

ACROBATICA

un mezzo fondamentale
per stimolare le capacità
motorie dell'individuo

Perché l'acrobatica nello sviluppo motorio

•L'acrobatica è parte integrante degli sport tecnico compositivi e possiede caratteristiche particolari ed importanti per lo sviluppo motorio, il gioco con il proprio corpo oltre comuni limiti e paure

•L'acrobatica crea nell'individuo schemi motori poco abituali che raramente vengono sperimentati nel movimento spontaneo e nella maggior parte delle discipline sportive, favorendo il controllo del proprio corpo in tutte le situazioni.

Gli atleti che si confrontano con l'acrobatica sviluppano un livello più o meno elevato di capacità acrobatica che è condizionata da caratteristiche individuali.

In uno stesso sport si avranno atleti con diversa capacità di giocare con il proprio corpo mantenendone sempre il controllo

L'acrobatica per la capacità acrobatica

·definizione

·è la capacità di far compiere al corpo (o sistema corpo attrezzo) evoluzioni più o meno complesse mantenendo la chiara percezione, in ogni momento, dei vari segmenti corporei e dell'orientamento nello spazio

Aspetti che ne condizionano lo sviluppo

- Lo sbandamento derivante da carente percezione e controllo
- La paura che innesca reazioni istintive di protezione (caduta di schiena in buca)
- Gradualità nell'affrontare elementi di difficoltà crescente
- Stabilizzazione attraverso la ripetizione

L'acrobatica elemento di preparazione per qualsiasi sport

- Favorisce il controllo del corpo soprattutto nei momenti di emergenza, cadute, recuperi etc.
- Permette "l'invenzione" di atteggiamenti corporei non convenzionali da applicare al proprio sport
- Favorisce lo sviluppo della capacità di utilizzare la muscolatura posturale
- Favorisce lo sviluppo di una maggior fluidità di movimento

La coordinazione motoria

È capacità strettamente
connessa al sistema
nervoso e nell'acrobatica si
lega indissolubilmente
all'aspetto tecnico

CAPACITA' COORDINATIVE

Per fare attività sportive occorre

Capacità richieste

Coordinare	L'azione dei vari segmenti, e i diversi movimenti	Accoppiamento e combinazione
Eseguire	Movimenti precisi ed efficaci	Differenziazione cinestesica
Mantenere e ripristinare	L'equilibrio in situazioni squilibranti	Equilibrio
Verificare	Costantemente la posizione del corpo rispetto l'ambiente, il tempo e lo spazio	Orientamento
Sintonizzare	Il movimento a ritmi precisi	Ritmo
Reagire	Adeguatamente a stimoli ottici, acustici e tattili	reazione
Adattarsi con successo	A cambiamenti	Trasformazione

Apprendimento e acrobatica

- Grandissima quantità di apprendimenti che arricchiscono il bagaglio motorio
- L'apprendimento avviene prevalentemente attraverso l'allenamento parziale delle singole parti per ottenere un movimento complesso finale (accoppiamento e combinazione)
- Fascino dell'apprendimento che entusiasma i bambini
- Attenzione portata sul corpo proprio nel percepire e perfezionare diversa dalle altre attività dove l'attenzione è portata all'esterno (differenziazione cinestesica)

L'equilibrio

- Equilibrio dinamico e controllo nello spazio del movimento

- Fase finale degli elementi acrobatici

- Verticali ed elementi statici

- Importanza dei riferimenti visivi

- L'equilibrio in attitudine di volo

Riduzione del ritorno percettivo:

- In volo le contrazioni sono minori e la propriocettività muscolare è meno stimolata

- In volo non c'è stimolazione tattile e pressoria

- Il recettore visivo spesso condiziona atteggiamenti anomali della testa che provoca reazioni anomale

- Durante le rotazioni la vista interviene solo all'inizio e alla fine del movimento

La lateralità nell'acrobatica

- Molti movimenti a lateralità coordinata (spinte e slanci ad una gamba)
- Una stabile lateralità è fondamentale negli apprendimenti che rispettino tutti una stessa direzione
- I movimenti con $\frac{1}{2}$ rotazioni in verticale
- Gli avvitamenti devono essere tutti nella stessa direzione

L'acrobatica, relazioni con la forza

- Man mano che gli elementi acrobatici diventano più complessi la forza assume maggior importanza, così come a seconda delle attrezzature utilizzate (trampolini, suolo, ambiente naturale)
- Generalmente la forza relativa è quella che più viene coinvolta nell'acrobatica
- Per gli arti inferiori sono importanti la potenza e il ciclo stiramento accorciamento
- Per gli arti superiori fondamentale risulta la capacità di sostenere e vincere il peso del proprio corpo

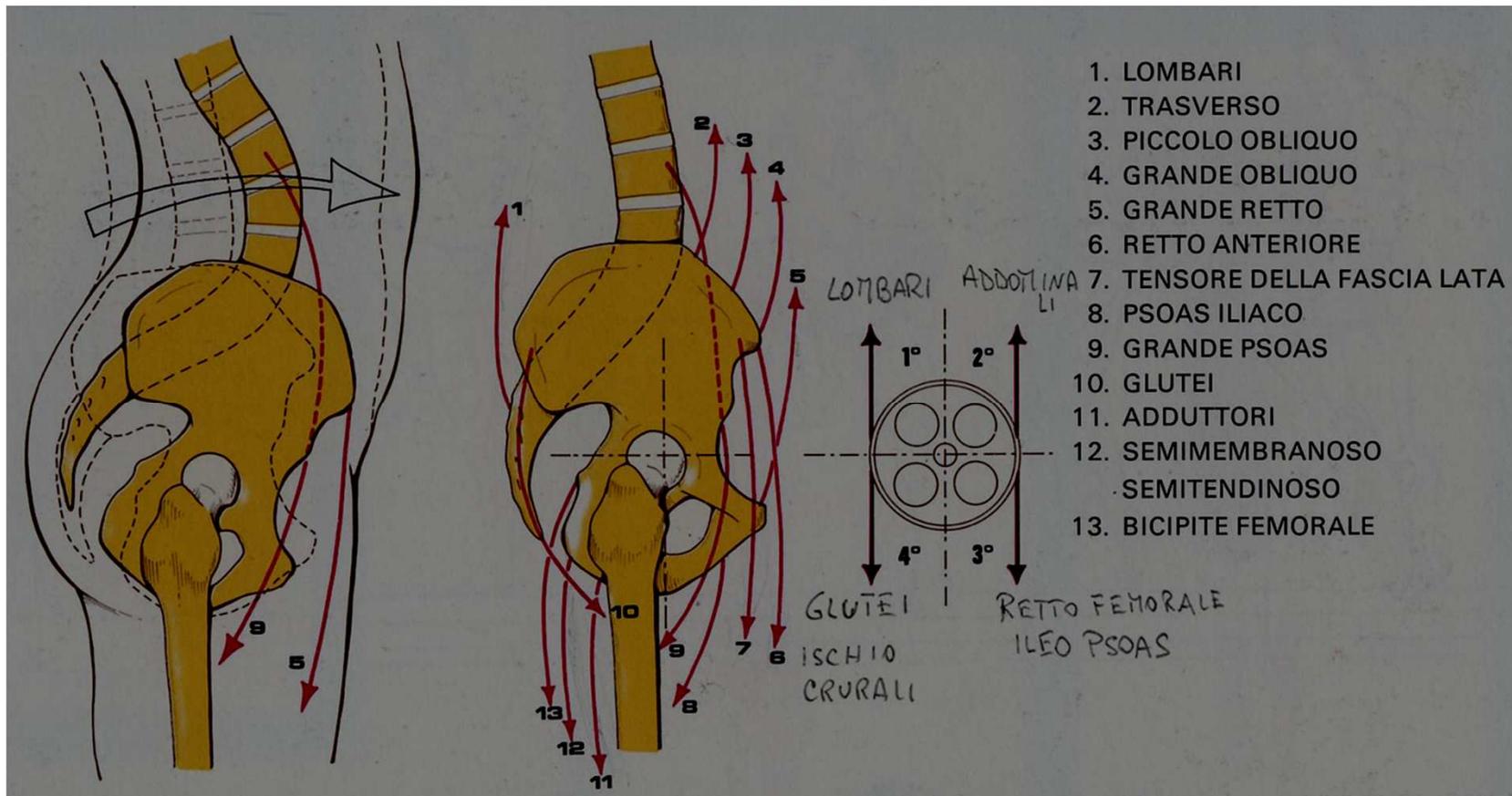
- I muscoli del tronco oltre alla normale azione tonica gestiscono le chiusure e aperture dinamiche del corpo
- Nelle fasi acrobatiche predomina il lavoro a catena cinetica chiusa
- Per la specificità del lavoro muscolare la preparazione è affidata agli esercizi a carico naturale (tali esercizi sono difficili da graduare ma molto adatti ai giovani)

Parte pratica

- Andature a quattro appoggi
- Combinazioni di saltelli (a piedi pari) con movimenti degli arti inferiori
- Trampolino: salti con diversificazione degli atteggiamenti degli arti e del corpo (dichiarazione dell'intenzione)
- Trampolino: imitazione dei salti eseguiti dal compagno
- Giochi di atterraggi di precisione con trampolino o da rialzo

Equilibrio del bacino

• Il bacino ha la possibilità di ruotare facendo perno sull'anca e nella colonna lombare passando da una posizione di antiversione ad una di retroversione (importante nell'azione di frustata)



Allineamento del bacino

Percezione del bacino:

- Decubito supino
(percezione della curva lombare ed inversione)
- Decubito prono
- Stazione eretta

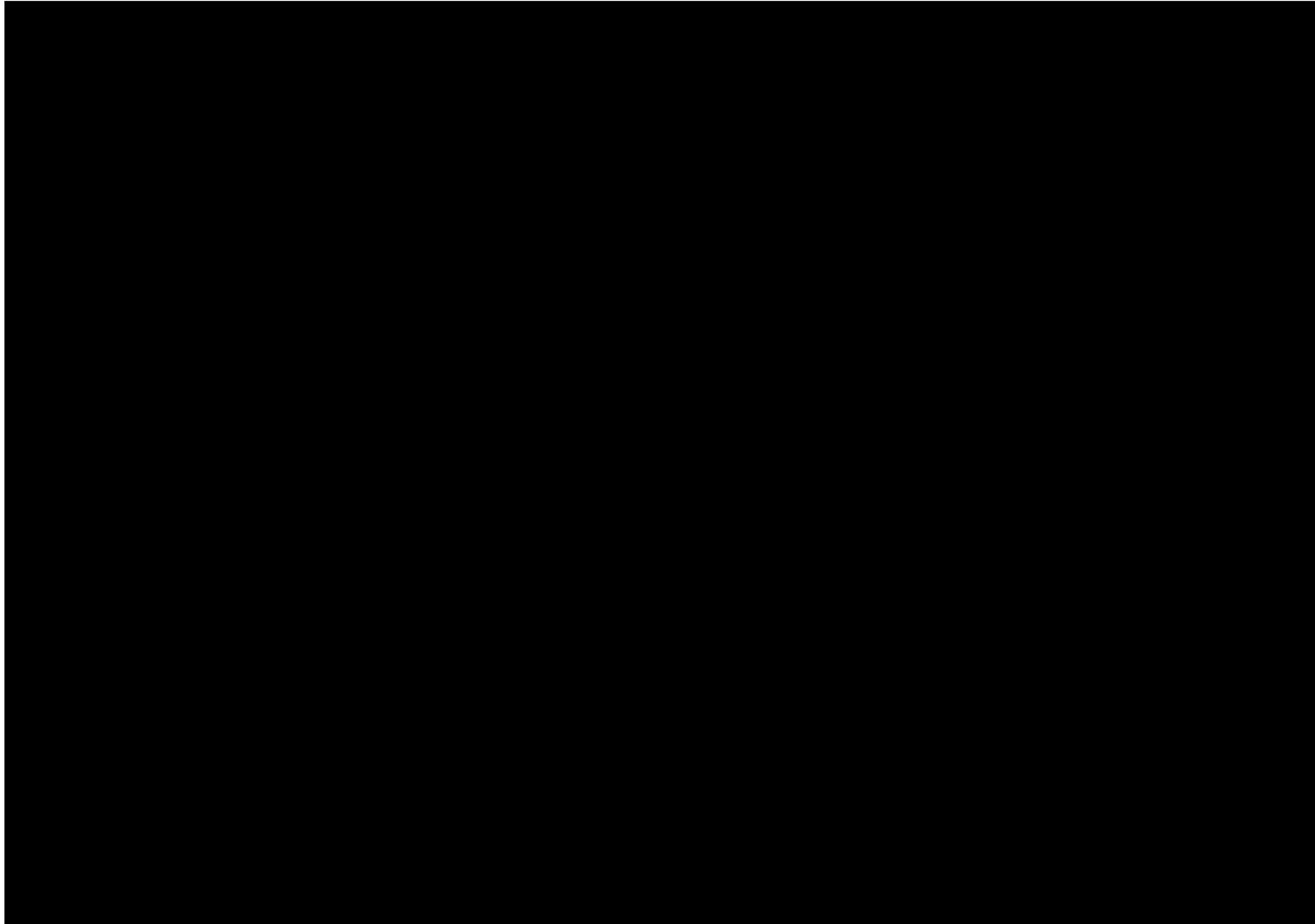
Sensibilizzazione e fissazione del bacino:

- Quattro appoggi retroversione e distendere le gambe
- Sollevamento da parte di un compagno da corpo proteso dietro e dal decubito prono

Allineamento busto spalle

- Supino allineamento (gambe piegate), differenza tra braccia intra o extraruotate
- Seduto contro il muro braccia da candeliere ad alte a toccare
- Seduto a terra braccia alte con compagno che spinge le mani verso il basso
- Trampolino rimbalzi con le braccia alte mantenute ferme

Verticale



Verticale

- .Posizione di verticale con ginocchia appoggiate su rialzo
- .Come il precedente sollevando alternativamente le gambe
- .Slancio in verticale con assistenza e caduta di schiena su tappetone
- .Verticale contro il muro petto al muro

CIRCUITO DI APPRENDIMENTO

Si costruisce un circuito con elementi di preparazione (forza sensibilizzazione mobilità) ed una stazione principale assistita dall'insegnante per costruire un elemento tecnico. Sarà l'insegnante a dare il cambio quando ha terminato il lavoro nella sua stazione

Stazione principale assistita:
ginocchia su rialzo allineare busto e spalle anche sollevando una gamba

Prono a terra retroversione
(eventuale sollevamento delle braccia)

Supino gambe piegate
retroversione e distendere le gambe senza perdere la retroversione

Davanti ad un tappetone slancio verso la verticale senza raggiungerla o con caduta di schiena

Corpo proteso dietro con bacino in retroversione e sollevamento assistito (*2 stazioni una di assistenza*)

Seduto a terra braccia alte compagno che spinge le mani (*2 stazioni una di assistenza*)

Rotolamenti

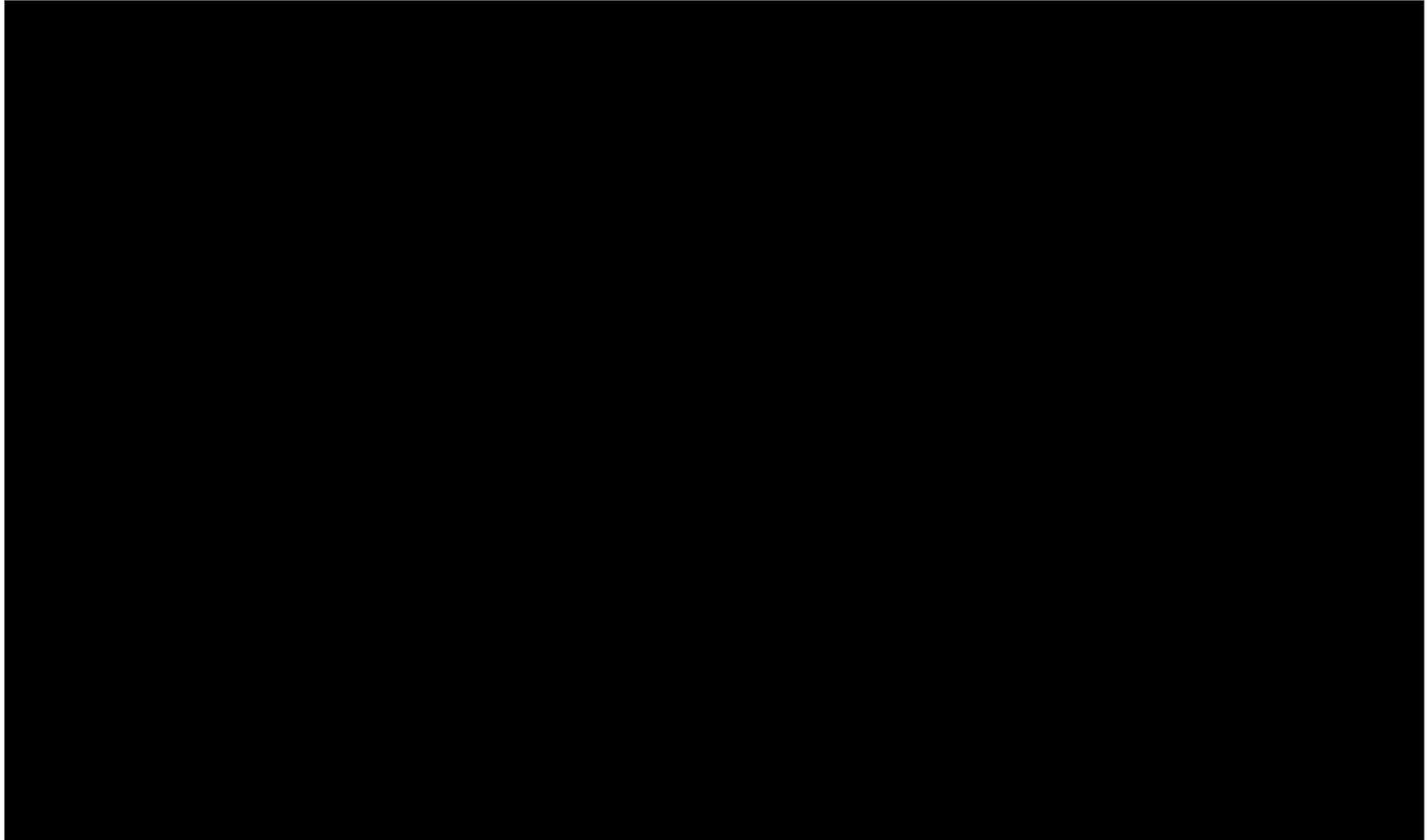
•Rullate sulla schiena
continue (indicazione su
rigidità lombare)

•In appoggio sui piedi
con tutti gli angoli
chiusi, rotolare sino
alla candela e ritorno

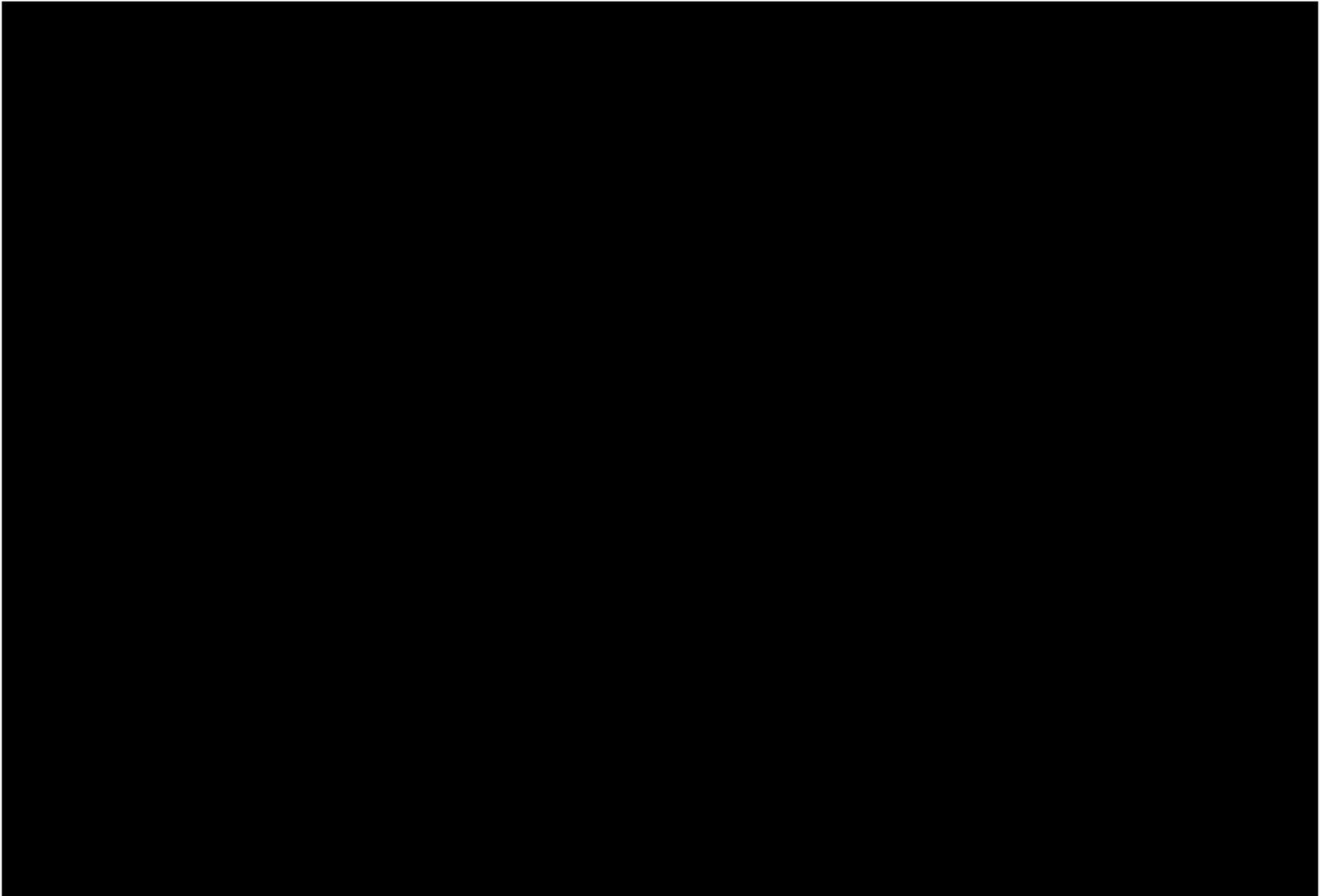
- posizionamento del
capo dalla posizione in
ginocchio

- Rullata dietro e
posizionamento delle
mani

Dai rotolamenti avanti al salto
avanti



Dai rotolamenti dietro al salto dietro



Ruota



Mobilità articolare per l'acrobatica

·È sufficiente una fisiologica mobilità delle articolazioni prive di particolari rigidità (a parte movimenti particolari, rovesciamenti, thomas etc.), chiaramente maggior mobilità vuol dire movimenti più economici più ampi ed esteticamente più validi

·Il lavoro sulla mobilità articolare è fondamentale soprattutto in giovane età per una crescita più equilibrata e minori compensi

Circuito di mobilità articolare

Supino una gamba 90° l'altra distesa x2 dx e sx (tavolo o cavallina)

Spalliera o muro flex busto mani che appoggiano più in alto possibile e gambe che si distendono gradualmente

Mani unite dietro la schiena x2 dx alta e sx alta

In ginocchio angolo al bacino chiuso braccia avanti cercare di portare le spalle a terra con la posizione più corta possibile

Max accosciata caviglia in max flessione dorsale

Supino contro il muro gambe divaricate e braccia alte

Seduto contro il muro al muro dal candeliere a braccia alte allineamento attivo