

Università degli Studi di Bari
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

INSEGNAMENTO di
“T.T.D. della Ginnastica Artistica”

Prof.ssa Alessandra Miglietta

Prof.re Massimo Monticelli

PROGRAMMA
del 2° anno - 2° semestre

Anno Accademico 2015-2016

PROGRAMMA

- Cenni storici, caratteristiche degli attrezzi e loro evoluzione; obiettivi educativi della ginnastica; prerequisiti e qualità del ginnasta; Teoria e metodologia dell'allenamento in ginnastica artistica: principi educativi, progressività e specificità del carico
- **Gruppi culturali delle attività: ATTIVITA' a caratteristica ISTINTIVA o a caratteristica LOGICA.** Processi logici di costruzione del movimento.
- Le basi di biomeccanica della tecnica degli elementi ginnici.
- **L'ASSISTENZA:** Preventiva, diretta e indiretta
- **T.T.D. degli esercizi al SUOLO** - Componente artistica, componente acrobatica; definizione, descrizione tecnica, didattica di ciascun elemento.
- **T.T.D. del VOLTEGGIO** - basi tecniche, caratteristiche e classificazione dei volteggi.
- **T.T.D. delle PARALLELE** – Basi tecniche, caratteristica e tecnica degli esercizi tipici.
- **T.T.D. della TRAVE** – basi tecniche, caratteristica e classificazione degli esercizi.
- **T.T.D. della TRAMPOLINO ELASTICO** - Divisione strutturale
- **Attrezzatura facilitante**

INTRODUZIONE

cenni storici

caratteristiche degli attrezzi ginnici

evoluzione degli attrezzi ginnici

CENNI STORICI della F.G.I.

- Nel Marzo del 1869 si tenne a Venezia il "Primo Convegno Ginnastico Italiano" che dette vita alla Federazione Ginnastica Italiana;

Successivamente sorse a Bologna la Federazione delle Società Ginnastiche Italiane. Le due Federazioni si unificarono nel Dicembre del 1887 in Campidoglio ed il nuovo organismo prese il nome di Federazione Ginnastica Nazionale Italiana.

La Federazione Ginnastica nel dopoguerra ha preso la dizione di **Federazione Ginnastica d'Italia** (FGdI), ha la sede in Roma, è affiliata agli organismi internazionali quali la F.I.G. e la U.E.G. è inoltre riconosciuta dal CONI e dal CIO

LA F.G.I. in ITALIA

- In Italia la F.G.I. è l'unica rappresentante riconosciuta dagli organismi internazionali della **Ginnastica Artistica Maschile, Ginnastica Artistica Femminile, Ginnastica Ritmica, Ginnastica per Tutti, Trampolino Elastico, Ginnastica Aerobica.**
- Inoltre, le attività di fitness e twirling sono attività sportive riconosciute dalla F.G.I.

ORGANIZZAZIONE della F.G.I.

- Per la organizzazione tecnica, la F.G.I. è articolata in **Sezioni** per quante sono le Commissioni Tecniche della Federazione Internazionale
- Esistono inoltre settori specifici quali il **Settore Scuola** per tutta la attività che ha sviluppo sia con le scuole di ogni ordine e grado che con le Università, ed il **Settore Centri Giovanili** per le attività previste dalla promozione sportiva del CONI

Le sezioni e le attività di Ginnastica

ARTISTICA MASCHILE

La attività di questa sezione è la più antica espressione della ginnastica, gli atleti affrontano le difficoltà tecniche su 6 “grandi attrezzi”:

- **il suolo (corpo libero),**
- **il cavallo con maniglie,**
- **gli anelli,**
- **il volteggio,**
- **le parallele (pari)**
- **la sbarra.**

nella sezione maschile

Tutti gli esercizi sono eseguiti individualmente, ma le classifiche possono essere: individuali o di squadra.

La Ginnastica Artistica Maschile è disciplina olimpica, con gesti che esprimono coordinazione acrobatica, forza e potenza, grandi doti di equilibrio e completo controllo del corpo sia in esercizi dinamici che statici.

Sorta come attività circense, nel programma olimpico ha perso attrezzi come il trapezio, il palco di salita, il cavallo con testa e coda, per modificare sia la attrezzatura che il gesto di base.

ARTISTICA FEMMINILE

In questa sezione si rappresenta il gesto più classico della ginnastica femminile sui “Grandi attrezzi” della ginnastica:

- **suolo (corpo libero con accompagnamento musicale),**
- **trave,**
- **volteggio,**
- **parallele asimmetriche.**

nella sezione femminile

Tutti gli esercizi sono individuali anche se nei regolamenti spesso le classifiche sono individuali o di squadra (attraverso la somma dei punteggi delle diverse ginnaste di una società o rappresentativa nazionale).

Sia padroneggiando il corpo che l'uso degli attrezzi, il gesto della ginnastica artistica esprime, armonia e sentimento, coordinazione, velocità, forza e potenza.

È disciplina olimpica

Ginnastica RITMICA SPORTIVA

In questa sezione la *musica* è come un attrezzo

I gesti sono artistici, eleganti ed armonici, e si avvalgono dell'utilizzo di “Piccoli attrezzi”.

Le specialità sono quelle del piccolo attrezzo adoperato: fune, cerchio, palla, clavette e nastro, tutti eseguiti con accompagnamento musicale.

Le competizioni sono individuali o di insieme dove 5 ginnaste eseguono contemporaneamente l'esercizio, ognuna con il proprio attrezzo.

La scuola Italiana di Ginnastica Ritmica ha rappresentato, da sempre, un modello tecnico per tutte le nazioni praticanti.

TRAMPOLINO ELASTICO

- il Trampolino è l'ultima sezione olimpica della ginnastica, nuova disciplina della Federazione è stata riconosciuta dal C.I.O. disciplina olimpica alle olimpiadi di Atene
- **I ginnasti, sia uomini che donne, utilizzano un telo elastico per eseguire un programma di 10 salti acrobatici in una sequenza giudicata per correttezza esecutiva, altezza e difficoltà di dei salti.**

Anche se giovane come specialità olimpica, il trampolino da molto tempo è utilizzato per la preparazione di ginnasti e tuffatori.

La attività rientra in quella degli sport acrobatici dove la componente “difficoltà e rischio” è sempre presente.

Come le altre attività della ginnastica richiede continui allenamenti per la automatizzazione dei gesti, per il mantenimento della agilità del corpo in volo e per il controllo delle forze interne ed esterne utilizzate in ogni salto.

GINNASTICA AEROBICA

- **Questa sezione, non ancora riconosciuta dal C.I.O. quale disciplina olimpica, conta atleti agonisti praticanti che hanno praticato solo questa attività proveniente dal fitness, ai quali vanno aggiunti tutti i ginnasti provenienti dalle altre sezioni ufficiali ma che praticano la Ginnastica Aerobica come preparazione fisica e fitness o che si avvicinano con il settore promozionale.**

L'interesse per questa disciplina è da attribuire inizialmente alla attenzione del mondo medico-scientifico e della ricerca, successivamente ha prestato maggiore attenzione l'aspetto sportivo agonistico con la stesura di un "Codice dei punteggi".

Gli esercizi sono eseguiti a corpo libero con accompagnamento musicale.

All'interno della sezione si distinguono le specialità: **individuale maschile e femminile, coppia mista** (maschi e femmine), **trio misto e gruppo** (in cui 6 atleti eseguono contemporaneamente l'esercizio).

GINNASTICA per TUTTI

- **La Ginnastica Generale o G.p.T., rappresenta la base addestrativa delle specialità della ginnastica, il primo approccio è con movimenti apparentemente artificiosi ma “logici” e sempre all’insegna di creatività e rigore tecnico.**
- **sono presenti nelle competizioni tutti gli elementi tecnici propri della ginnastica artistica, ginnastica ritmica, trampolino elastico e ginnastica aerobica.**
- **non mancano elementi della danza o di altre discipline.**

Le competizioni di G.p.T.

- In molti paesi l'aspetto competitivo è fortemente presente all'interno della GG e nella maggior parte dei casi risulta in perfetta consonanza con i contenuti, i valori e gli obiettivi del settore. Naturalmente questo è difficile applicarlo ad una competizione unica e valida per tutti.
- Ogni competizione, però, implica una sorta di specializzazione che risulta in contraddizione con la filosofia della Ginnastica Generale che, proprio perché "*Generale*", non prevede forme di specializzazione o di selezione.

filmati

Gymnaestrada SVIZZERA

Gymnaestrada FIG gala

Dalle riflessioni sull'argomento emergono le medesime convinzioni e raccomandazioni:

Esistono all'interno della G.p.T. competizioni che rappresentano e valorizzano i diversi aspetti delle tante attività.

Non esiste una specifica “competizione di G.p.T.”.

Una competizione all'interno del settore deve rispettare la filosofia della GpT e deve evitare:

evitare:

- **un eccessivo carattere selettivo**
- **una forzata specializzazione precoce**
- **un eccessivo orientamento al rischio**
- **competizioni nella Gymnaestrada**
- **di trasformarsi in attività individuale
ma salvaguardare la forma collettiva**

ATTREZZATURA

- Seguendo la filosofia della GG non è prevista una catalogazione di attrezzi e di modalità esecutive della ginnastica su questi.
- La attrezzatura può essere varia e fantasiosa purché qualsiasi oggetto sia utilizzato per l'esecuzione del movimento e non come ornamento dell'atleta.
- La attrezzatura mantiene la classica divisione in “*Piccolo o Grande Attrezzo*” in base al suo utilizzo, può avvalersi di attrezzi codificati o non codificati pur non rispettando i canoni esecutivi della attrezzatura classica.

Prerequisiti e qualità del *ginnasta*

normotipo – longilineo – leggero

entra in palestra a sei anni circa e plasma nel tempo il suo fisico con la qualità dell'allenamento;
risulta favorevole il rapporto peso-statura

- **Coordinazione fine.** (della Coordinazione)
- **Equilibrio nelle diverse attitudini.** (della Coordinazione)
- **Mobilità articolare massimale.** (della mobilità)
- **Forza, elasticità e rapidità.** (delle Condizionali)
- **Memoria motoria.** (della Coordinazione)
- **Coraggio.** (della Coordinazione)
- **Espressività corporea.** (della Coordinazione)

Concetti di base sulle **Capacità Coordinative**

- **LA COORDINAZIONE** implica una scelta economica della attività muscolare
- La **DESTREZZA** consente di risolvere problemi motori, rapidamente e correttamente
- **Capacità Coordinative GENERALI**
- **Capacità Coordinative SPECIALI**
- **Automatismi per velocizzare i processi**
- **Espressività per personalizzare il gesto**

progressività e specificità del carico

- Dovendosi evolvere senza soluzione di continuità, dovendo raggiungere livelli sempre più elevati o addirittura scoprire nuovi orizzonti, l'allenamento del ginnasta **deve essere progressivo con carichi tendenti allo specifico.**
- La costruzione di un movimento avviene sempre dal facile al difficili, dal semplice al complesso, dal noto all'ignoto ... associando ed evolvendo i gesti di base con prerequisiti progressivi.

PRINCIPI GENERALI DELL'ALLENAMENTO

Nella organizzazione dei movimenti del gesto sportivo, rivestono un ruolo importante:

- **la Preparazione Fisica Generale**
- **la Preparazione Fisica Specifica**

L'atleta deve ottenere non solo una adeguata **coordinazione** spazio-temporale, ma realizzarla a **velocità** molto elevata, con massimi impegni di **forza**, in condizioni di tempo limitato oppure in condizioni di affaticamento (**resistenza**).

P. F. G.

- Se si effettua un lavoro atto ad aumentare il grado di sviluppo delle capacità con esercizi ginnici a carattere generale, parleremo di **Preparazione Fisica Generale**.
- Es.: circonduzioni degli arti superiori con piccoli sovraccarichi, per rinforzare il cingolo scapolo-omerale necessario per affrontare il lavoro in appoggio rovesciato.

P. F. S.

- Se miriamo a mantenere alto il livello delle capacità fisiche con esercizi specifici e con azioni che riproducono in parte o del tutto il gesto tecnico, parliamo di **Preparazione Fisica Specifica**.
- Es.: effettuare delle retropulsioni tendendo elastici fissati alla spalliera in appoggio supino, rinforzano la azione di spinta di una oscillazione in avanti in appoggio su parallela, anelli, c.c.m., p.asimmetriche o sbarra. Tutti elementi tecnici della Ginnastica.

LA TECNICA SPORTIVA

non può essere ridotta ad un semplice *controllo dei movimenti*, ma piuttosto al *controllo degli impegni di forza che li provocano e li regolano*.

Caratteristiche della energia

L'effetto di lavoro di una determinata azione motoria è il risultato di una interazione tra UTILIZZO DI ENERGIA MECCANICA ED ENERGIA METABOLICA, più le cosiddette “*forze gratuite*” cioè la velocità e l'inerzia di moto del corpo, per cui è importante ricordare che **il movimento rappresenta sempre la REAZIONE GLOBALE DEL CORPO che mobilita ed integra tutti i sistemi fisiologici**

MAESTRIA TECNICO-SPORTIVA

- **Tecnica sportiva:** sistema di movimenti organizzato allo scopo di risolvere un concreto compito motorio-sportivo rispettando i regolamenti di gara (ginnastica artistica, ginnastica ritmica, pattinaggio, tuffi, ... nel rispetto delle leggi biomeccaniche).
- **Maestria tecnico-sportiva:** capacità di utilizzare il potenziale motorio per risolvere il compito, con il massimo dell'efficacia (prestazione)

stadi dell'esercizio

Preparatorio: determina in modo sostanziale lo stadio successivo

- **Acquisizione di energia** : sbilanciamenti, rincorsa, elevare il baricentro ...
- **Preparazione del corpo** : assumere posizioni, presa di attrezzi ...
- **Preparazione delle direzioni**: orientare il corpo nello spazio, individuare i riferimenti ...

Fondamentale: struttura dell'esercizio
con la matrice motoria fondamentale.

DETERMINA

- **Utilizzo, incremento, perdita di energia**
- **Realizzazione di una o più azioni che caratterizzano l'esercizio.**
- **Responsabilità sulla realizzazione e sulla riuscita dell'esercizio.**
- **Qualità dell'esercizio.**

Conclusivo: Aumento della difficoltà
dell'esercizio oppure Fase finale

- **Perdita totale di energia :**
arresto del corpo in equilibrio.
- **Arrivo :** fine del movimento e
dell'esercizio.
- oppure **anello di congiunzione
con lo stadio successivo:** partenza
di un nuovo esercizio.

obiettivi della formazione educativa della ginnastica

CENTRALITÀ DELLA PERSONA

- L'allievo è posto al centro dell'azione educativa in tutti i suoi aspetti: *cognitivi, affettivi, relazionali, corporei, estetici, etici.*
- In questa prospettiva, il docente dovrà pensare e realizzare il progetto educativo e didattico non per allievi astratti, ma per persone che vivono qui e ora, che sollevano precise domande esistenziali, che vanno alla ricerca di originalità ed espressività.

GRUPPI CULTURALI delle **ATTIVITA' SPORTIVE**

- Il movimento umano non rappresenta solo il dominio delle strutture muscolari regolate da Capacità Condizionali e Capacità Coordinative, riservando al corpo il ruolo di “strumento” per ottenere prestazioni in evoluzione.
- **Il movimento razionale coinvolge molti aspetti dell'uomo che assumono anche una valenza culturale in quanto il modo di muoversi è capace di trasmettere sentimenti, linguaggi, personalità, studio e ricerca.**

ATTIVITA' a caratteristica **ISTINTIVA** o caratteristica **LOGICA**

Le azioni della Ginnastica sono legate a **processi logici** sul piano della creatività, dell'immaginazione, dello sviluppo di doti acrobatiche, estetiche e coordinative.

Ogni movimento segue un preciso schema motorio ed un modello biomeccanico definito.

Assi e piani del corpo

Per riconoscere e precisare i rapporti degli arti con il corpo, si immagina il corpo percorso da tre assi e tagliato da tre piani:

- **Asse longitudinale** (dal capo ai talloni)
- **Asse trasversale** (da una spalla all'altra)
- **Asse sagittale** (dal petto al dorso)

detti assi, perpendicolari tra loro, generano i seguenti piani:

- **Piano frontale** (divide il corpo in due parti: av. e die.)
- **Piano sagittale** (divide il corpo in due parti: sin. e dex.)
- **Piano trasversale** (divide il corpo in due parti: su e giu)

posizioni, attitudini, atteggiamenti fondamentali nella descrizione di un esercizio

- **Posizioni** = rapporto del corpo con il mondo esterno: **contatto** (decubito dorsale, prono, laterale .. stazione eretta, seduta, ginocchio); **presa** (palmare, digitale, brachiale, poplitea, tibiale, plantare, carpea, addominale) – **PASSO** (unito, normale, largo, larghissimo, incrociato)
- **Attitudini**: Appoggio, sospensione, volo ..
- **Atteggiamento**: lungo, breve, torto o ruotato, tipo, arco, raccolto, squadra ...

L'ASSISTENZA

- In ogni sport la figura del tecnico/allenatore, è fondamentale per organizzare, supportare psicologicamente, giudicare gli elementi tecnici e fissare i tempi e le modalità di allenamento.
- In ginnastica, oltre a quanto detto, il tecnico deve anche **intervenire personalmente nel movimento** per aiutare il ginnasta a compierlo o a preservarne la incolumità in caso di errore.
- L'ASSISTENZA si divide in:
DIRETTA e INDIRECTA

ASSISTENZA DIRETTA

- Prevede un **intervento attivo del tecnico** che, ponendo le mani nel punto giusto e al momento giusto, rende possibile l'esecuzione del movimento, sensibilizzando le azioni corrette ed evitando che l'allievo possa farsi male.
- Spesso questo intervento facilita e velocizza il corretto apprendimento del movimento.
- È un compito delicato che impone: prontezza di riflessi, esperienza e capacità di sostenere fisicamente l'atleta anche in fase dinamica.
- Non essendoci regole standard, l'assistenza diretta è molto personale e si organizza sulle caratteristiche del/la ginnasta e sulle preferenze individuali.

ASSISTENZA INDIRECTA

- Non prevede un intervento fisico diretto ma si basa su: sistemazione dell'attrezzatura, espedienti tecnici facilitanti, stabilire la progressione didattica più confacente agli obiettivi da raggiungere, controllare lo stato di salute per evitare richieste inappropriate, supportare con la terminologia adeguata, prevedere momenti di insicurezza per intervenire tempestivamente.

QUADRUPEDIE

- La Ginnastica prende le mosse dalla specialità al SUOLO, riportando sugli attrezzi o con gli attrezzi, moltissime evoluzioni di esercizi tecnici eseguiti a “corpo libero”.
- Nelle fasi di avviamento, ogni movimento deve rispettare la morfologia e la funzionalità dei gruppi muscolari che dovranno essere interessati maggiormente.
- Una delle forme di movimento essenziale, dalla puerizia alla pubertà, è rappresentata dalla presa di contatto con il suolo: la **QUADRUPEDIA**

caratteristiche della quadrupedia

Le andature si riferiscono ad una condizione di lavoro sui quattro arti, per distribuire adeguatamente il peso sui quattro segmenti corporei.

Il gruppo delle andature apporta benefici:

1. **Preventivi**: scarica la colonna vertebrale, abbassa il baricentro, distribuisce i carichi rinforzando la muscolatura senza vizi di portamento.
2. **Formativi**: realizza una preparazione fisica completa preparando l'appoggio palmare e gli appoggi rovesciati.

varietà della quadrupedia

- Per **DIREZIONE**: deambulazione avanti, dietro, laterale, in curva.
- Per **MODALITA' ESECUTIVE**: a balzi alternati, con successione di appoggi, con tre o quattro appoggi, con rotazioni.
- Per **ESECUZIONI RITMICHE**: da veloce a lento, con pause, in progressione.
- Per **POSIZIONI DEL CORPO**: ventrale, dorsale, laterale, rovesciata.
- Per **ORGANIZZAZIONE**: singolarmente, in coppia, a gruppo.
- Per **MATERIALI**: in salita, discesa, su grandi attrezzi, con piccoli sovraccarichi.

GRUPPI STRUTTURALI

- Nel movimento umano, il concetto di ordinamento strutturale di gruppi di movimenti, lo si utilizza per classificare i movimenti secondo una stessa struttura, scaturita da principi biomeccanici.
- Il caposcuola della biomeccanica, il russo *Donskoj*, così definiva il concetto di struttura: “... *la struttura dei movimenti risulta dalla partecipazione di molti movimenti concatenati cinematicamente tra loro nel corpo dell'atleta, in un gran numero di movimenti elementari. Tali movimenti vengono eseguiti a molteplici gradi di libertà, coinvolgendo molte articolazioni e sotto l'influenza di numerosi vettori variabili di forza (interne ed esterne) in ambiente labile e riuniti in un unico sistema di movimenti. I modi di associazione dei singoli elementi motori in un insieme, vengono considerati come struttura del sistema*”

Scopi e rapporti tra gruppi

- L'appartenenza a questo o quel gruppo non viene stabilita in base alla somiglianza degli esercizi ma mediante una classificazione razionale che scaturisce **dall'esame di tutte le componenti motorie essenziali comuni agli esercizi dei gruppi evidenziati.**
- **L'analisi strutturale è fondamentale per lo studio di elementi comuni e per differenziare le sotto-strutture nell'ambito dello stesso insieme e stabilire una consequenzialità gerarchica nella evoluzione motoria.**

PRIMA ANALISI della divisione strutturale

- da una prima analisi degli esercizi della Ginnastica Artistica, in base alle generiche caratteristiche biomeccaniche, è possibile individuare tre gruppi strutturali:

- Esercizi di EQUILIBRIO** Limitazione della superficie d'appoggio, altezza del baricentro, posizione inusuale – equilibrio statico, dinamico, in volo -
- Esercizi di FORZA** Statici (forza isometrica), dinamici in movimento (forza isotonica)
- Esercizi di SLANCIO** in sospensione, in appoggio, orizzontali circolari – con e senza attrezzi

ROTOCOLAMENTI

- Rotazioni attorno ad assi baricentrici: $A/T - A/S - A/L$, nelle direzioni di **Avanti o Dietro**
- Rotazioni del corpo con sviluppo per punti successivi, senza fasi di volo, su una **superficie curva di appoggio**.
- Es. Capovolte, rotolamenti sul dorso,

CAPOVOLTA AVANTI

- **Rotolamento completo A/T per punti successivi: mani, nuca , spalle, regione dorsale, lombare, glutei, piedi.**
- **PREREQUISITI: rotolamenti – sostegno del corpo con gli arti sup. – addominali.**
- Elevare il bacino, appoggio sui quattro arti, spostamento del baricentro avanti, immettersi nel rotolamento con una piegata controllata delle braccia, appoggio e rotolamento dalla nuca ai glutei, sbilanciamento avanti ed appoggio sui piedi

CAPOVOLTA INDIETRO

- **Rotolamento completo A/T per punti successivi: Piedi, glutei, regione dorsale, spalle, nuca, mani.**
- **PREREQUISITI: rotolamenti – sollevamento del corpo con gli arti sup.**
- Sbilanciamento del baricentro indietro, rotolamento per punti successivi, posa delle mani al suolo con dita rivolte verso le spalle e gomiti stretti, passo normale fino alla completa rizzata. Svincolo del capo successivamente alla spinta.

ROVESCIAIMENTI

Rotazioni del corpo attorno all'asse:

- **SAGITTALE** (360°) laterali = RUOTA
- **TRASVERSALE** (180°) av. o ind. = VERTICALE
(360°) av. o ind. = ROVESCIAATA
- **ENTRAMBE GLI ASSI** (360) av. o ind.
= Verticale e ruota o viceversa

Con appoggio successivo o simultaneo
degli arti superiori

VERTICALE ritta rovesciata

- Rovesciamento di 180° in appoggio ritto sulle mani, in cui i segmenti corporei sono allineati, perpendicolari al suolo.
- Può essere realizzata:
Di slancio, con capovolta avanti, dalla capovolta dietro, dalla orizzontale avanti, con movimento di impostazione (forza)

PREREQUISITI:

Verticale

Orientamento

Mobilità scapolo omerale

Forza arti superiori

Tenuta del corpo

DIDATTICA

- **Quadrupedia con il bacino in posizione molto alta**
- **Conoscenza della verticale al muro**
- **Resistenza nella posizione di appoggio rovesciato**
- **Ruota e Verticali facilitate**
- **Ponte e slanci alternati delle gambe**
- **Verticale e discesa in ponte**

RUOTA

considerazioni sugli assi e piani del corpo

- **Rotazione completa di 360 gradi attorno all'asse sagittale con:**

- Partenza **FRONTALE** **A.T.** **Piano SAGITTALE**
- Partenza **LATERALE** **A.S.** **Piano FRONTALE**
- Arrivo **LATERALE** **A.S.** **Piano FRONTALE**
- Arrivo **FRONTALE** **A.T.** **Piano SAGITTALE**

Matrice tecnica della RUOTA:

(elementi indispensabili alla sua realizzazione)

- Appoggio successivo e regolare dei quattro arti (piede – mano – mano – piede)
- Allineamento dei segmenti *BRACCIA-BUSTO* vicini alla verticale
- Armonia e ritmo nella successione degli appoggi.

DIDATTICA: prerequisiti

- Potenziamento degli arti superiori
- Ricerca degli allineamenti rovesciati con l'ausilio di: spalliera, muro, tappetoni, panche, ...
- Slanciare ripetutamente una gamba dietro, dall'appoggio palmare ritto al suolo, per indirizzare il corpo nel rovesciamento.
- Esecuzioni facilitate e con assistenza diretta.

INTERVENTI ed ASPETTI TECNICI:

- **Azione coordinata di slancio-spinta**
- **Posizione dei 4 appoggi sulla stessa linea, tendente alla linea retta**
- **Massima divaricata frontale degli arti inferiori**
- **Azione di sostegno-spinta delle spalle**
- **Allineamento dei segmenti corporei sul piano frontale**
- **Controllo della tenuta del corpo durante tutto il movimento**
- **Ampiezza del movimento con adeguata distanza dei 4 appoggi**
- **Passaggio del movimento dalla verticale**
- **Prolungamento delle spinte**
- **Direzione volontaria del movimento**

Altri elementi di evoluzione nei rovesciamenti:

- **RUOTA SALTATA** fase di volo prima del rovesciamento
- **RUOTA SPINTA** fase di volo dopo il rovesciamento
- **RONDATA** fase di ribaltamento dopo il rovesciamento

COURBETTE

consente di passare dall'appoggio verticale rovesciato a quello podalico mantenendo l'energia di spostamento orizzontale

- Movimento dinamico dalla posizione rovesciata in verticale alla stazione eretta: viene realizzato attraverso una particolare spinta di spalle assieme ad un transfert di energia ottenuto dalla variazione dell'atteggiamento del corpo iperesteso arco-tipo durante la liberazione di energia (effetto molla) nella caduta del baricentro e la reazione spinta degli arti superiori.

Prerequisiti

- Adeguata mobilità scapolo-omerale e potenziamento della stessa.
- Conoscenza della verticale.
- Padroneggiare le spinte in antepulsione.
- Conoscenza delle variazioni con arresto di atteggiamento del corpo dall'arco alla squadra.
- Capacità di reazione-spinta delle spalle in stazione di appoggio rovesciato.

didattica

- Utilizzare il piano in discesa o un dislivello con posa rialzata delle mani (meglio se una o due pedane sovrapposte), per eseguire dalla verticale la azione di COURBETTE.
- Dalla verticale, il tecnico sostiene e poi spinge l'allievo verso terra-indietro, magari con un riferimento (funicella tesa) per prolungare la spinta ed evitare la caduta del baricentro.
- Slanciare un arto inferiore per arrivare alla verticale di slancio un po' scarsa e riunire le gambe ed eseguire il COURBETTE in caduta.

RIBALTAMENTI

- Sono **rotazioni del corpo** intorno all'Asse **Sagittale** (laterali) o all'Asse **Trasversale** (av. o die.) con **passaggio per la verticale** e con una o due **fasi di volo** tra l'appoggio degli arti.
- Il volo dopo la posa delle mani, prima della posa delle mani oppure prima e dopo.
- **Richiedono dinamica esecutiva** con forte rotazione degli arti inferiori e **reazione-spinta delle spalle**.
- Al gruppo appartengono: ruota saltata, ruota spinta, rondata, ribaltata avanti, flic-flac avanti, flic-flac dietro, kippe,

Elementi di Ribaltamento

- **RUOTA SALTATA**: fase di volo prima della posa delle mani per terminare in verticale e concludere la ruota classica
- **RUOTA SPINTA**: fase di volo dopo la posa delle mani e concludere la ruota con stacco rapido.
- **COURBETTE**: dalla verticale, forma particolare di spinta di spalle con effetto molla nella chiusura del corpo per iperestensione, attraverso variazione degli angoli corporei ed arrivo eretti.
- **RONDATA**: ruota e courbette fusi nelle spinte

FLIC – FLAC indietro

1. Semipiegamento degli A.I. con ginocchia arretrate rispetto alla posa dei piedi
2. Spinta degli A.I. (rapida rizzata) coordinata ad uno slancio in iperestensione degli A.S.
3. Corpo in atteggiamento lungo fino all'appoggio rovesciato (verticale)
4. Azione di courbette
 - Velocità di rotazione e traslazione indietro
 - Tenuta corretta del corpo

considerazioni sul FLIC-FLAC

- **PREREQUISITI:** conoscenza degli elementi ponte, ribaltata avanti, *courbette*, *rondata*.
- **ASSISTENZA DIRETTA:** lateralmente all'atleta, a *vassoio*, accompagnandolo e sostenendolo nella posa delle mani e nella azione di ribaltamento indietro, velocizzando gli arti inferiori.
- **ERRORI COMUNI:** mancanza di sbilanciamento indietro e caduta delle ginocchia in avanti, mancanza di mobilità delle spalle ed accentuazione della curva lombare, rovesciamento del capo indietro, piegamento delle braccia prima della fase di spinta, mancanza di direzione.

ESERCIZI DI KIPPE

Rotazione completa attorno all'A/T passante per la verticale con partenza in:

- **doppio appoggio (mani-piedi), braccia piegate**
- **posa della fronte o del capo o delle spalle**
- **Slancio degli arti inferiori e punta degli arti superiori con apertura del corpo**
- **Fase di volo ed iperestensione del corpo**

DESCRIZIONE TECNICA DELLA KIPPE

- Posa delle mani ed avanzamento del bacino oltre la linea perpendicolare passante per le mani, con chiusura a squadra del corpo.
- **Rapida apertura dell'angolo busto-arti inferiori.**
- **Spinta delle braccia durante la apertura del corpo e conseguente atteggiamento ad arco.**
- Velocità di rotazione di tutto il movimento attorno all'AT, pur rispettando i tempi esecutivi del mov.
- Arrivo dal ribaltamento con corpo in atteggiamento lungo.

ESERCIZI di SALTO

(acrobatica)

- Rotazioni complete del corpo in volo attorno all'A/T (salti giro av. o die.)
- Rotazioni complete del corpo in volo attorno all'A/S (salti giro laterali)
- Stacco-spinta ad un piede o a piedi pari
- Atteggiamento del corpo vario: (raggruppato, carpiato o teso)

SALTO GIRO AVANTI

- 1. Spinta degli A.I. e segmenti in linea**
 - 2. Elevazione del bacino (dietro alla linea di spinta)**
 - 3. Flessione degli A.I. nel verso della rotazione**
 - 4. Azione rapida degli A.S.**
 - 5. Riapertura del corpo (segmenti in linea)**
- * Tenuta del corpo e rispetto dei tempi e degli atteggiamenti corretti**

gli sviluppi della acrobatica

- **Cambi di atteggiamento del corpo**
- **Aggiunta di gradi di rotazione**
- **Variazione degli atteggiamenti del corpo durante la rotazione**
- **Inserimento di altre rotazioni (avvitamenti)**
- **Composizione dei versi di rotazione durante il salto**
- **Arrivi diversi su differenti appoggi**

Fine degli appunti

1^ PARTE

Testi consigliati :

- A.C.Cartoni e D.Puzzu “*Ginnastica Artistica Femminile*”- Edi-Ermes Milano 1990
- G.Garufi, D.Tafari, L.Vaira “*GINNASTICA Teoria Metodologia&Didattica*”- Sorbona 2008
- Monticelli Massimo “*Il minitrampolino elastico in ginnastica artistica*” S.S.S. Roma 1984