione tecnica continua e l'approfondimento scientifico degli aspetti specialistici della Ginnastica Artistica agonistica, renderanno necessario nel tempo, l'aggiornamento continuo.

Gli argomenti sono organizzati secondo i seguenti aspetti:

- Premesse dottrinali della Ginnastica Artistica ¹
- Aspetti biomeccanici della Ginnastica Artistica ²
- Divisione strutturale della Ginnastica Artistica ³
- Tecnica, Didattica e Metodologia ⁴
- Esperienze esecutive ⁵
- Principi teorico-pratici sulla Assistenza e la prevenzione degli infortuni ⁶

L'intero Corso di Studi, ripartito in due esami Ginnastica Artistica 1 e Ginnastica Artistica 2, sarà articolato in lezioni teoriche, seminari e lezioni applicative e pratiche, i cui argomenti saranno strettamente collegati.

La VALUTAZIONE degli studenti sarà basata sulla conoscenza degli argomenti sia teorica che pratica, secondo tutti gli aspetti indicati nel programma.

- (1) Premesse dottrinali – Riguardano le applicazioni dei contenuti di ordine tecnico e scientifico.
- (2) Aspetti biomeccanici – Tutti gli esercizi della G.A. sono regolati da precise leggi della fisica. Queste leggi sono applicate alle attività motorie in generale ed in particolar modo nelle discipline sportive dove il gesto motorio si realizza secondo tecniche ben codificate, nel rispetto di tali leggi.
- (3) Divisione strutturale – Ogni esercizio della G.A. ha una particolare caratteristica motoria ed una precisa tecnica esecutiva. In considerazione dell'elevato numero di esercizi possibili sugli attrezzi, è opportuno, per un migliore e più semplice apprendimento, ordinarli in gruppi che abbiano le stesse caratteristiche. Tali gruppi, che rappresentano le strutture tecniche comuni agli esercizi che vi appartengono, danno origine ad una razionale classificazione in "Gruppi strutturali".
- (4) Tecnica, Didattica e Metodologia – Questi aspetti hanno valore fondamentale nell'insegnamento di una qualsiasi disciplina sportiva; nell'apprendimento degli esercizi della G.A. rappresentano la guida importante finalizzata all'acquisizione del metodo di studio, in quanto prendono in considerazione le migliori strategie didattiche sperimentate. In particolare la Didattica analizzerà le proposte operative e la ricerca dei mezzi e sussidi di cui l'insegnante si dovrà avvalere per semplificare e rendere accessibile l'esperienza motoria finalizzata al conseguimento dei vari obiettivi.
- (5) Esperienze esecutive - Ai vari attrezzi, limitatamente alle capacità individuali, sarà richiesta la realizzazione di esercizi semplici, inseriti nei vari gruppi strutturali, e di esercizi combinati, che portino a sollecitare e migliorare la conoscenza pratica della materia e le capacità creative degli studenti.
- (6) Principi teorico-pratici sulla Assistenza degli esercizi e prevenzione degli infortuni – Nella pratica della G.A. l'assistenza riveste un ruolo determinante nella realizzazione di esercizi spesso complessi e rischiosi. Lo studente ha il dovere di conoscere questo aspetto della materia, che gli consentirà, mediante modalità applicative differenziate, di evitare danni o traumi che possono compromettere, oltre che l'incolumità dell'atleta, il delicato processo di apprendimento dei movimenti.

Programma 2° anno (Ginnastica Artistica 1)

INTRODUZIONE:

- Cenni storici, caratteristiche degli attrezzi ginnici e loro evoluzione.
- Le sezioni e le attività di Ginnastica.
- Obiettivi e principi fondamentali nelle sue forme educative e sportive
- Prerequisiti nella Ginnastica Artistica, qualità del ginnasta: biotipo facilitato nell'apprendimento degli esercizi.
- Esercizi ginnici : stadi dell'esercizio preparatorio, fondamentale e conclusivo.
- Teoria e metodologia dell'allenamento in ginnastica generale: principi educativi, progressività dei carichi, specificità del carico.
- Assi e piani del corpo, posizioni, attitudini, atteggiamenti, tecnica e didattica della Educazione Fisica.

L'ASSISTENZA

- Aspetti teorici della assistenza nei suoi principi fondamentali e nelle forme applicative; attrezzature tecniche e relative tecnologie.
- Preventiva, diretta e indiretta: applicazioni pratiche sugli elementi di base.

Parte metodologica

- Studio delle metodologie scolastiche e /o specialistiche degli elementi del 1° anno.
- Ricerca di varie metodiche per l'insegnamento degli elementi del 1° anno.
- Principi fondamentali e forme applicative di assistenza degli elementi studiati.

Parte applicativa

- Studio della didattica degli esercizi di base al Suolo (Corpo Libero) e Volteggio.

Suolo

- Divisione strutturale degli esercizi al suolo.
- Andature quadrupediche, salti e saltelli, onde del corpo.
- Posizioni fondamentali di appoggio ritto rovesciato (verticali).
- Posizioni fondamentali statiche di flessibilità : iperestensione dorsale in appoggio sui quattro arti (Ponte), Divaricate massime.
- Esercizi di rotolamento, anche con fase di volo (rotolamenti vari, capovolte avanti e indietro, piccolo tuffo).
- Esercizi di rovesciamento (Verticali, Ruote, Rovesciate av. e indietro, Rondate).

Volteggio

- Caratteristiche tecniche degli attrezzi da volteggio.
- Divisione strutturale degli esercizi di volteggio.
- Primi contatti con il Volteggio, superamento del cavallo con volteggi scolastici
- Le sette fasi tecniche del Volteggio al cavallo.
- Assistenza diretta ed indiretta dei principali volteggi.
- Tappetoni come attrezzo facilitante, esercizi propedeutici per la battuta in pedana e per la azione degli arti superiori.
- Esercitazioni facilitate sui volteggi di base: Frammezzo, Staccata, Ribaltata.

Testi consigliati :

- Appunti dalle lezioni teoriche e pratiche
- A.C.Cartoni e D.Puzzu "Ginnastica Artistica Femminile"- Edi-Ermes Milano 1990

Programma 3° anno (Ginnastica Artistica 2)

Parte metodologica

- Studio delle metodologie scolastiche e /o specialistiche degli elementi del 2° anno.
- Ricerca di varie metodiche per l'insegnamento degli elementi del 2° anno.
- Principi fondamentali e forme applicative di assistenza degli elementi studiati.

Parte applicativa

- Studio della didattica e della metodologia degli esercizi al Suolo (Corpo Libero), Volteggio, Parallele pari, Trave, Minitrampolino.

Suolo

- Esercizi di rovesciamento (Rovesciata avanti , Rovesciata indietro, Ruota saltata, Ruota spinta)
- Esercizi di ribaltamento: Rondata, Ribaltata ad un piede, Ribaltata a due piedi, Ribaltata saltata, Flic-Flac.
- Esercizi di Kippe : Kippe sulla fronte, Kippe sul capo.
- Esercizi di salto: salto giro avanti, salto giro dietro.
- Gli sviluppi della acrobatica al Suolo.

Volteggio

- Caratteristiche degli attrezzi per il Volteggio: cavallo, cavallina, plinto, tavolo.
- Divisione strutturale dei volteggi al cavallo : catalogazione dei diversi salti secondo la loro caratterizzazione (posa delle mani, posizione dell'attrezzo, direzione, assi di rotazione, arrivi....)
- Tecnica e didattica dei volteggi passanti per l'orizzontale: Salto volteggio in due tempi, Frammezzo flesso, Frammezzo teso, Staccata.
- Tecnica e didattica dei volteggi passanti per la verticale: : Verticale perno, Ribaltata o Capovolto, Yamashita, Carpio, Rondata, Tsukahara ... e dimostrazioni pratiche degli elementi propedeutici e didattici.

Parallele pari

- Divisione strutturale degli esercizi alle parallele pari
- Posizioni fondamentali e impugnature: in appoggio, in sospensione brachiale e ascellare, in sospensione rovesciata, in sospensione equilibrata, in sospensione libera. Oscillazioni nelle diverse situazioni di lavoro: appoggio ritto, sospensione brachiale, sospensione rovesciata, oscillazioni semplificate per la scuola.
- Tecnica della oscillazione : principi di meccanica, "frustata" e incremento del moto oscillatorio, punti fondamentali, controtempo, interventi muscolari degli arti superiori e inferiori.
- Movimenti di equilibrio e/o di forza: sedia sin. e/o dex., squadra divaricata, unita, flessa, verticale appoggiata sugli omeri, verticale in sospensione (candela).
- Tempi di sbalzappoggio e di Kippe : studio dello slanciappoggio avanti e dello slanciappoggio dietro, studio delle diverse Kippe (lunga, breve, ½ Kippe).
- Capovolto avanti : tecnica, didattica, assistenza ed errori delle varie forme di capovolto sulle parallele.
- USCITE alle Parallele: in avanti, in dietro, con rotazioni.

Trave

- Divisione strutturale degli esercizi alla Trave:
- Conoscenza dell'attrezzo, primi contatti, passi e sensibilizzazione.
- Posizioni fondamentali del corpo in ordine ai movimenti ed all'attrezzo, prese palmari e plantari.
- Componente artistica e acrobatica - Gruppi strutturali.
- Tecnica e didattica delle ENTRATE : didattica ed assistenza delle entrate in salto (longitudinali, trasversali, oblique, con giri), in capovolto, con rotazioni.
- Tecnica e didattica delle USCITE : didattica delle uscite in salto (artistico) ed in rovesciamento.

- Esercizi di GIRO : tecnica delle diverse forme di giro “in dentro” e “in fuori e con diverse posizioni del corpo, azioni tecniche degli arti superiori e del capo.
- Metodologia di insegnamento ed assistenza degli esercizi di avviamento alla TRAVE : gli esercizi preparatori e propedeutici, gli equilibri i salti.
- Studio della didattica di alcuni elementi specifici sulla trave: CANDELA, CAPOVOLTA AV., CAPOVOLTA DIE., RUOTA, SALTI artistici (Enjambée, Sisonné, Gatto, Cervo).

Minitrampolino

- Il Minitrampolino in ginnastica artistica: premessa, obiettivi, caratteristiche tecniche dell’attrezzo e precauzioni da prendere.
- Divisione strutturale degli esercizi al Minitrampolino.
- Tecnica e didattica degli esercizi: Primi contatti, approccio in forma ludica , elementi scolastici.
- Tecnica e didattica del gesto fondamentale : IL RIMBALZO.
- Salti acrobatici nei vari atteggiamenti con rotazioni attorno agli assi corporei.

Elementi di valutazione in ginnastica artistica

- Il Codice dei Punteggi.
- L’organizzazione Agonistica e promozionale.

Testi consigliati :

- Appunti dalle lezioni teoriche e pratiche
- A.C.Cartoni e D.Puzzu “*Ginnastica Artistica Femminile*”- Edi-Ernes Milano 1990
- G.Garufi, D.Tafari, L.Vaira “*GINNASTICA Teoria Metodologia&Didattica*”- Sorbona 2008
- Agabio Riccardo “*Ginnastica Generale: didattica e metodologia*”- S.S.S. Roma 1994
- Monticelli Massimo “*Il minitrampolino elastico in ginnastica artistica*”- S.S.S. Roma 1984

Approfondimenti:

- Gaverdoskij Ju.K. e Smolevskij V.M. “*Organizzazione, programmazione, tecnica dell’allenamento nella Ginnastica Artistica*”- S.S.S. Roma 1984
- AA. VV. “*Il nuovo libro della Ginnastica agonistica*” - Vallardi Garzanti 1986
- Batini Giuliano “*Nozioni fondamentali di meccanica applicata alla Ginnastica Artistica*”- S.S.S. Roma 1988

Prof. Massimo Monticelli