

# ITINERARIO DI LAVORO PER ATTIVITÀ ADDESTRATIVA REGIONALE E INTERREGIONALE DI GINNASTICA RITMICA

Anno sportivo 2002

## **Premessa.**

Questa D.T.N. , nell'ottica di individuare il potenziale di ginnaste adatte ad una attività di alto livello, con l'approvazione del C.F., ha predisposto un piano di intervento tecnico.

Il reclutamento di ginnaste avverrà attraverso un percorso che inizia a livello societario per confluire in quello regionale e interregionale, con prospettive di inserimento in gruppi di interesse nazionale: sono previste valutazioni nazionali per la formazione di gruppi "C" estivi seguiti da staff federale. È consigliabile seguire un piano di lavoro basato su linee comuni, sia pur nel rispetto delle realtà periferiche. In particolare sarà cura dei Comitati Regionali:

- a) avviare un notevole numero di ginnaste all'attività agonistica istituzionale di ginnastica ritmica con programmi semplici e a largo raggio (*Centri regionali di allenamento per la formazione di base*);
- b) favorire la formazione di uno o più gruppi omogenei e ristretti di ginnaste con buone potenzialità per sviluppare una preparazione tecnica specifica di apprezzabile livello (*Centro regionale di alta specializzazione*).

## **Obiettivi.**

- Decentrare la preparazione tecnica, allargando la partecipazione al maggior numero di Società interessate;
- Promuovere la costituzione del Centro tecnico regionale;
- Promuovere costanti verifiche territoriali con monitoraggio dei risultati;
- Programmare interventi di supporto tecnico concordati con la D.T.N.;
- Uniformare programmi e indirizzi di allenamento diversificati per fasce di età;
- Uniformare valutazioni iniziali, intermedie e finali;
- Selezionare e seguire ginnaste con caratteristiche psico- fisiche e tecniche particolarmente adatte ai programmi di alta specializzazione.

## **Partecipazione .**

Il programma è rivolto a ginnaste delle categorie allieve e juniores così suddivise:

1. allieve I° fascia (8,9,10 anni);
2. allieve II° fascia (11,12/13 anni)
3. juniores (13,14,15).

L'ammissione agli allenamenti è subordinata al superamento di un test di ingresso che accerterà le capacità minime richieste

Durante gli allenamenti è auspicabile la presenza di almeno una tecnica delle ginnaste convocate.

## **Fase preliminare del progetto.**

- ❖ Individuare sedi di allenamento a livello regionale e/o interregionale per l'attività addestrativa estiva organizzata dai Comitati regionali;
- ❖ Collaborare con la D.T.N. per l'individuazione di sedi per i concentramenti estivi dei gruppi "C" seguiti da staff tecnico federale indicato dalla D.T.N.;
- ❖ Individuare tecniche preposte agli allenamenti per attività addestrativa invernale regionale;
- ❖ Comporre i gruppi di ginnaste

### **Fase operativa.**

- ❖ Somministrare test di ingresso a livello territoriale
- ❖ Attuare i programmi tecnici
- ❖ Organizzare verifiche intermedie
- ❖ Effettuare verifiche finali
- ❖ Prevedere interventi collaboratori D.T.N.(richiesti dai Comitati regionali o programmati dalla D.T.N.)

Ogni Comitato regionale è invitato ad organizzare, quindi, allenamenti invernali o raduni estivi periodici (es. Centri regionali di allenamento, Centri intersocietari, collaborazioni tra regioni) in linea con le indicazioni date.

Elaborerà autonomamente i tests di ingresso mirati al controllo di mobilità articolare a tutti i livelli e di flessibilità, all'elevazione, alla tonicità generale, alla rapidità di reazione, alle capacità coordinative generali e speciali ( si allegano alcuni tests indicativi). Il piano dovrà essere verificato periodicamente con la registrazione e rielaborazione dei dati tecnici riferiti all'attività svolta dalle ginnaste. Sarà opportuno disporre delle schede (vedi allegato) che seguiranno la ginnasta nel suo itinerario e fino alla valutazione nazionale.

### **Linee programmatiche di lavoro.**

#### ***Centri regionali di allenamento per la formazione di base***

Sono rivolti ad allieve di prima fascia e ad allieve orientate all'attività ordinaria (1989 – 90 – 91)  
Obiettivo: impostazione di base nel rispetto delle caratteristiche di crescita e di apprendimento legate all'età. Il programma prevede lo sviluppo di tre punti fondamentali:

1. preparazione fisica
2. preparazione tecnica a corpo libero
3. preparazione tecnica con attrezzi

1. *preparazione fisica.* Orientare la preparazione allo sviluppo e all'incremento delle capacità motorie della ginnasta, con particolare attenzione al miglioramento della mobilità articolare di tutti i distretti:- mobilità (flessibilità colonna vertebrale, mobilità scapolo omerale, mobilità coxofemorale e tibio tarsica )  
- velocità (rapidità di reazione, e abilità nello svolgimento di azione rapide e precise)  
- forza ( tonicità addominale, dorsale, e incremento capacità di spinta, salto , lancio)  
- resistenza ( durata su lavoro di ripetizioni di elementi e di ritmi di allenamento),  
- coordinazione generale ( capacità di adattamento alle situazioni e di trasformazione degli impulsi motori),  
- coordinazione speciale ( capacità di ritmizzazione, di destrezza fine, di controllo segmentario e di equilibrio).

2. *preparazione tecnica a corpo libero*. L'itinerario didattico passa attraverso una metodologia basata sulla gradualità per arrivare più agevolmente alla realizzazione dell'elemento e per affrontare gli esercizi della fascia superiore.

- preparazione coreografica: elementi di impostazione di base alla sbarra (impostazione del capo, posizione dei piedi, demi-plié, plié, relevée, batman tendu, grand batman dalla prima e dalla seconda), elementi di impostazione di base al centro (lavoro in decubito supino per la corretta impostazione degli arti inferiori, adagio, saltelli dalla prima, seconda e terza posizione), lavoro di espressività motoria con stimoli musicali.
- tecnica a corpo libero: impostazione tecnica dei principali elementi dei gruppi corporei fondamentali (salti, giri, equilibri, articolarietà da eseguirsi in combinazione e con variazione di ritmo, di spostamenti, di piani, di direzioni seguendo i livelli A, B, C della griglia).

3. *preparazione tecnica con attrezzi*. Il lavoro tecnico di base prevede lo studio elementare di elementi ricercando varietà di situazioni, precisione stilistica ed esecutiva del movimento. Per ogni attrezzo si ricercherà l'apprendimento dei gruppi tecnici, con particolare riferimento agli elementi conduzione, e dei gruppi complementari. Si studieranno difficoltà di livelli A e B, si proveranno diverse prese e impugnature, si proveranno elementi di attrezzo in coordinazione alle acrobatiche, si elaboreranno elementi di particolare valore artistico e si lavorerà sulla maestria.

- fune: salti e saltelli nella corda, lanci e riprese, echapper di un capo, rotazioni della fune, conduzione
- cerchio: rotolamenti sul corpo e al suolo, lanci e riprese, passaggi attraverso e sopra il cerchio, conduzione
- palla: lanci e riprese, palleggi attivi e passivi, rotolamenti liberi sul corpo e al suolo, conduzione
- clavette: piccoli giri, moulinettes, lanci e riprese, battute, conduzione
- nastro: serpentine, spirali, lancio e riprese, echapper, passaggi attraverso e sopra il disegno.

### ***Centro regionale di alta specializzazione***

È rivolto a ginnaste delle categorie allieve e juniores orientate all'attività di alto livello ed in particolare: allieve prima fascia 1992, allieve seconda fascia 1991, 90, 89 e juniores 1989, 88.

Obiettivo: studio approfondito della tecnica specifica GR a corpo libero e con attrezzi.

Il programma del primo semestre 2002 va impostato in base alle richieste delle prove previste per la valutazione nazionale estiva.

- o Allieve prima fascia: esercizio a corpo libero (comune a prima e seconda fascia) ed esercizio con la fune oppure con la palla.
- o Allieve seconda fascia: esercizio a corpo libero (comune a prima e seconda fascia) ed esercizio con il cerchio oppure con le clavette.
- o Juniores: esercizio a corpo libero ed esercizio con la fune oppure con il nastro.

**Gli esercizi da presentare alla valutazione nazionale dovranno seguire le indicazioni di seguito riportate e le ginnaste si presenteranno sul programma della categoria per cui gareggiano nel corso dell'anno.**

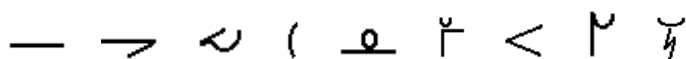
## PROGRAMMA DELLE VALUTAZIONI

### **CORPO LIBERO.** ALLIEVE I° E II° FASCIA

L'esercizio sarà realizzato su un brano musicale di durata 1' 15" – 1' 30"; dovrà contenere **2 difficoltà isolate di livello B e una combinazione di 2 difficoltà di livello A+B oppure B+B**, diverse dalle precedenti e scelte per ciascuno dei quattro gruppi corporei fondamentali: salti, equilibri, pivots e souplesses. Inoltre nell'esercizio dovrà figurare la seguente **sequenza**: doppia enjambée di livello B, passo, rovesciata avanti e fissare la sgambata, equilibrio in grand écart avanti con aiuto.

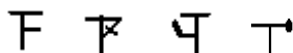
#### SALTI

Scegliere quattro salti di diversa simbologia per realizzare due difficoltà isolate di livello B e una combinazione A+B oppure B+B.



#### EQUILIBRI

Scegliere quattro equilibri di diversa simbologia per realizzare due difficoltà isolate di livello B e una combinazione A+B oppure B+B.



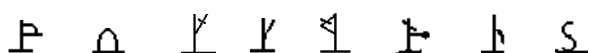
#### PIVOT

Scegliere quattro pivots di diversa simbologia per realizzare due difficoltà isolate di livello B e una combinazione A+B oppure B+B.



#### SOUPLESSE

Scegliere quattro souplesses di diversa simbologia per realizzare due difficoltà isolate di livello B e una combinazione A+B oppure B+B.



Non vi sono particolari richieste per il V.A. della combinazione che, comunque, dovrà avere carattere ginnico con varietà di collegamenti, di dinamismo e di utilizzazione dei livelli di spazio e dovrà evidenziare le capacità espressive della ginnasta, anche in rapporto al brano musicale scelto. Alla valutazione la ginnasta presenterà una fiche indicando tutte le difficoltà richieste (12 + la sequenza).

## **FUNE oppure PALLA**

ALLIEVE I° FASCIA

Eeguire l'esercizio del Campionato di categoria allieve I° fascia. La ginnasta presenterà la fiche dell'esercizio (vedi Campionato di categoria).

## **CERCHIO oppure CLAVETTE**

ALLIEVE II° FASCIA

Eeguire l'esercizio del Campionato di categoria allieve II° fascia. La ginnasta presenterà la fiche dell'esercizio (vedi Campionato di categoria).







Non vi sono particolari richieste per il V.A. della combinazione che, comunque, dovrà avere carattere ginnico con varietà di collegamenti, di dinamismo e di utilizzazione dei livelli di spazio e dovrà evidenziare le capacità espressive della ginnasta, anche in rapporto al brano musicale scelto. Alla valutazione la ginnasta presenterà una fiche indicando tutte le difficoltà richieste (14).

## FUNE JUNIORES



Eseguire l'esercizio del Campionato di categoria juniores con anche la presenza dei seguenti elementi:

### COORDINAZIONI DIFFICILI

- doppio passaggio della fune durante il volo d' un salto enjambée a boucle 
- serie di saltelli con alternanza di braccia incrociate e non incrociate, tutti con doppio giro di fune 
- serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune 
- maneggio della fune con differenti parti del corpo, tranne con le mani e le braccia 



### GRANDE LANCIO

(A scelta uno dei due)

- Lancio dietro il dorso con le mani 
- Lancio sotto alla gamba durante un salto di difficoltà 



### RIPRESA DA GRANDE LANCIO

(A scelta uno dei due)

- Ripresa fuori dal campo visivo 
- Ripresa senza l'aiuto delle mani 

### COMBINAZIONE DINAMICA DI ROTAZIONE

(a scelta uno dei due)





- Lancio, rovesciata + tour plongée e ripresa libera 
- Lancio, pivot passe 360° + 2 capovolte e ripresa libera 

Alla valutazione la ginnasta presenterà la fiche dell'esercizio (vedi Campionato di categoria). Per il C.A.P. del valore artistico saranno presi in considerazione gli elementi richiesti dal presente programma ed altri elementi C.A.P. fino al raggiungimento del valore massimo consentito.

## NASTRO JUNIORES



Eeguire l'esercizio del Campionato di categoria Juniores con anche la presenza dei seguenti elementi:

### COORDINAZIONI DIFFICILI

- Lancio a boomerang durante un pivot 
- Spirali descrivendo un grande cerchio e su cambiamento di piano o di direzione durante un elemento corporeo 
- Trasmissione del nastro da una mano all'altra durante una difficoltà di equilibrio 
- Maneggio del nastro con differenti parti del corpo tranne che con le mani e le braccia 



### GRANDE LANCIO

(a scelta uno dei due)

- lancio dietro il dorso con le mani 
- lancio al di sotto di una gamba durante un salto 



### RIPRESE DA GRANDE LANCIO

(a scelta uno dei due)

- ripresa sotto una gamba durante un salto 
- ripresa fuori dal campo visivo 

### COMBINAZIONE DINAMICA DI ROTAZIONE

(a scelta uno dei due)

- lancio, un giro chainée + una rovesciata e ripresa libera 
- lancio, due capovolte e ripresa libera 

Alla valutazione la ginnasta presenterà la fiche dell'esercizio (vedi Campionato di categoria). Per il C.A.P. del valore artistico saranno presi in considerazione gli elementi richiesti dal presente programma ed altri elementi C.A.P. fino al raggiungimento del valore massimo consentito.