

TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT INDIVIDUALI

GINNASTICA ARTISTICA

classe 3[^]ds - es – fs

1. GLI ATTREZZI DELLA GINNASTICA ARTISTICA:



2. ESERCIZI DI PREVENZIONE MICROTRAUMATICA

Sono esercizi semplici che possono essere svolti a corpo libero mediante l'uso di **superfici** di consistenze diverse (come tappetini morbidi, sabbia ed erba) o mediante l'utilizzo di **piccoli attrezzi** (come elastici, cuscinetti e tavolette propriocettive). Questa tipologia di esercizi è conosciuta e viene adottata da molti solo in ambito riabilitativo, nel momento in cui l'atleta deve **recuperare forza e mobilità** di un articolazione in seguito ad un infortunio o intervento chirurgico; in realtà strutturare una piccola **profilassi microtraumatica** durante le singole sedute di allenamento permette ai nostri atleti di mobilitare e quindi **riscaldare maggiormente** le articolazioni, facendo compiere ai distretti muscolari anche movimenti che ci appaiono inusuali. Gli esercizi di prevenzione microtraumatica sono adatti alle articolazioni mobili (caviglie, ginocchia, anche, polsi, gomiti, spalle, bacino).



3. RISCALDAMENTO

Il termine riscaldamento si definisce come la **messa in atto o predisposizione generalizzata dell'apparato locomotore**. Questa fase dell'allenamento prevede il corretto coinvolgimento delle catene cinetiche, svolgendo esercizi i cui parametri di velocità, intensità ed escursione articolare variano in maniera progressiva.

Es. PREATLETICI A RITMI ED ANDATURE VARIATE,

ESERCIZI DI COORDINAZIONE E DI ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE

(skip, galoppi, corsa con cambi direzionali che possono essere svolti sul posto, con spostamento lineare o in ordine sparso).

4. PERCORSO DI SENSIBILIZZAZIONE AI GRANDI ATTREZZI

Differenza tra percorso e circuito:

Un **percorso** prevede una serie di esercizi che vengono svolti uno di seguito all'altro senza sosta, con la funzione di sensibilizzare il corpo a compiere determinati movimenti; se eseguiti in velocità, sfruttando movimenti che gli atleti sono soliti eseguire, hanno la funzione di incrementarne la velocità di esecuzioni e la prontezza dei riflessi.

Un **circuito** è un metodo di allenamento che si compone di più stazioni, ognuna delle quali prevede un esercizio specifico volto all'apprendimento di un gesto tecnico o al potenziamento muscolare di uno specifico distretto corporeo. In un circuito l'esercizio proposto in ogni stazione può essere ripetuto

- O per un **tempo prestabilito** (es.15secondi di lavoro – 20secondi...)
- O stabilendo il **numero di ripetizioni** (es. 10 piegamenti sulle braccia).

anche in questo caso la scelta tra i due tipi di approccio dipenderà essenzialmente o dallo sviluppo della resistenza o dall'aumento della forza.

5. DIFFERENZA TRA APPOGGIO E SOSPENSIONE

Si definisce in **appoggio** un esercizio in cui il baricentro del nostro corpo si trova in equilibrio sopra un attrezzo.

Si definisce in **sospensione** un esercizio in cui il baricentro del nostro corpo si trova in equilibrio sotto un attrezzo.

Gli attrezzi della ginnastica artistica in cui si possono effettuare solo movimenti in appoggio sono:

- **CORPO LIBERO**
- **VOLTEGGIO**
- **TRAVE**
- **CAVALLO CON MANIGLIE (CAVALLINA, FUNGO)**

Gli attrezzi dove si possono realizzare esercizi sia in appoggio che in sospensione sono:

- **PARALLELE PARI**
- **PARALLELE ASIMMETRICHE**
- **ANELLI**



6. MOBILITA' ARTICOLARE

La **mobilità articolare** è una componente fondamentale della ginnastica artistica maschile e femminile. Questa **capacità motoria** permette infatti di realizzare movimenti di grande ampiezza ma anche di prevenire traumi articolari durante lo svolgimento di elementi che richiedono grande forza esplosiva e forza statica.

La mobilità articolare è una componente allenabile in ogni individuo come la forza e la resistenza.

*La mobilità articolare si differenzia dallo stretching in quanto nella ginnastica artistica lo **stretching** è da definire come una serie di esercizi semplici e di breve durata (8 -12 secondi) che possono essere effettuati in ogni momento durante la seduta di allenamento, volti al ristabilizzare l'equilibrio muscolare in seguito a esercizi che hanno stressato la muscolatura dopo un lavoro di potenziamento. La **mobilità articolare** è da considerare invece una parte più sostanziale dell'allenamento dei ginnasti, che si svolge solo in determinati momenti della seduta di allenamento in modo che lo svolgimento di tali esercizi non sia controproducente a livello prestativo. Esempio: svolgere esercizi di mobilità articolare passiva prima di allenare la forza rapida (esercizi compiuti alla massima velocità) risulta essere controproducente, in quanto la risposta neuromuscolare dell'atleta nel distretto muscolare in cui ha praticato esercizi di mobilità in maniera prolungata non sarà sufficientemente rapida.*



ESEMPI DI ESERCIZI DI STRETCHING

La mobilità articolare si divide in:

- **DINAMICA**
- **STATICA** (sia ATTIVA che PASSIVA)
- **BALISTICA** (movimenti di slancio)

Esempi di elementi ginnici che richiedono elevata MOBILITA' ARTICOLARE attiva e passiva



7. CORPO LIBERO

Il corpo libero è un attrezzo della ginnastica artistica maschile e femminile dove vengono eseguite, in sede di gara, coreografie complesse che prevedono elementi tecnici sia acrobatici sia artistici (che richiedono un'elevata escursione articolare). Il corpo libero è anche un **attrezzo** considerato **propedeutico** nella ginnastica, perché permette lo studio di elementi tecnici che possono essere poi eseguiti sugli altri attrezzi (trave, parallele asimmetriche, parallele pari, sbarra, anelli, cavallo con maniglie, volteggio). L'esecuzione di ogni esercizio richiede sempre una forma di assistenza da parte dell'allenatore.

8. TIPOLOGIE DI ASSISTENZA

Nella ginnastica artistica le assistenze sono fondamentali per evitare che gli atleti incorrano in errori e in traumi importanti.

Esistono diverse tipologie di assistenza:

- **DIRETTA** quando l'allenatore o un compagno cooperano attivamente nella realizzazione di un movimento
- **INDIRETTA** quando si utilizzano attrezzature facilitanti che aiutano al corretto svolgimento del movimento
- **ATTRAVERSO FEEDBACK** CI SONO 2 TIPI DI FEEDBACK:

➤ **INTRINSECO** → è tutto ciò che il soggetto percepisce direttamente dal proprio corpo

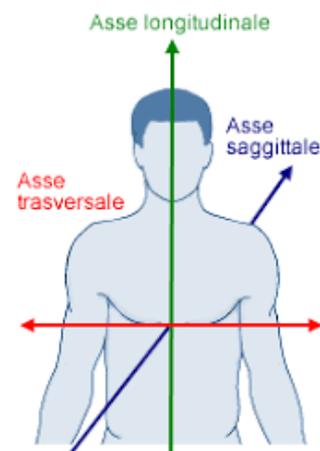
↓
<< **SENSAZIONI PROPRIOCETTIVE** >>

➤ **ESTRINSECO** → è la correzione ricevuta dall'insegnante.

In questo caso solo se la correzione data dall'insegnante corrisponde alla sensazione percepita dal soggetto il feedback esterno sarà MIGLIORATIVO altrimenti la correzione si rivelerà INEFFICACE. Chiaramente questi metodi possono essere utilizzati assieme o singolarmente.

9. APPROCCIO AI ROTOLAMENTI A CORPO LIBERO:

I rotolamenti sono una categoria di movimenti ai quali appartengono la **capovolta avanti** e la **capovolta indietro** che sono rotolamenti per punti successivi (mani, nuca, dorso, bacino, piedi e viceversa) del nostro corpo eseguiti attorno all'asse trasverso.



DIDATTICA DELLA CAPOVOLTA AVANTI

UTILIZZO DI FACILITAZIONI (TAPPETI – ASSISTENZA DIRETTA DELL'INSEGNANTE)

STEP ANALITICI DELLA CAPOVOLTA AVANTI

- 1) POSA DELLE MANI Sensibilizzare l'appoggio palmare totale.
Esercizi di quadrupedia generale.
- 2) SOLLEVAMENTO DEL BACINO E REPULSIONE DELLE SPALLE Partendo dalla posizione di massima accosciata con mani al suolo, eseguire una spinta degli arti inferiori sollevando il bacino in verticale. Le braccia devono mantenersi distese e la testa deve restare in linea tra le braccia.
- 3) ROTOLOAMENTO SUL DORSO che deve essere mantenuto ben curvo, **bacino retroverso**, le ginocchia sono flesse le braccia in linea con le orecchie.



- 4) FASE CONCLUSIVA eseguire un rotolamento sul dorso per poi arrivare alla stazione eretta senza l'aiuto delle mani, a gambe e piedi uniti. Se gli allievi incontrano difficoltà richiedere di eseguire lo stesso esercizio facendo rotolare il dorso su di una superficie rialzata.
- 5) APPROCCIO GLOBALE una volta che le fasi precedenti sono state apprese correttamente richiedere di eseguire da soli la capovolta avanti a corpo libero.

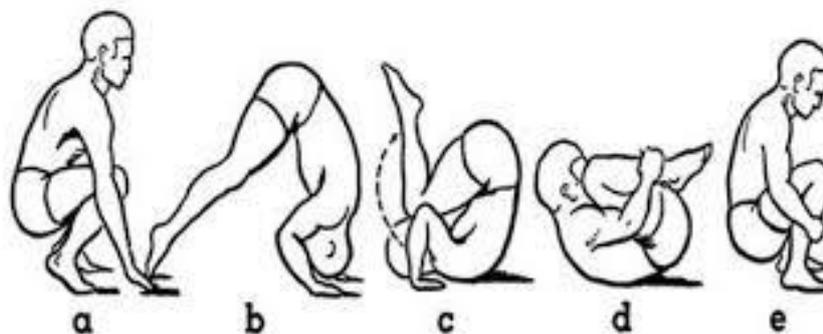


Fig. 1

ASSISTENZA DIRETTA ALLA CAPOVOLTA AVANTI

- assistenza alla prima parte della capovolta, posizionarsi lateralmente rispetto a chi esegue il movimento, posizionare una mano dietro la nuca del compagno per aiutarlo a mantenere la testa in flessione avanti, l'altra mano sull'addome per aiutarlo a sbilanciare il corpo in avanti per poter dare inizio al rotolamento.
- assistenza alla seconda parte della capovolta, porsi frontalmente rispetto a chi esegue il rotolamento e nel momento in cui questi sta per rialzarsi porgli le mani imponendogli di afferrarle, in questo modo possiamo aiutarlo in fase di risalita fino a poterlo in stazione eretta.

10. ROTAZIONI SUL PIANO TRASVERSO AI GRANDI ATTREZZI

Dalla sospensione agli *anelli bassi* portarsi in sospensione rovesciata (mantenendo le ginocchia raccolte al petto) eseguendo una capovolta dietro e senza lasciare la presa delle mani ritorno in capovolta avanti. L'istruttore e un compagno eseguono l'assistenza diretta, ponendosi lateralmente rispetto a chi esegue il movimento. Posizionare una mano sulla spalla l'altra sul bacino per aiutarlo ad arrivare alla sospensione rovesciata, la mano che teneva la spalla si posiziona alle ginocchia per accompagnare la fase di discesa della capovolta fino a toccare il suolo.

Lo stesso esercizio può essere svolto partendo dalla sospensione alle *parallele pari*.

Partendo frontalmente alla *sbarra* con le braccia piegate ed il mento all'altezza dello staggio impugnare la sbarra ed eseguire lo slancio di una gamba per portarsi in appoggio sopra lo staggio a braccia tese.