

Attività Addestrativa

L'APPRENDIMENTO MOTORIO COME CRITERIO DI SELEZIONE NELLA GINNASTICA RITMICA

Alessandra di Cagno

Su indicazione della DTN Prof.ssa Marina Piazza, oltre alle consuete valutazioni delle capacità motorie e tecniche delle ginnaste convocate agli allenamenti estivi giovanili (Gruppi Interregionali e Nazionali C), sono stati effettuati test sull'apprendimento motorio e tecnico coordinativo. Tale capacità coordinativa generale risulta essere di fondamentale importanza nella Ginnastica, sport tecnico combinatorio di alta precisione esecutiva, soprattutto nel periodo pre-adolescenziale. In tale periodo, considerato "fase sensibile" dell'apprendimento motorio (Hirtz, 1978; Blume, 1978), per ginnaste di età compresa tra i 10 e i 13 anni, è difficile effettuare selezioni in base a carat-

teristiche antropometriche e motorie, che sono in rapida evoluzione.

E' stato effettuato un test di entrata su 4 elementi tecnici: due corporei e due "rischi" di attrezzo, di difficoltà adeguata all'età e al livello tecnico di ciascun gruppo preso in considerazione. Ogni elemento è stato ripetuto tre volte e ne è stata valutata la prova migliore dalle allenatrici. Le ginnaste successivamente hanno dedicato mezz'ora del loro allenamento quotidiano alla ripetizione degli elementi tecnici, ricevendo feedback correttivi come in un normale allena-





mento. E' stata poi effettuata una valutazione in itinere, circa a metà allenamento ed una valutazione risultativa in base ai seguenti criteri: realizzazione o meno della difficoltà in base alle indicazioni del Codice di Punteggio, con una valutazione di livello da 1 a 5, come abitualmente viene effettuato nelle valutazioni federali.

Dall'analisi dei risultati dei test di apprendimento è emerso che:

- La velocità di apprendimento è significativamente maggiore nelle ginnaste più giovani (Categorie Allieve), che hanno presentato una capacità di miglioramento ed apprendimento superiore alle ginnaste Juniores (di età più elevata).

Il livello iniziale delle ginnaste non appare correlato alla capacità e velocità dell'apprendimento motorio. Ad esempio nel concentramento Interregionale Centro le ginnaste appartenenti alle regioni Marche e Toscana presentavano un livello iniziale più elevato, seguite in ordine da Lazio ed Emilia - Romagna. Invece nella graduatoria regionale relativa al reale miglioramento, soprattutto nell'apprendimento tecnico a corpo libero, le ginnaste dell'Emilia - Romagna insieme a quelle delle Marche hanno ottenuto punteggi più elevati.

Sono state segnalate quattro ginnaste della categorie allieve per ciascun concentramento e tre della categoria juniores, che hanno evidenziato delle caratteristiche più spiccate di capacità di apprendimento.

Le ginnaste segnalate per le migliori capacità di apprendimento appartengono a Regioni differenti e mostrano un livello tecnico iniziale differente, a riprova dei risultati sovraesposti.

Il miglioramento tecnico più evidente è stato riscontrato per tutti i concentramenti, nei pivot, elementi che richiedono ottime capacità coordinative (equilibrio dinamico, combinazione, orientamento, etc...). come si può vedere dal-

la tabella di esempio in **Figura 1**. Probabilmente gli elementi di rischio hanno bisogno di più tempo di assimilazione per raggiungere la sicurezza esecutiva. La realizzazione dei salti richiede il miglioramento di alcune capacità muscolari, quali la forza che ancora, a questa età, non è particolarmente sviluppata. Per quanto riguarda la categoria Allieve le ginnaste hanno mostrato maggiori margini di miglioramento nei pivot e nell'elemento di rischio con la fune. Probabilmente l'attrezzo morbido e leggero non incute paura nello studio di nuovi elementi. Per quanto riguarda le ginnaste Juniores non è stato evidenziato nessun miglioramento relativo a due elementi tecnici (nessuna ginnasta è riuscita a realizzare la difficoltà di salto ed il rischio con le clavette). Probabilmente la richiesta sovrastimava le capacità delle ginnaste. Anche in questo gruppo i miglioramenti più evidenti sono stati riscontrati nei pivot ed a seguire nell'elemento rischio con la palla. L'elemento con le clavette, attrezzo doppio, è risultato di più difficile realizzazione. Solo una ginnasta ha dimostrato un peggior-

amento di prestazione in seguito all'allenamento (**Figura 1**).

Possiamo concludere, da quanto è emerso dallo studio, che è possibile utilizzare la capacità di apprendimento motorio come un altro utile criterio di selezione adatto all'età in cui tale valutazioni vengono effettuate. Sarà possibile monitorare la crescita tecnica delle ginnaste segnalate per spiccate capacità di apprendimento, per verificare la bontà di questa metodica di valutazione. E, come rilevato nella relazione della tecnica Roberta Mariani, corsista del PS3 organizzato dalla FGI, in occasione di questi allenamenti, *"...un approccio scientifico alla ricerca del talento nella ginnastica è sicuramente un notevole aiuto per assicurare ad ogni atleta la migliore carriera sportiva. Tale percorso di lavoro, infatti, deve essere adeguato alle capacità e agli interessi dell'atleta affinché non si vada a deluderla, a privarla delle sue necessità e le si permetta di trarre il massimo soddisfacimento dalla pratica sportiva di qualunque livello essa sia"*.

FIGURA 1 – Apprendimento tecnico dei diversi elementi proposti

