

Scuola dello Sport
Ancona
29 novembre 2008

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

Anna Rita Calavalle

**Mapa dell'evoluzione sportiva degli
ultimi 20 anni**



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