Scuola dello Sport Ancona 29 novembre 2008

L'evoluzione prestativa nella ginnastica ritmica: attuali tendenze e problematiche

Anna Rita Calavalle



L'evoluzione nelle richieste tecniche e atletiche in GR

- Velocizzazione del gesto
- Atletismo
- Abbigliamento
- Elevazione valore tecnico
- Oggettivazione CdP (ridotto il val. artistico)
- CdP Internaz. = Nazionale

Identikit Ginnasta di GR

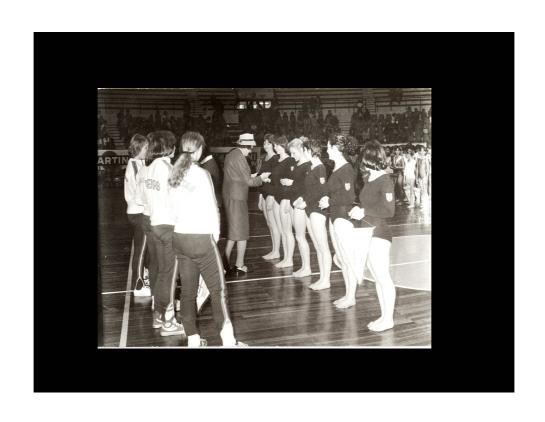
Anni 70/80

- Normotipo
- Discrete cap.fisiche
- Buone cap. coordinative attrezzo
- Inizio attività 7/8 anni

Anni 90/2000

- Longilinea, leve lunghe, bacino stretto
- Eccezionali capacità fisiche
- Elevata destrezza
- Suff/discrete cap. coord. attrezzo
- Inizio attività 3 /4 anni







Conseguenze sulle metodiche dell'allenamento

Aumentata richiesta

Liv. Difficoltà Tecniche + rapidità e flessibilità =

A) abbassamento dell'età dell'avvio all'agonismo

B) Scelta esasperata di

souplesse (flessibilità)

salti artistici (con posizioni ampie)

A scapito di : equilibri (statici) e piroettes (giri sull'avampiede)

Effetti e tendenze

- Spersonalizzazione della Ginn. Ritmica
- Esibizione circense/giocoleria
- Forzata specializzazione precoce
- Forzata mobilità e flessibilità