

FRANCO PISTECCHIA • MARA PISTECCHIA

Guida alla Aerobica Sportiva



Disegni di FRANCO CAVALLO

FRANCO PISTECCHIA • MARA PISTECCHIA

**Guida alla
Aerobica
Sportiva**

Disegni di FRANCO CAVALLO

PRESENTAZIONE

La Ginnastica Aerobica Sportiva è una disciplina entrata di recente nell'ambito di quelle riconosciute dalla Federazione Ginnastica d'Italia.

Quindi, come tutte le attività "giovani", necessita di validi punti di riferimento tecnico-metodologici sui quali fondarsi e svilupparsi.

In quest'ottica si colloca l'agile guida predisposta dai prof.ri Franco e Mara Pistecchia, che analizza e spiega in termini immediatamente comprensibili a tutti, i fondamenti di un corretto approccio alla pratica ed all'insegnamento dell'Aerobica Sportiva.

Spero, pertanto, che quest'opera possa avere il dovuto gradimento da parte di tutti gli addetti ai lavori.

prof. Riccardo Agabio
Presidente FGI

INTRODUZIONE

L'aerobica sportiva è uno sport tecnico-combinatorio che comprende dei movimenti complessi ad alta intensità ed in perfetta integrazione con la musica. La routine di aerobica ha una durata di 1 minuto e 45 secondi con una tolleranza di 5 secondi in più o in meno e deve inoltre dimostrare movimento continuo, flessibilità, forza, elementi di difficoltà perfettamente eseguiti ed utilizzo dei 7 passi base propri dell'*aerobic dance* tradizionale, quali:

Marcia - Jog - Knee lift - Kick- Jumping Jack - Lunge - Skip.

I requisiti specifici degli esercizi sono: la qualità artistica, l'esecuzione, le difficoltà.

Per una miglior comprensione delle norme generali di questa disciplina sportiva si rimanda alla lettura del codice dei punteggi.

PRIMA PARTE

**L'allenamento
e le capacità motorie
nell'aerobica sportiva**

L'allenamento si può definire come "L'organizzazione dell'esercizio fisico, ripetuto in quantità e intensità tali da produrre sforzi progressivamente crescenti che stimolino i processi fisiologici di adattamento e sovracompensazione dell'organismo, per favorire l'aumento delle capacità fisiche, tecnico-tattiche e psichiche dell'atleta, al fine di esaltare e consolidarne il rendimento di gara" (C. Vittori). Per il conseguimento degli obiettivi prefissati occorre suddividere l'esercizio fisico in tre diverse forme di attività fisica:

1. esercitazioni a carattere generale
2. esercitazioni a carattere specifico
3. esercitazioni di gara

Il primo punto comprende delle esercitazioni che sono poco correlate con il modello di prestazione. Nell'aerobica sportiva le tecniche di lavoro che possono essere utilizzate in questo ambito sono:

- Tecniche di condizionamento cardiovascolare: lavoro continuo variato.
- Ginnastica Aerobica, Step e lavoro ad intervalli (Interval Training).
- Tecniche di condizionamento muscolare: Circuit Training e lavoro con i pesi.
- Tecniche miste: Interval - Circuit Training

Il secondo punto comprende delle esercitazioni molto correlate con il modello di prestazione, quindi, ai fini dell'allenamento, utilizzeremo una serie di ripetizioni dei gesti tecnici e coreografici specifici dell'aerobica sportiva per un loro migliore condizionamento.

Il terzo punto, invece, comprende delle esercitazioni che si identificano con il modello di prestazione stesso o tendono a riprodurne una parte significativa. In questo caso gli atleti possono effettuare delle complete routines di gara oppure suddividerle in due o più parti. Naturalmente l'esercizio fisico, oltre ad essere organizzato e strutturato, deve essere ripetuto in quantità ed intensità tali da permettere il miglioramento e l'aumento delle capacità motorie, che sono la base su cui gli atleti sviluppano le proprie abilità tecniche e si dividono in:

1) *Capacità condizionali*: si basano sull'efficienza dei processi metabolici e sono: la FORZA, la RESISTENZA e la VELOCITA'.

2) *Capacità coordinative*: si basano sulla capacità di assunzione ed elaborazione delle informazioni da parte degli analizzatori coinvolti nel movimento (tattile, cinestetico, vestibolare, ottico, acustico) e nel formare le abilità motorie e nelle loro realizzazioni.

Tra capacità condizionali e coordinative possiamo collocare, in posizione intermedia, la MOBILITA' ARTICOLARE che è la capacità di compiere gesti con la massima escursione articolare. Questo tipo di capacità è influenzata da fattori di tipo neurofisiologico ed anatomico. Per quanto riguarda quest'ultimo aspetto, molta importanza risiede nel tipo e nella forma delle superfici articolari e nell'estensibilità dei muscoli, delle fasce e delle capsule articolari.

Max	Preparazione tecnica specifica	Es. speciali	Es. di gara
Medio	Preparazione tecnica generale	Es. fondamentali	Es. speciali
Minimo	Attività generalizzata	Prep. tec. generale	Prep. fisica specifica

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA

Nell'allenamento **generale** della forza andremo a sviluppare la tensione muscolare tramite esercizi isometrici, isotonici e pliometrici che dovranno assicurare uno sviluppo equilibrato di tutta la muscolatura, soprattutto di quei distretti muscolari che non vengono interessati nella preparazione speciale.

Nell'allenamento **speciale** della forza ci occuperemo della FORZA MASSIMA DINAMICA e della FORZA ESPLOSIVA.

Per incrementare queste due capacità di forza utilizzeremo l'allenamento a stazioni. Verranno scelti 3-4 esercizi, adattati alla qualità fisica da allenare, con carichi massimali per la forza max. dinamica o con esecuzioni molto rapide per la forza esplosiva. Il tutto dovrà ovviamente tenere conto del numero delle ripetizioni e dei tempi di recupero.

Per incrementare la forza la persona allenata dovrà utilizzare un carico di lavoro pari ad 8-12 RM, dove per RM si intende la massima ripetizione consentita col suddetto carico.

% Max	N° Ripetizioni	N° serie	Velocità d'esecuzione	Recupero	Specificità
85-100	1-5	3-5	Bassa	2-5 min.	Forza max
70-85	5-10	3-5	Bassa	2-4 min.	Ipertrofia
30-50	6-10	3-5	Max	4-6 min.	Forza veloce
75	6-10	3-5	Max	4-6 min.	F.V. Max
40-60	20-30	3-5	Bassa	30-45 min.	Resistenza
25-40	25-50	4-6	Moderata	Ottimale	Resistenza Max

% carico max	N° Ripetizioni
100	1
95-90	2-3
90-80	3-6
80-60	6-12
60-40	12-15
40	+ di 12

8-12 RM = Peso in kg. che l'atleta non riesce a sollevare dalle 8 alle 12 volte. Mantenendo la tecnica corretta e la stessa velocità di esecuzione.

Al fine di ottenere risultati significativi per l'incremento della forza, lavoreremo con una percentuale di carico pari all'80-60% del massimale ed un numero di ripetizioni che vanno dalle 6 alle 12.

L'ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA

L'aerobica rientra nelle attività di breve durata con prevalente impegno del sistema anaerobico e con rilevante intervento muscolare. Una routine di aerobica, infatti, ha la durata di circa 1 minuto e 45 secondi, in cui sono richieste prestazioni di resistenza alla velocità (capacità di ripetere più volte movimenti veloci, sostenendo un carico di lavoro massimale) e di resistenza alla forza (capacità di ripetere prestazioni di forza con elevata esigenza di resistenza locale).

Il nostro obiettivo primario in questo ambito è quello di favorire lo svi-

luppo della resistenza speciale o lattacida tramite:

- l'allenamento del muscolo a sopportare sempre più elevate concentrazioni di acido lattico;
- l'allenamento dell'efficienza dei meccanismi energetici;
- l'incremento della potenza aerobica ed anaerobica.

Per migliorare la resistenza speciale utilizzeremo il lavoro intervallato con carichi massimali. Un'elevata capacità di resistenza consente all'atleta di compiere il suo esercizio con un elevato valore di esecuzione tecnica.

Proprio per quest'ultimo punto è importante calcolare il VO_2 max o più semplicemente la frequenza cardiaca massima (F.C.M. = 220-età). Avendo questa importante informazione, sarà semplice calcolare l'esatta intensità di lavoro che deve essere raggiunta dall'atleta.

C'è da ricordare che è di fondamentale importanza tenere conto dei tempi di recupero, per evitare gli effetti nocivi dell'over training.

Allenamento aerobico

INTENSITÀ	SPECIFICITÀ
50-60% F.C. max	Fitness cardiovascolare
60-70%	⇒ Produce effetti fisici
70-80%	⇒ Allenamento aerobico
80-90%	⇒ Allenamento anaerobico
90-100%	⇒ over

	Resistenza aerobica	Resistenza anaerobica	Forza
Recupero parziale		1,5 - 2 h	2 - 3 h
Recupero	12 h	12 h	12 - 18 h
Recupero completo	24-36 h	24-48 h	48-72 h 84 per ipertrofia

L'ALLENAMENTO DELLA VELOCITA'

In questo tipo di allenamento andremo ad incrementare la forza dinamica tramite l'esecuzione di esercizi con un ritmo veloce, affinché vi sia:

- un miglioramento della coordinazione tra la muscolatura agonista ed antagonista;
- la ricerca dei giusti automatismi;
- l'incremento della velocità del gesto tramite una rapida contrazione muscolare;
- padronanza del gesto e affinamento della tecnica.

MOBILITA' ARTICOLARE

E' la capacità di compiere gesti con l'impegno dell'escursione articolare più ampia possibile, sia in forma passiva che attiva.

Il suo sviluppo ottimale determina:

- un minor dispendio energetico;
- una corretta esecuzione tecnica;
- una maggiore velocità esecutiva;
- una diminuzione dei traumi articolari.

E' quindi di fondamentale importanza inserire le esercitazioni sulla mobilità in ogni seduta di allenamento.

I vari metodi di stretching utilizzati sono:

1. Stretching di tipo balistico - Questo metodo deve essere utilizzato con cautela in quanto, per allungare il muscolo, si devono effettuare dei movimenti rapidi, tipo rimbalzo, sviluppando quindi una notevole tensione intramuscolare. Per questo motivo all'interno della seduta di allenamento lo inseriremo nella fase del riscaldamento e non nella parte finale in quanto non ha effetti significativi nell'aumento dell'esecuzione articolare; infatti la rapidità del movimento provoca un'intensa risposta del *riflesso miotatico*, o riflesso da stiramento, con la conseguente contrazione muscolare che si oppone all'allungamento stesso.

2. Stretching di tipo passivo - Questo tipo di stretching utilizza un carico aggiuntivo che però deve essere ben dosato per evitare un sovrastiramento delle strutture muscolotendinee. A volte la notevole intensità del dolore porta l'atleta a stare sulla "difensiva" non permettendogli il completo rilassamento e quindi l'ottimale allungamento del muscolo interessato.

3. Stretching di tipo statico - Questa metodica si basa sull'inibizione del *riflesso miotatico*, vale a dire quel riflesso che si aziona in seguito ad un allungamento troppo repentino del muscolo, per proteggere l'articolazione e il muscolo stesso; infatti le cellule del fuso neuromuscolare vengono stimulate dalla variazione della lunghezza del muscolo e attivano di riflesso la contrazione dello stesso. Nello stretching statico l'allungamento del muscolo viene protratto oltre i 10 secondi perché è questo il tempo che occorre per inibire il *riflesso miotatico*.

4. P.N.F. (Facilitazione propriocettiva muscolare) - Questa tecnica viene realizzata attraverso:

A - C.R. (Contrazione e Rilasciamento) - L'allungamento in questo caso viene prodotto dopo una serie di contrazioni massimali isometriche dell'agonista. La sua azione si basa sull'intervento del *riflesso inverso* o inibizione autogena che consiste nell'eccitazione degli organi tendinei del Golgi. Questi ultimi sono situati nel tendine del muscolo e ne regolano la tensione. Quando il muscolo si contrae, la tensione che si sviluppa nel tendine sollecita gli organi tendinei del Golgi i quali provocano immediatamente il rilassamento muscolare.

B - C.R.A.C (Contrazione, Rilasciamento, Contrazione Agonista) - In questo caso al C.R. si aggiunge, durante l'allungamento, la contrazione degli antagonisti; quindi con la C.R. si ha l'intervento del riflesso inverso e con l'A.C. l'azione dell'innervazione reciproca che permette il rilassamento di un muscolo quando il suo antagonista si contrae.

Tramite l'esame elettromiografico compiuto su alcuni soggetti, si è visto che il metodo migliore per lo sviluppo della mobilità articolare è il C.R.A.C.; subito dopo troviamo lo stretching statico, mentre il C.R. non riporta dei valori particolarmente significativi.

COORDINAZIONE NEURO MUSCOLARE

La coordinazione generale si basa sullo sviluppo della:

- capacità di apprendimento motorio;
- capacità di controllo;
- capacità di adattamento e trasformazione.

Per rendere efficiente la coordinazione generale occorre migliorare la funzionalità del sistema sensomotorio e ciò avviene tramite esercitazioni estremamente variate.

La variazione degli esercizi ha come risposta nell'individuo un aumento dell'esperienza motoria tramite continui adattamenti sensoperceptivi.

Nella specificità della ginnastica aerobica utilizzeremo a tal fine degli elementi base quali: marcia, corsa, esercizi di coordinazione tra gli arti superiori ed inferiori, salti, saltelli, varietà di spostamenti, cambi di fronte, esercizi eseguiti con cambi di fronte e a velocità diverse.

A questo punto si può passare all'affinamento delle capacità coordinative speciali, il cui sviluppo è fondamentale per la costruzione della routine di aerobica sportiva, che sono:

- senso ritmico;
- sincronia esecutiva del lavoro di gruppo;
- equilibrio;
- capacità di differenziazione dinamica (tramite l'impiego di diverse tensioni muscolari nei movimenti);
- orientamento (movimenti sul posto e in spostamento);
- memorizzazione delle sequenze dei movimenti;
- capacità di combinazione di più movimenti.

Nell'allenamento delle capacità coordinative speciali rientrano, infine, gli esercizi speciali preparatori, propedeutici e standard, finalizzati all'introduzione di nuovi schemi motori.

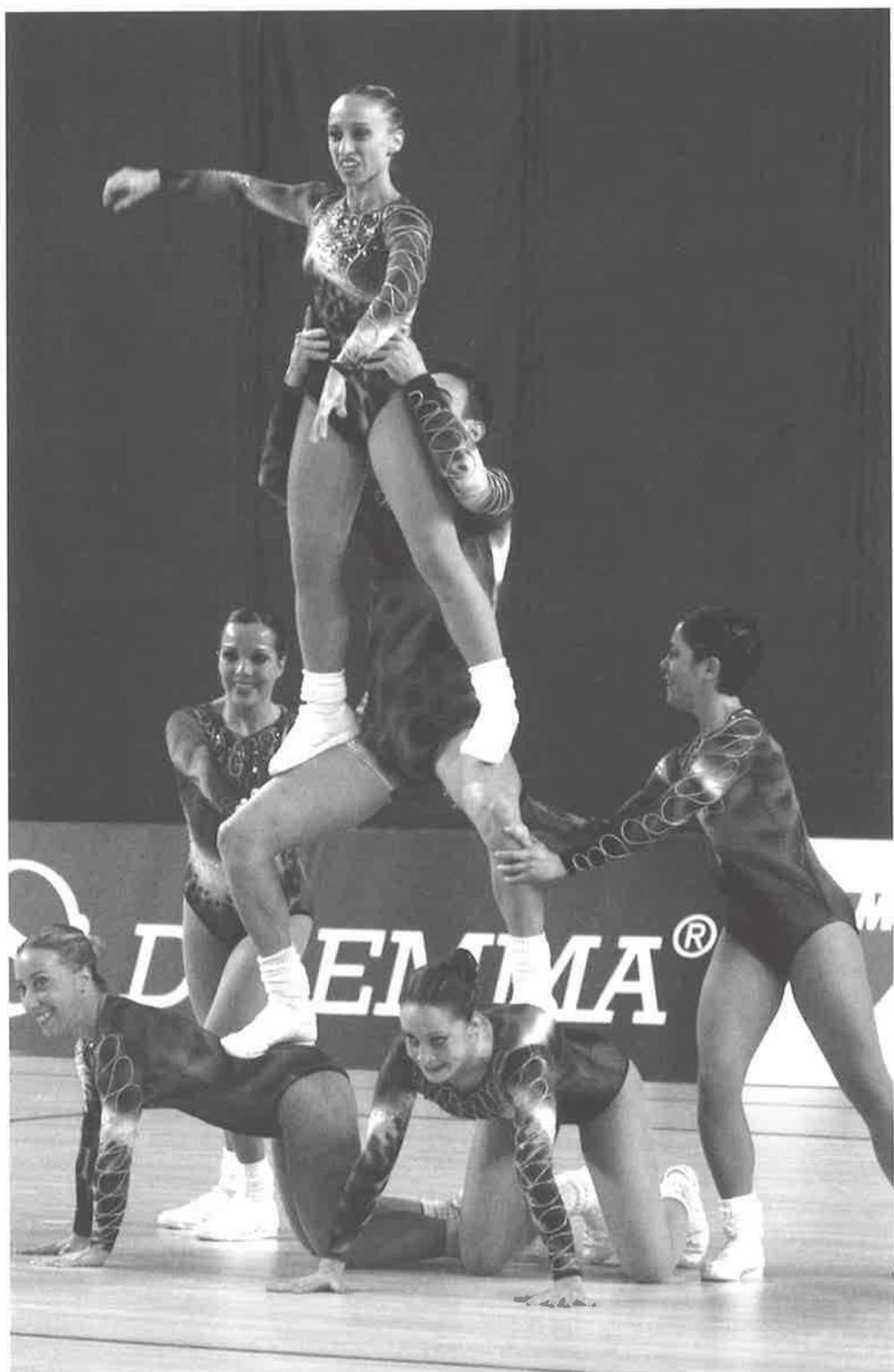
A questo punto vi illustreremo l'itinerario da seguire per la migliore acquisizione degli elementi tecnici specifici dell'aerobica sportiva.

Nel proporre questi metodi di allenamento dobbiamo tenere presente anche della frequenza, dell'intensità e della durata.

Allenamento strutturato	Frequenza	Intensità	Durata
AEROBICO	Minimo 3 volte a settimana	60-90% F.C. max	almeno 20 min.
DELLA FORZA	Minimo 2 volte a settimana non consecutive per lo stesso gruppo muscolare.	1 o + serie di 8 o 12 ripetizioni	8 - 10 esercizi
STRETCHING	Minimo 2 volte a settimana	Fino alla tensione non dolorosa	almeno 20"

SECONDA PARTE

Schede tecniche



GRUPPO A



PUSH UP FAMILY



Push up 1/1 twist - to push up (360°)



Metodica d'insegnamento



Fig. 1 - Eseguire l'elemento con l'ausilio di un piano inclinato.

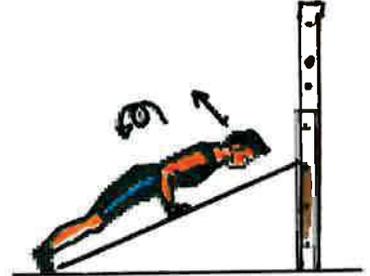


Fig. 2 - Come la fig. 1 variare l'inclinazione del piano.



Fig. 3 - Eseguire l'elemento al telo elastico.

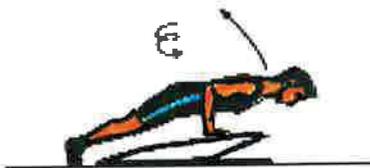


Fig. 4 - Eseguire l'elemento con l'ausilio di una pedana elastica sormontata da un tappeto.

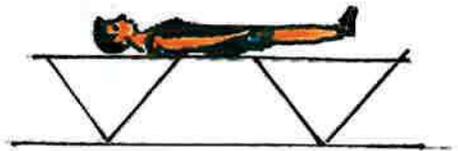
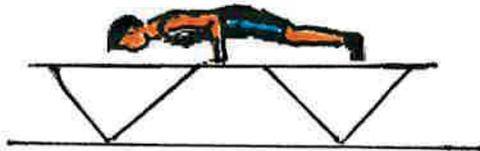


Fig. 4 - Eseguire l'elemento con l'ausilio di un tappeto. 2 mt x 1 mt.

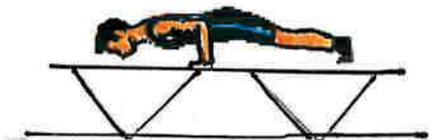
Push up 1/1 twist airborne to push up (360°)



Metodica d'insegnamento



Figg. 1a-1b - Al telo elastico, spinta giro di 180° arrivo sul dorso.



Figg. 2a-2b - Come la fig. 1 + rimbalzo sul dorso, giro di 180° arrivo in appoggio sugli arti superiori



Fig. 3 - Eseguire l'elemento completo al telo elastico.

Fig. 4 - Partire da due piani rialzati sopra un tappeto. Dopo aver effettuato la spinta, i compagni spostano i piani d'appoggio, il ginnasta compie il movimento arrivando in appoggio sugli arti superiori.



Fig. 1 - Eseguire l'elemento completo su di un tappeto.

Explosive A - frame



Metodica d'insegnamento

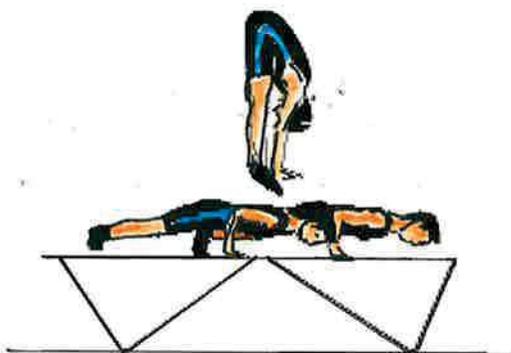


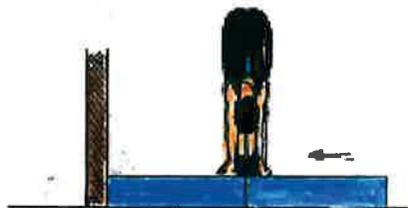
Fig. 1 - Al telo elastico.



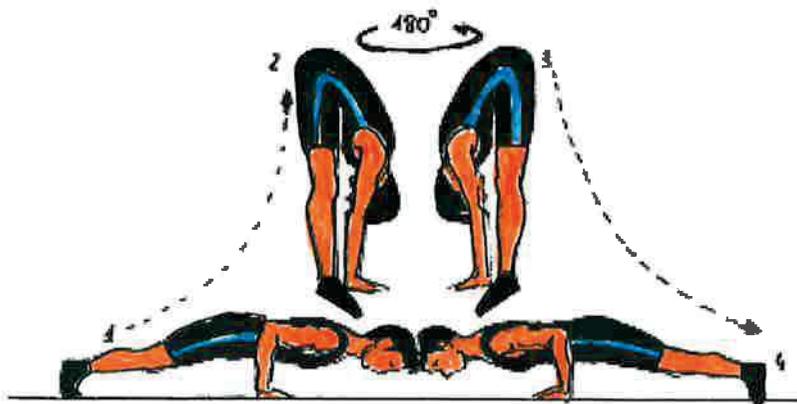
Fig. 2 - Al suolo, in appoggio sugli arti superiori, flessione del busto sulle gambe (2) e tornare nella posizione di partenza (3).



Fig. 3 - Eseguire l'esercizio di fig. 2 arrivando su un tappeto alto 10 cm, poi 20 cm e 30 cm.



Explosive A - frame half turn (180°)



Metodica d'insegnamento

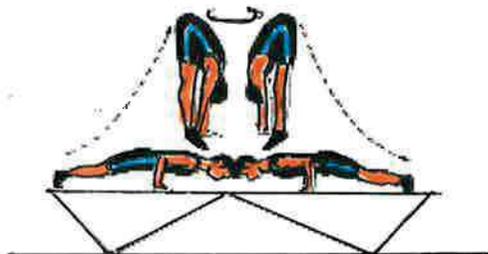
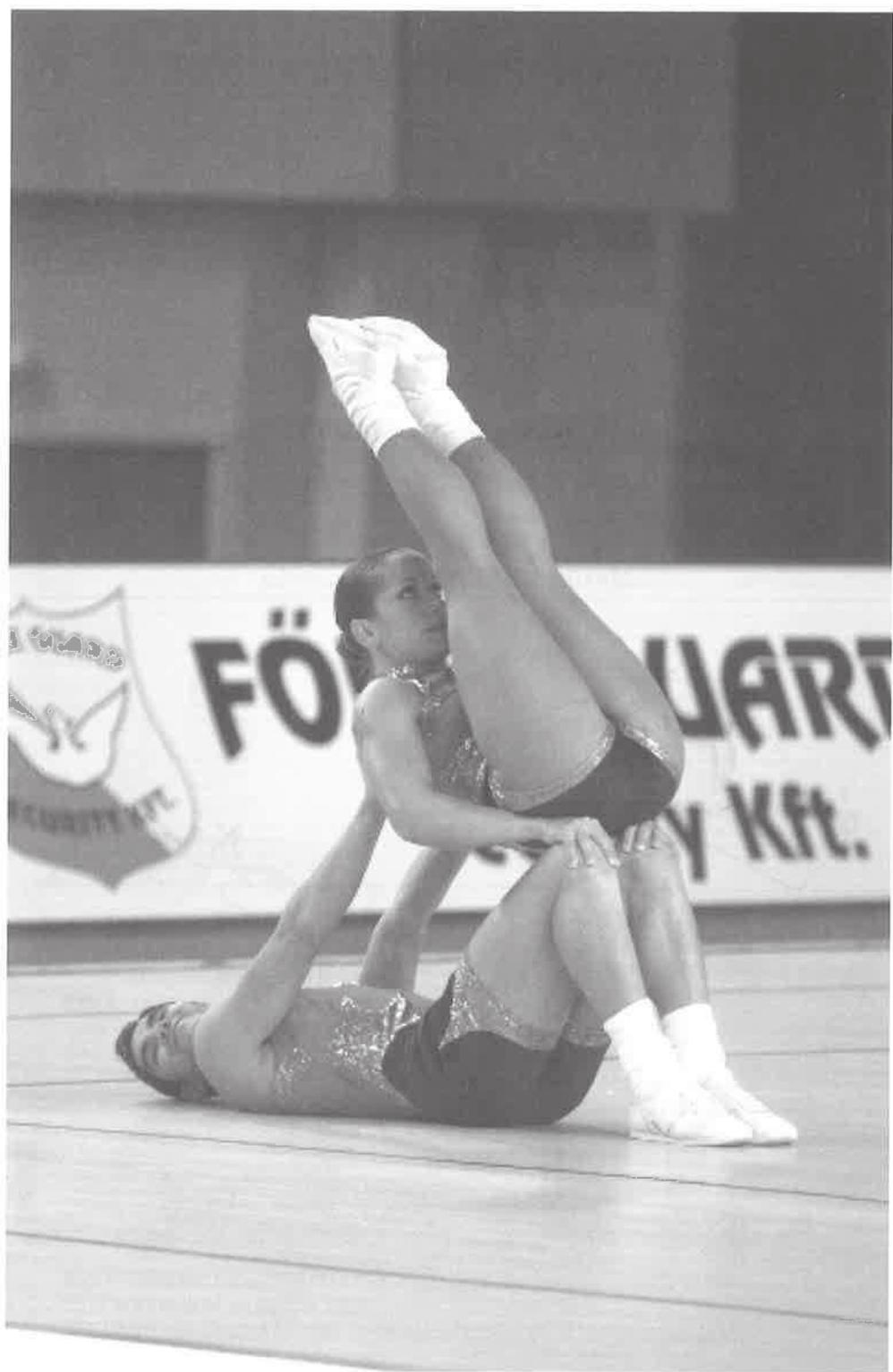


Fig. 1 - Al telo elastico.



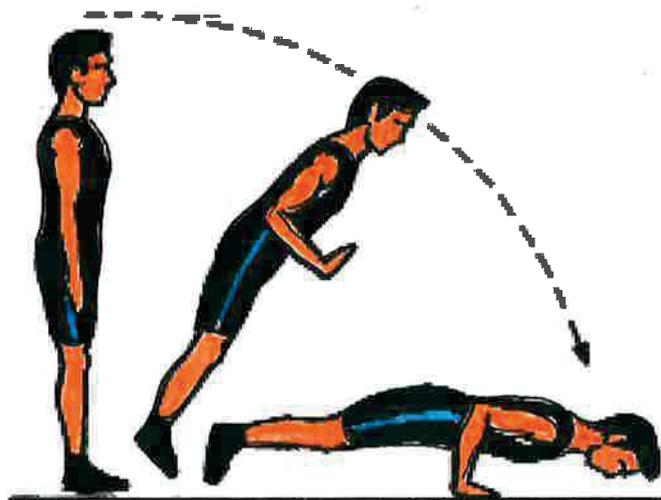
Fig. 2 - In appoggio su due pedane elastiche, corpo proteso dietro, eseguire il movimento completo.



GRUPPO A

FREE FALL FAMILY

Free Fall



Metodica d'insegnamento



Fig. 1 - Eseguire l'elemento con l'ausilio di un piano inclinato di circa 45°.

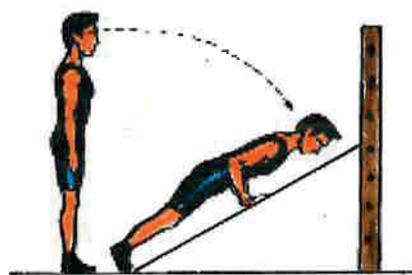


Fig. 2 - Come esercizio n. 1 variando l'inclinazione del piano.

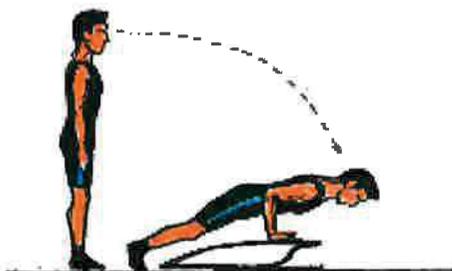


Fig. 3 - Come gli esercizi precedenti arrivando in appoggio sugli arti superiori sopra una pedana elastica.

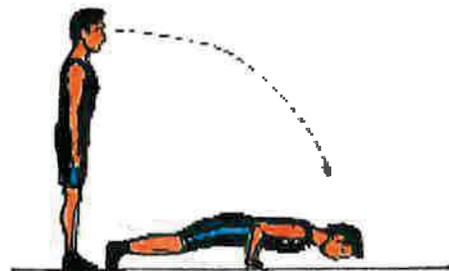
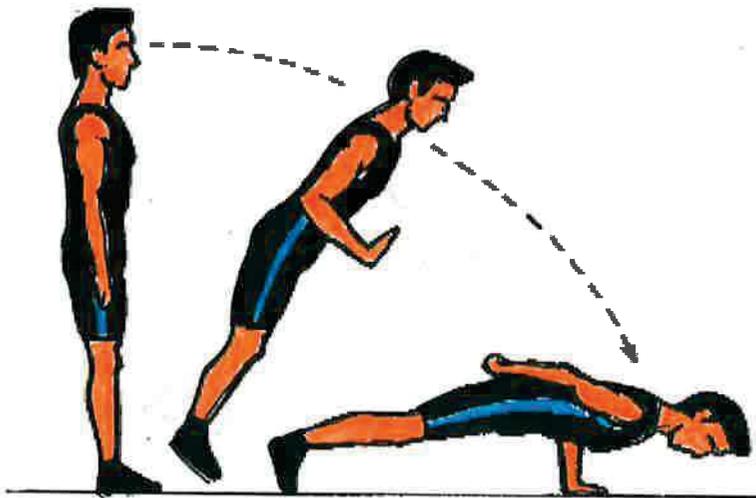


Fig. 4 - Eseguire l'elemento, arrivando in appoggio sugli arti superiori sopra un tappeto.

Free Fall to 1 arm push up



Metodica d'insegnamento



Fig. 1 - Eseguire l'elemento con l'ausilio di un piano inclinato.

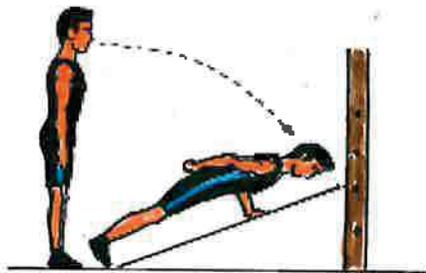


Fig. 2 - Come la fig. 1, variare solo l'inclinazione del piano.

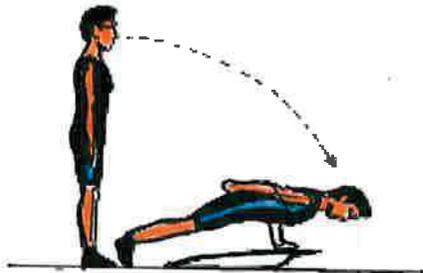


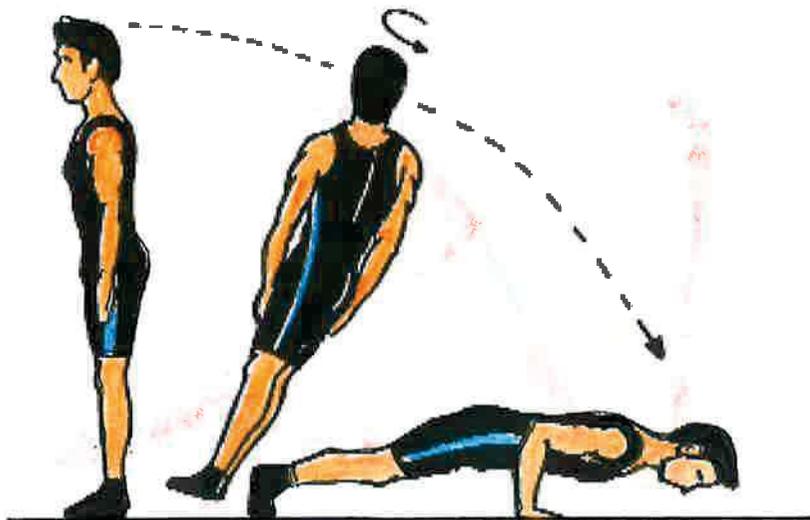
Fig. 1 - Eseguire l'elemento con l'ausilio di un piano inclinato.



Fig. 2 - Come la fig. 1, variare solo l'inclinazione del piano.

Elemento tecnico:

Free Fall 1/2 Twist



Metodica d'insegnamento

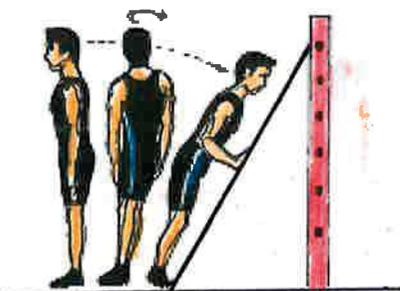


Fig. 1 - Eseguire l'elemento con l'ausilio di un piano inclinato.



Fig. 2 - Eseguire l'elemento come la fig. 1 variando l'inclinazione del piano.



Fig. 3 - Eseguire l'elemento arrivando in appoggio su una pedana elastica sormontata da un tappeto.

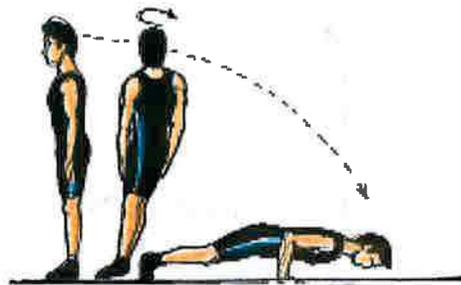
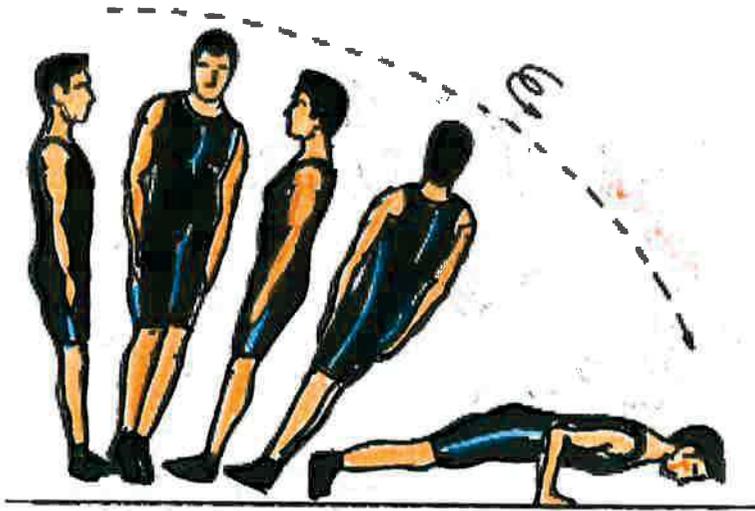


Fig. 4 - Eseguire l'elemento arrivando in appoggio sopra un tappeto.

Elemento tecnico:

Free Fall 1/1 twist (360°)



Metodica d'insegnamento

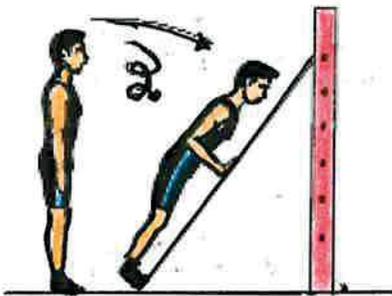


Fig. 1 - Eseguire l'elemento con l'ausilio di un piano inclinato.

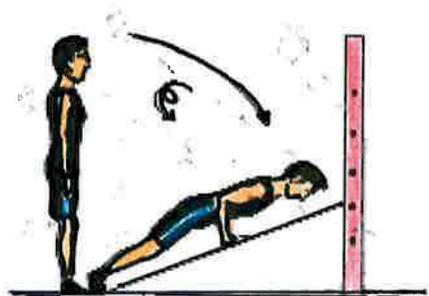


Fig. 2 - Come la fig. 1 variando l'inclinazione del piano.

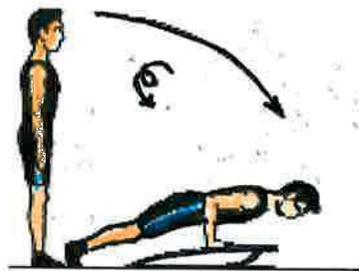


Fig. 3 - Eseguire l'elemento arrivando in appoggio su una pedana elastica sormontata da un tappeto.

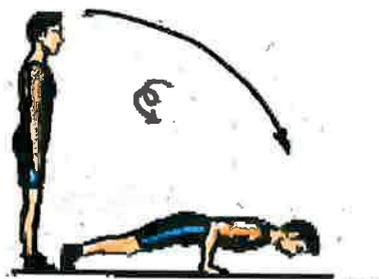
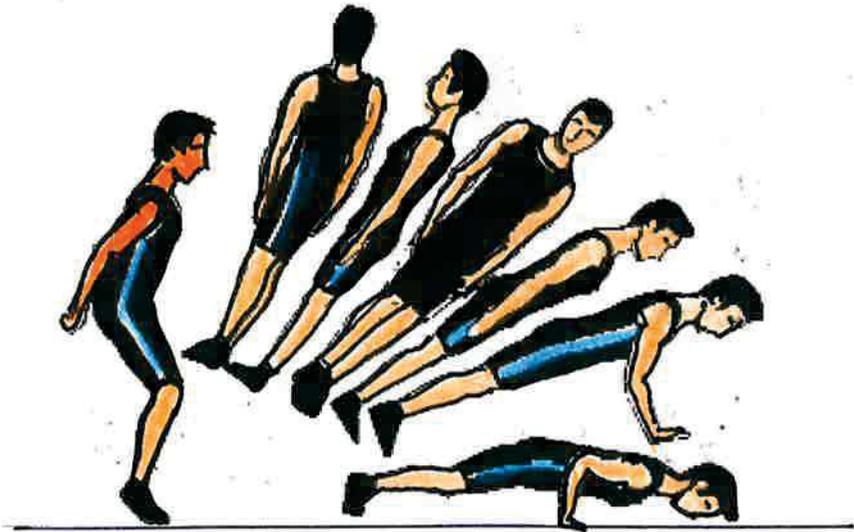


Fig. 4 - Eseguire l'elemento arrivando in appoggio su un tappeto.

Free Fall 1/1 Twist airborne (360°)



Metodica d'insegnamento



Fig. 1a - Eseguire una spinta con gli arti inferiori, compiere un giro di 180° ed arrivare in decubito supino



Fig. 1b



Fig. 2b

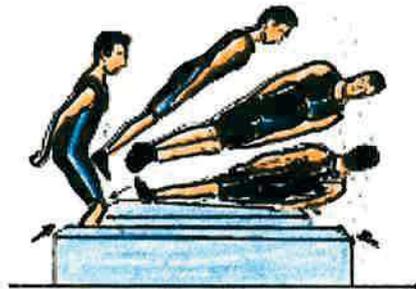


Fig. 2a - Come l'esercizio fig. 1, compiendo un giro di 360°.



Fig. 3 - Eseguire l'elemento partendo ed arrivando su un tappeto da 20 cm. di altezza, poi su un tappeto alto 5 cm.

Free Fall 2/1 Twist airborne (720°)



Metodica d'insegnamento



Fig. 1 - Al telo elastico, spinta giro di 180°, arrivo sul dorso.



Fig. 2 - Al telo elastico, rimbalzo giro di 180°, rimbalzo giro di 360°.

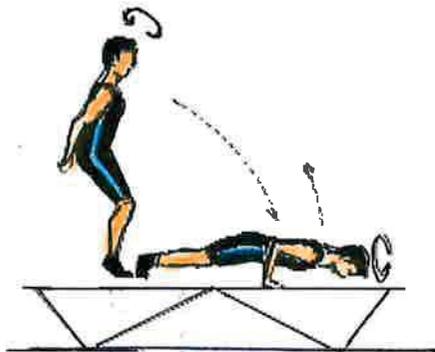


Fig. 3 - Salto giro di 360°, rimbalzo + giro di 360°.



Fig. 4 - Eseguire il movimento completo al telo elastico.



Fig. 5 - Eseguire il movimento completo partendo su un mini trampolino ed arrivando su una balza di tappeti.

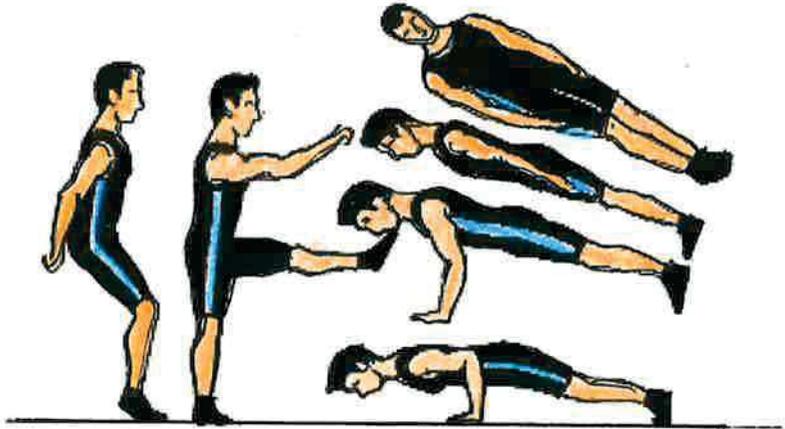


Fig. 6 - Eseguire il movimento completo partendo da una pedana elastica ed arrivando sui tappeti.



Fig. 7 - Eseguire il movimento partendo ed arrivando su di un tappeto.

Gainer 1/2 twist



Metodica d'insegnamento



Fig. 1a



Fig. 1b

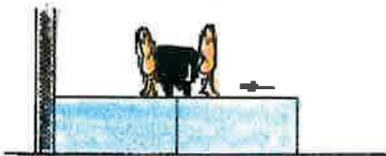


Fig. 2a



Fig. 2b

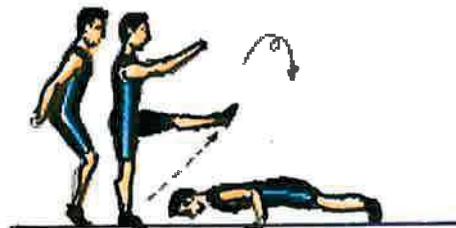
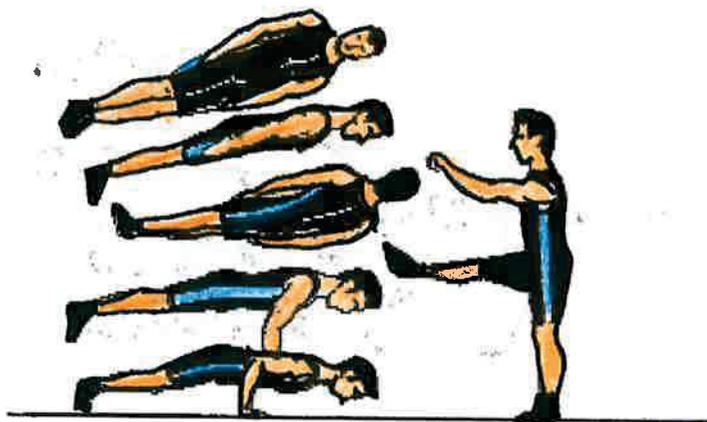


Fig. 3 - Eseguire l'elemento partendo ed arrivando su di un tappeto.

Gayner 1 1/2 twist (540°)



Metodica d'insegnamento

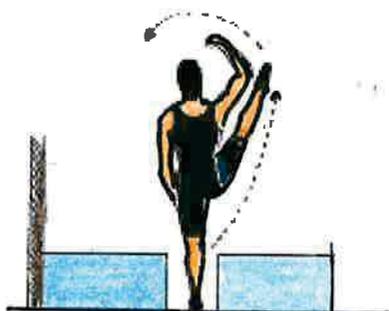


Fig. 1a - Eseguire l'elemento compiendo un giro di 360° ed arrivare supini (un compagno spinge il tappeto).



Fig. 2a - Compiere il giro di 540° ed arrivare sul tappeto (un compagno spinge il tappeto).



Fig. 3a - Stesso esercizio della fig. 1 utilizzando tappeti più bassi.



Fig. 1b



Fig. 2b



Fig. 3b



Fig. 4 - Eseguire l'elemento partendo ed arrivando su di un tappeto.

Sagittal scale 1/1 twist airborne to push up (Tamaro)



Metodica d'insegnamento



Fig. 1a - Eseguire un giro di 180° arrivando supini su due materassi paracadute che vengono uniti da un compagno.



Fig. 1b



Fig. 2 - Al telo elastico rimbalzo e 1/2 giro.

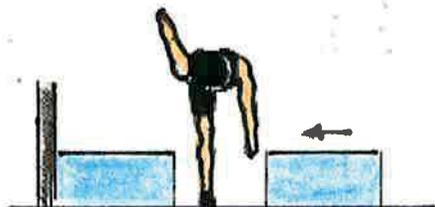


Fig. 3a - Stesso esercizio di fig. 1, compiendo un giro di 360°.



Fig. 3b



Fig. 4 - Eseguire l'elemento su un tappeto, prima da 20 cm. di altezza, poi da 5 cm. di altezza.

Sagittal scale 1/1 twist airborne to frontal split
(Tamaro to frontal split)



Metodica d'insegnamento



Fig. 1a - Eseguire un giro di 180° arrivando supini su due materassi paracadute che vengono uniti da un compagno.



Fig. 1b

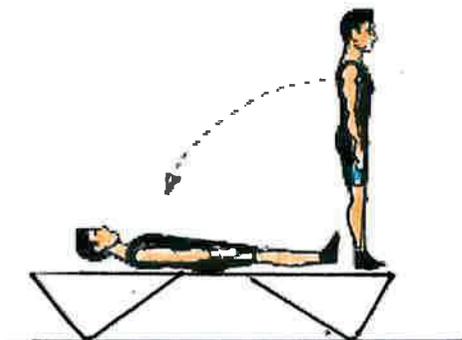


Fig. 2a - Al telo elastico, rimbalzo sulla schiena, 1/2 giro ed arrivare nella posizione finale (frontal split),

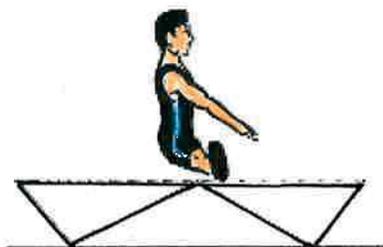


Fig. 2b

Fig. 3 - Eseguire l'elemento completo partendo ed arrivando su un tappeto, prima da 20 cm di altezza, poi da 5 cm di altezza.

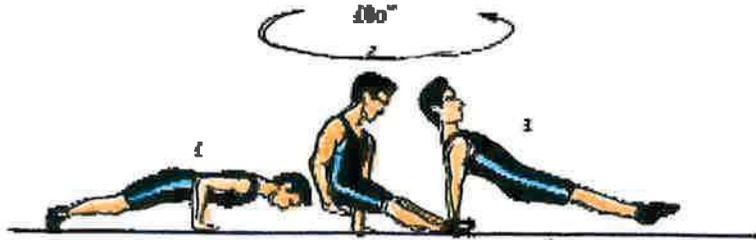




GRUPPO A

LEG CIRCLE E CUTS FAMILY

Double leg 1/2 circle



Metodica d'insegnamento



Fig. 1 - In appoggio su due pedane elastiche, spingere sugli arti superiori, ed eseguire il movimento.



Fig. 2



Fig. 3 - Come la fig 1, partendo in appoggio sulla calotta di un fungo.

Elemento tecnico:

Double leg 1/1 circle



Metodica d'insegnamento

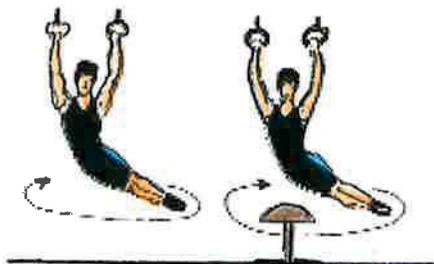


Fig. 1 - In sospensione agli anelli, eseguire i mulinelli, prima senza poi con un fungo sotto gli anelli.



Fig. 2a (partenza) - In appoggio sulla calotta del fungo, si parte e si arriva nella stessa posizione, eseguendo un giro di 360° per gradi.

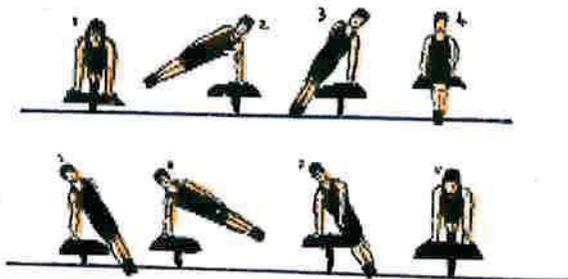


Fig. 2b (arrivo) - Si passa al n. successivo solo quando quello precedente è stato assimilato.

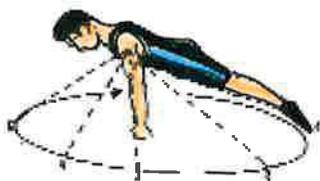


Fig. 3 - Stesso lavoro della fig. 2 senza l'ausilio della calotta del fungo.

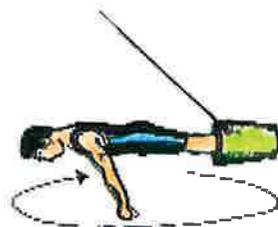


Fig. 4 - Eseguire il mulinello.



Fig. 5 - Eseguire mulinelli al fungo.



Fig. 6 - Eseguire mulinelli con l'ausilio della calotta del fungo.

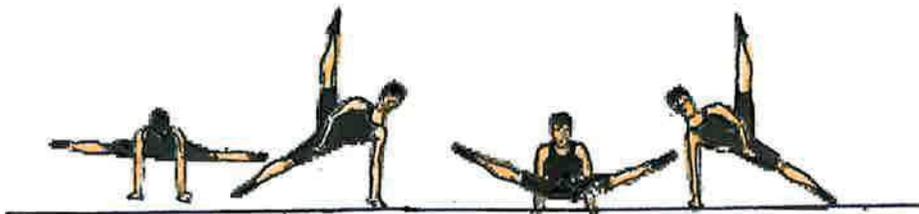
Preparazione fisica specifica



Mantenere le posizioni 1 - 2 - 3 - 4 da 10 a 30 secondi.



Flair



Metodica d'insegnamento

Come scheda n. 16A, eseguire i mulinelli con le gambe divaricate

Preparazione fisica specifica



Slancio orizzontale indietro



Mantenere la posizione



Slancio orizzontale avanti

SCHEDA N. **18A**

Elemento tecnico:

Struddle cut



SCHEDA N. **19A**

Elemento tecnico:

Struddle cut to L - support



Metodica d'insegnamento

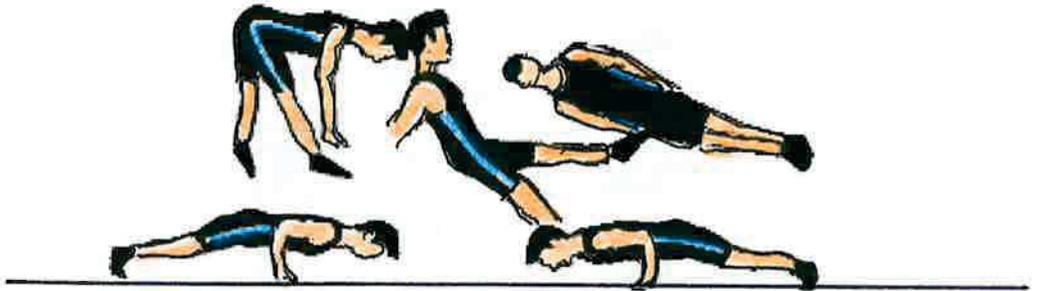


Fig. 1 - Eseguire il movimento partendo in appoggio su una calotta del fungo



Fig. 2 - Eseguire il movimento partendo in appoggio su una calotta del fungo.

Struddle cut 1/2 twist to push up



Metodica d'insegnamento



Fig. 1 - Partendo in appoggio su un piano rialzato come cavallo o cavallina, eseguire il movimento arrivando prima un piano basso, poi sempre più alto.



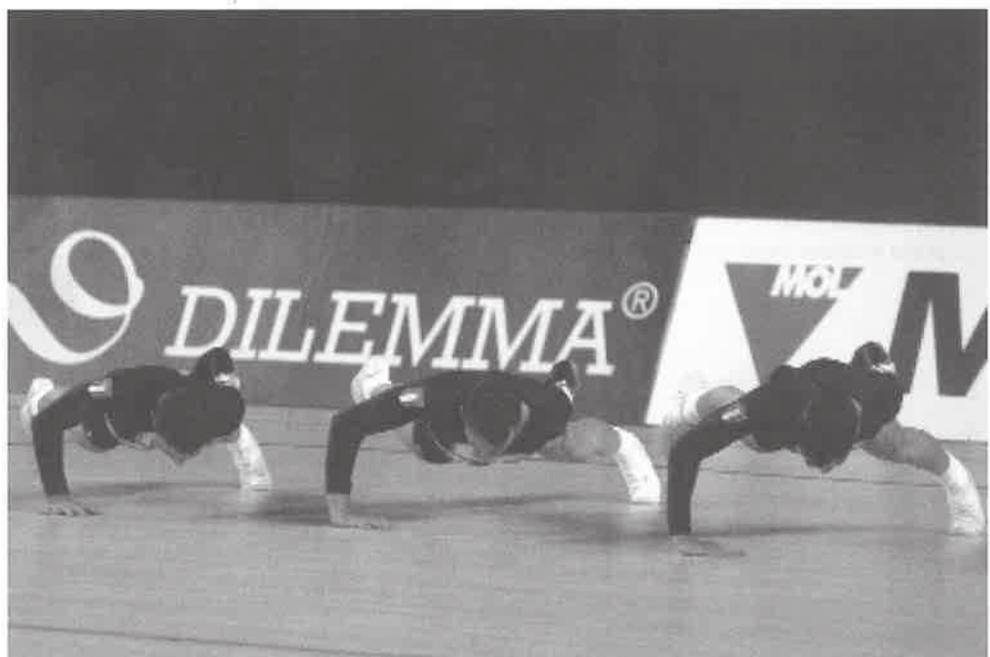
Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



GRUPPO B

SUPPORT FAMILY

Free support lever



Free support straddle lever



Free support lever



1 arm full support lever



1 arm full support straddle lever



1 arm full support straddle lever 1/2 turn (180°)



1 arm full support straddle lever 1/1 turn (360°)



Metodica d'insegnamento

Utilizzare una cinghia con elastico attaccata ad un supporto.

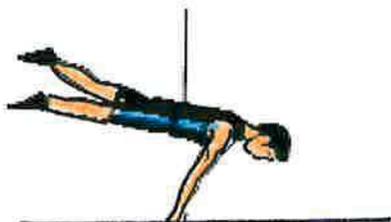


Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

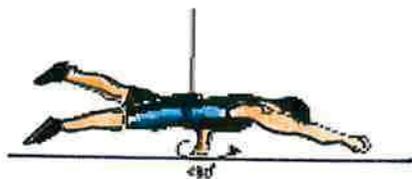
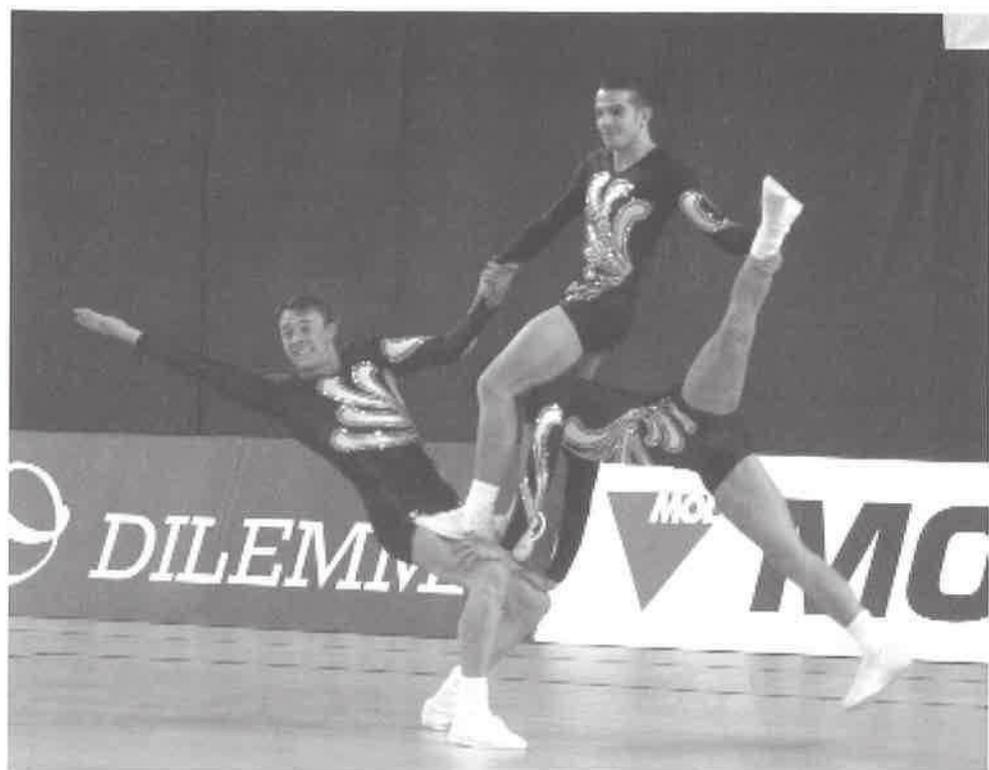


Fig. 6



Fig. 7

Diminuendo sempre di più l'aiuto dell'elastico, eseguire i movimenti in ordine di difficoltà.

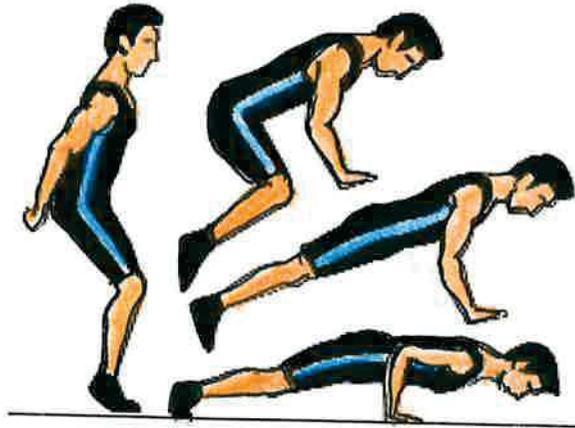


GRUPPO C

JUMPS E LEAPS FAMILY

Elemento tecnico:

Tuck jump to push up



Metodica d'insegnamento

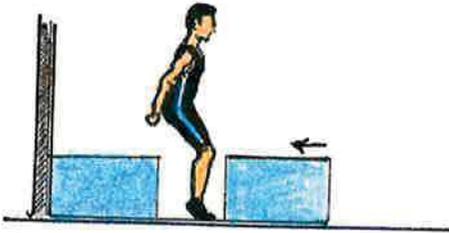


Fig. 1a - Eseguire l'elemento con l'ausilio di due tappeti paracadute ed un compagno che spinge un tappeto, li chiude.

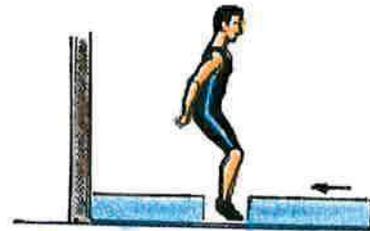


Fig. 1b - Stesso esercizio fig. 1 con i tappeti paracadute più bassi.

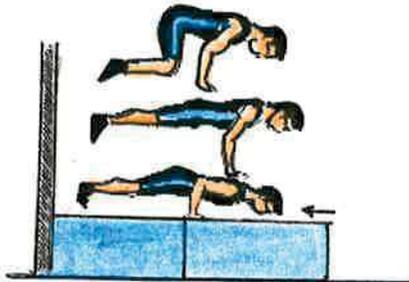


Fig. 2a

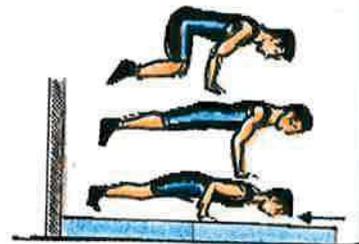


Fig. 2b

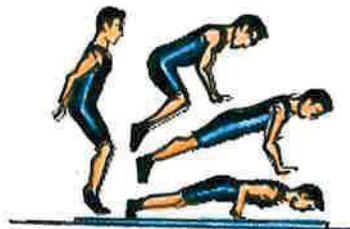
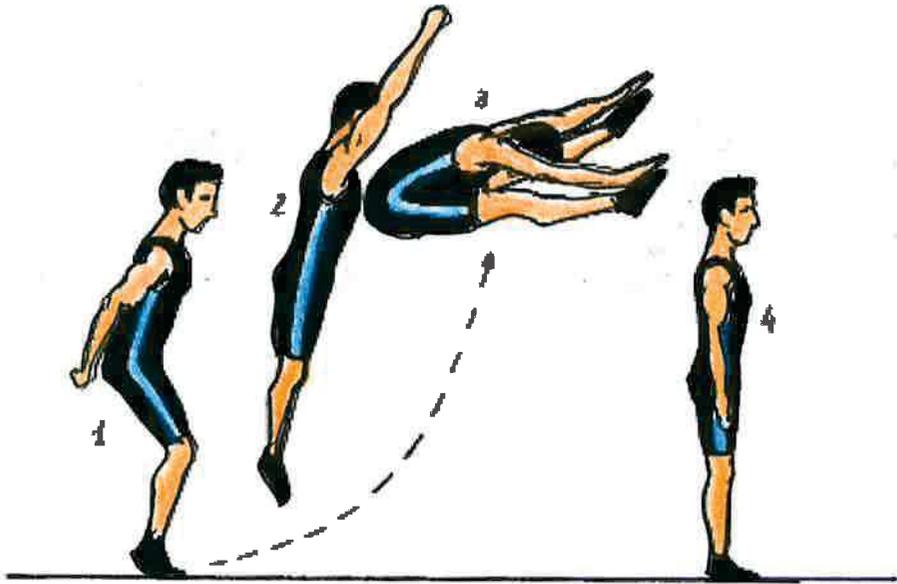


Fig. 3 - Eseguire il movimento su di un tappeto.

Elemento tecnico:
Straddle jump



Metodica d'insegnamento

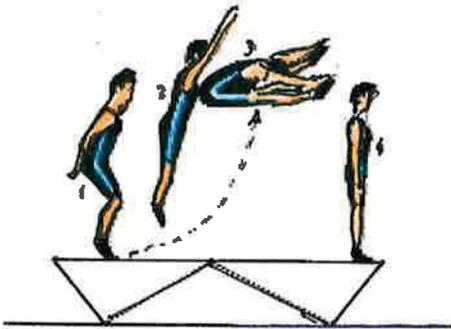


Fig. 1 - Eseguire il movimento al telo elastico o al mini trampolino.



Fig. 2 - Eseguire il movimento partendo da una pedana elastica.

Straddle jump to
frontal split

Straddle jump to split



Vista laterale

Vista frontale



Metodica d'insegnamento



Fig. 1a - Eseguire il movimento arri-
vando su una balsa di tappeti.

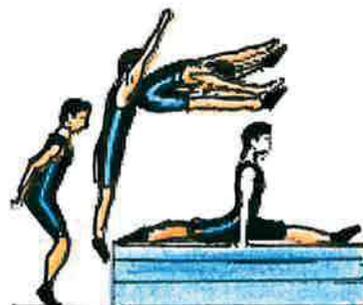


Fig. 1b



Fig. 2a - Eseguire il movimento abbas-
sando l'altezza dei tappeti.



Fig. 2b

TERZA PARTE

Esercizi di preparazione fisica

Esercizi con la corda

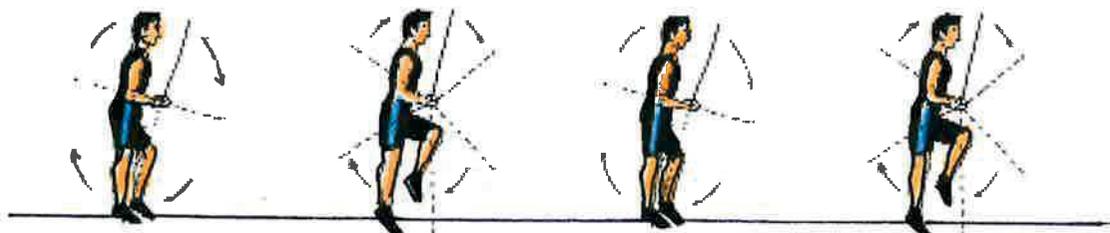
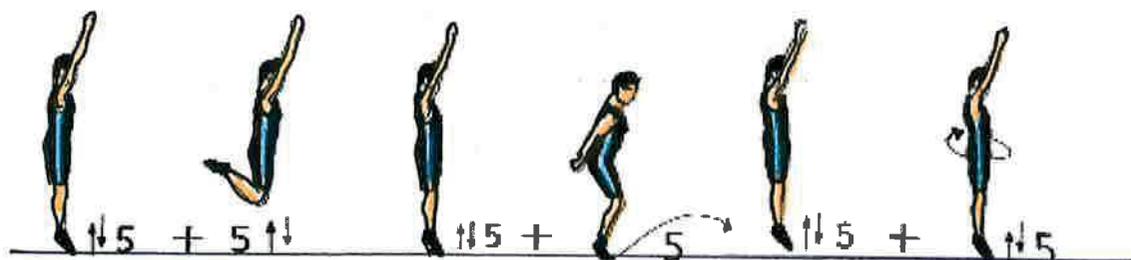
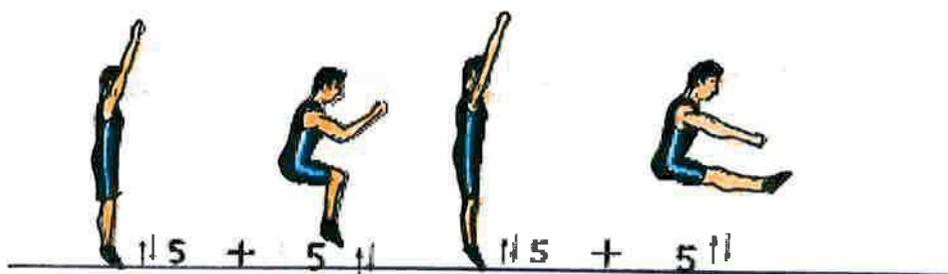


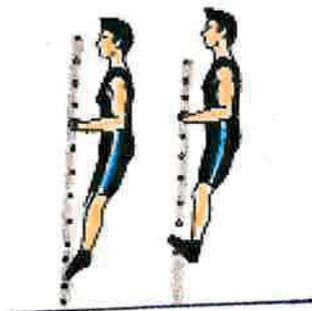
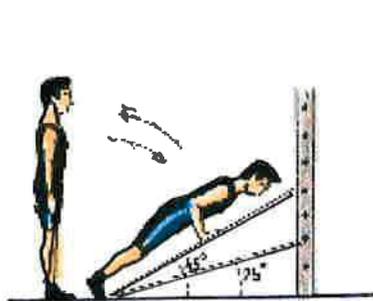
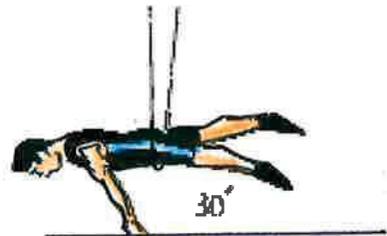
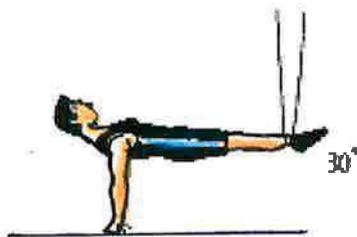
Fig. 1 - Tipo pugilato

Fig. 2 - Alternando
spinte arto inferiore
dx. arto inferiore sx.

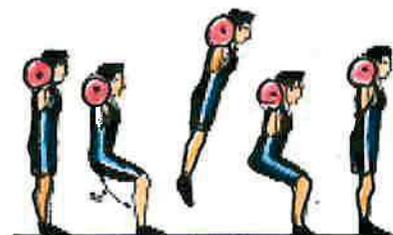
Fig. 3 - Tipo pugilato

Fig. 4 - Alternando
spinte arto inferiore
dx. arto inferiore sx.





10 con doppio rimbalzo - 10 di seguito. Stesso esercizio con piano a 25°.



Potenziamento con metodo d'urto.

BIBLIOGRAFIA

AGABIO R. - *Ginnastica generale: didattica e metodologia*
Società Stampa Sportiva, Roma

AGABIO R. - PISTECCHIA F. - *Ginnastica dolce*
Società Stampa Sportiva, Roma

ANDERSON V. - *Stretching*
Ed. Mediterranee

ASSI T. - *La pratica dello Stretching*
Atletica Leggera, 1980

BOCCATO S. - PISTILLI C. - *La ginnastica aerobica*
Società Stampa Sportiva, Roma

BOSCO C. - *Biologia dell'allenamento*
Società Stampa Sportiva, Roma 1996

BOSCO C. - *La forza muscolare - Aspetti fisiologici ed applicazioni pratiche*
Società Stampa Sportiva, Roma 1997

CERRETELLI P. - *Fisiologia del Lavoro e dello Sport*

GAVERDOSKIJ Ju K. - SMOLEVSKIJ V.M. - *Organizzazione, programmazione tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica*
Società Stampa Sportiva, Roma

HARRED D. - *Teoria dell'allenamento*
Società Stampa Sportiva, Roma

KIRSTEN L. - *Il balletto classico*
Di Giacomo Editore, Roma 1983

MARZOLLA G. - PISTECCHIA F. - *Schede tecniche*

MEINEL K. - *Teoria del movimento*
Società Stampa Sportiva, Roma 1984

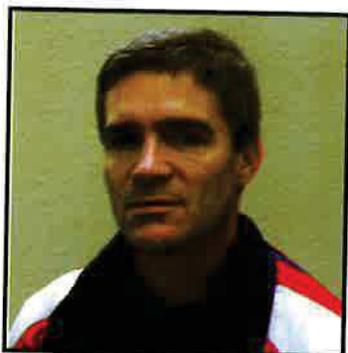
RIGHETTI L. - *Stretching e Fitness*
Tesi del Master in Metodologia dell'Allenamento

TITTEL - *Anatomia funzionale dell'uomo*
Ed. Ermes

INDICE

Presentazione	2
Introduzione	2
L'allenamento e le capacità motorie nell'aerobica sportiva	3
Schede tecniche	9
Esercizi di preparazione fisica	45
Bibliografia	47

FRANCO PISTECCHIA



Nato a Terni nel 1952, diplomato all'Isef Di Roma nel 1974, specializzato in Tecnica della Ginnastica Artistica nel 1987. Ex Ginnasta d'Interessa Nazionale, Tecnico Nazionale, Giudice Internazionale, Stella di Bronzo per meriti Sportivi della F.G.I. Collaboratore nella Federazione Ginnastica d'Italia nel CeDiR, e nel settore Salute e Fitness, Autore di diverse Pubblicazioni

MARA PISTECCHIA



Nata a Roma nel 1977, diplomata all'Isef di Roma, laureata in Scienze Motorie, Qualifica di Gym Trainer di 2° Livello Coni, Federazione Ginnastica D'Italia. Premio Coni con Diploma AZZURRI D'ITALIA. GIUDICE NAZIONALE della GINN. AEROBICA.

Corso Nazionale di 3° Livello Europeo di formazione per allenatori della F.G.I. sezione Aerobica, con Qualifica di ISTRUTTORE FEDERALE.

TECNICO FEDERALE DI GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Ha praticato Ginnastica Artistica prima di intraprendere l'Aerobica Sportiva, specialità in cui è approdata nel TEAM ITALIA della FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA.

Ricordiamo il 1° posto ottenuto alla Coppa Del Mondo in Bulgaria