Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 33 (1976)

Heft: 1

Artikel: La ginnastica ritmica sportiva

Autor: Delcò, Caterina

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000836

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La ginnastica ritmica sportiva

Caterina Delcò

Definizione

La ginnastica ritmica sportiva è una forma di ginnastica essenzialmente femminile che si pratica a mani libere o con piccoli attrezzi e sempre in musica.
Gli attrezzi impiegati sono la palla, la corda, il cerchio, la clava, il nastro. La ginnastica ritmica sportiva necessita una conoscenza, una maestria, una coordinazione motrice assolute del corpo umano, ma senza far richiamo alla acrobazia, ciò significa che le qualità di leggerezza, agilità, abilità, precisione e di coordinazione devono essere spinte al massimo, con la costante ricerca della più grande indipendenza delle contrazioni muscolari e l'espressione della personalità.
La ginnastica ritmica sportiva manifesta le caratteristiche proprie a tutti gli sport, come l'emulazione, la volontà di gareggiare, la sicurezza di sè, la lealtà sportiva e sotto l'aspetto tecnico esalta, sul piano del virtuosismo, i principi precedentemente formulati. Nella fase competitiva, infatti, la coordinazione diviene sempre più perfetta e affinata, la difficoltà degli esercizi è maggiore, una grande prontezza e destrezza sono indispensabili soprattutto per il lavoro con gli attrezzi.
La precisione dei lanci e delle riprese, l'elevazione dei salti e la sicurezza delle posizioni d'equilibrio, in particolare quando questi movimenti sono coordinati con quelli agli attrezzi, necessitano di grandi doti e di molta applicazione. La ginnastica ritmica sportiva non è eseguita solo individualmente ma pure a gruppi di sei ginnaste. Questo lavoro di squadra esige impegno negli spostamenti, nell'orientamento spaziale, nella direzione, nelle figurazioni, nell'interpretazione ritmica e grande affiatamento tra le ginnaste componenti il gruppo, in modo tale da consentire una perfetta interazione. A tanto livello tecnico si giunge solo attraverso un lavoro continuo, intenso, progressivo, cosciente, che mira a risultati di eccellenza, di preziosità, di stile, nel rispetto di un'estetica significativa e caratterizzante.
A questa attività agonistica hanno già aderito molte nazioni appartenenti a tutti i continenti. I programmi dei sei Campionati del Mondo attuati ogni due anni dal 1963 al 1973, comprendevano prove di squadra ed individuali; la partecipazione ad essi è stata sempre più numerosa. Di conseguenza l'interesse mondiale dimostrato per questo giovane sport ed in considerazione del contenuto fisico-sportivo di tale attività, la Federazione Internazionale di ginnastica (FIG) ha presentato nel maggio 1972, domanda ufficiale al Comitato olimpico internazionale per l'ammissione della ginnastica ritmica sportiva tra le prove in programma ai Giochi olimpici. Ci auguriamo che tale domanda sia accolta favorevolmente, non soltanto per aumentare il prestigio e favorire un'ulteriore divulgazione e progresso di questo sport, ma anche per aggiungere, all'interesse sempre crescente dei Giochi olimpici, un valido e gentile richiamo, determinato dall'armonia e dalla bellezza, offerto dalle competizioni di ginnastica ritmica sportiva.

Confronto fra la ginnastica ritmica moderna e la ginnastica ritmica sportiva

Per evitare confusioni e per differenziare meglio la ginnastica ritmica moderna dalla ginnastica ritmica sportiva, trattiamo nel prossimo capitolo le caratteristiche di queste due forme di ginnastica molto vicine tra loro.

La ginnastica ritmica moderna

Si può affermare che la ginnastica ritmica moderna è una corrente metodologica che riunisce le tecniche delle diverse scuole, come vedremo poi in seguito.
La ginnastica ritmica moderna tende all'educazione delle facoltà umane per mezzo del movimento in esecuzione prevalentemente ritmica. È una ginnastica basata sui consueti principi della ginnastica educativa femminile ed avente le stesse finalità pedagogiche, fisiologiche, etiche e sociali. Si caratterizza per la motivazione del movimento e per la consapevole elaborazione personale del movimento stesso; per lo spirito di iniziativa e di collaborazione; per l'esecuzione individuale e dinamica; per l'abitudine all'autoformazione e all'autocontrollo.

I principi della ginnastica ritmica moderna derivano dalle caratteristiche del movimento naturale che viene considerato come elemento di base. Importante caratteristica, come detto, è l'esecuzione ritmata. Il ritmo, infatti, è insito in ogni attività di moto ed a maggior ragione trova la sua giusta ed idonea sede applicativa nella ginnastica ritmica moderna che, per il suo specifico dinamismo, è regola e scuola di moto, e, come tale, richiede la più efficace utilizzazione del ritmo. Ecco perchè nel concetto di ginnastica ritmica moderna è compreso quello di ritmo.

Quali sono le differenze sostanziali tra un tipo di ginnastica e l'altro? Una prima differenza fra la ginnastica tradizionale e la ginnastica ritmica moderna, consiste nell'essere passati dalla ginnastica di posizione o statica, alla ginnastica di movimento o dinamica. Sotto l'aspetto tecnico è di grande importanza la forma di esecuzione: analitica ed «a tempo» nella ginnastica tradizionale, assecondata (in conseguenza della partecipazione di tutto il corpo ad ogni movimento) ed «a ritmo» nella ginnastica ritmica moderna. È bene, a chiarimento di chi legge, far sapere che nell'esecuzione «a ritmo» è implicata anche l'esecuzione «a tempo». Altre differenze importanti sono quelle che vengono messe in evidenza nella didattica d'insegnamento ed alle quali si riferisce in particolar modo il termine «moderna». La ginnastica ritmica moderna, infatti, si uniforma ai principi della pedagogia moderna, sia per quanto concerne lo sviluppo dell'iniziativa personale e della collaborazione di gruppo, sia per quanto riguarda i motivi di interesse delle allieve, sia infine per la didattica d'insegnamento la quale non trascura i concetti di globalità che informano l'inizio dell'apprendimento di ogni esercizio.

Possiamo quindi affermare che:

1. La ginnastica ritmica è ginnastica educativa in quanto, utilizzando particolarmente gli effetti del movimento in esecuzione ritmica, tende a raggiungere un migliore sviluppo psicofisico generale, un perfezionamento ortogenetico e, di conseguenza, un migliore adattamento dell'uomo alla sua funzione sociale.

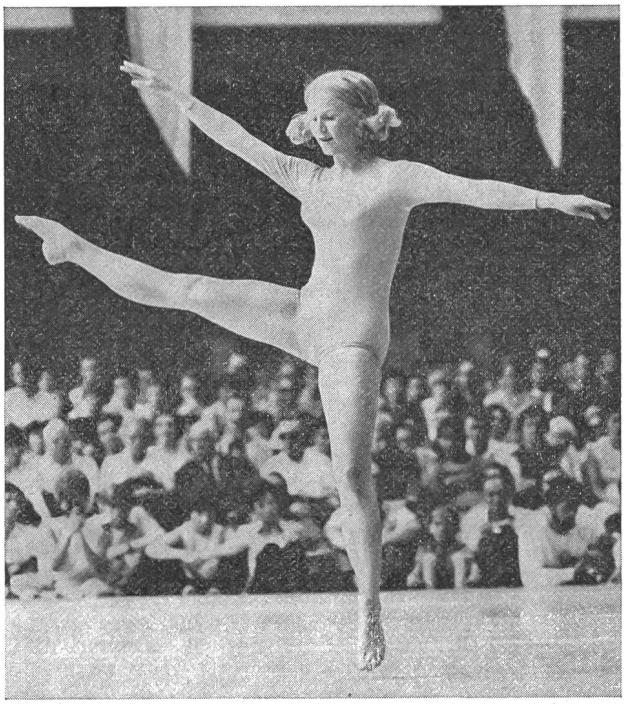
2. La ginnastica ritmica moderna si considera l'evoluzione della ginnastica tradizionale di cui ha le medesime finalità.

3. La ginnastica ritmica moderna è caratterizzata da una specifica forma di esecuzione, essa si vale, infatti, di movimenti naturali, assecondati e ritmici.

4. La ginnastica ritmica moderna è in accordo con i principi della pedagogia moderna, ai quali si adegua.

È ovvio che, in considerazione delle finalità stesse cui tende l'educazione fisica (armonico sviluppo corporeo, buon portamento, robustezza fisica ecc.), i movimenti debbono essere atti allo scopo. Hanno quindi una particolare importanza la correttezza delle posizioni, l'ampiezza dei movimenti ed il giusto, indispensabile, relativo impulso dinamico. Di conseguenza, il movimento naturale si deve trasformare in movimento ginnico, corretto, senza peraltro abbandonare le caratteristiche dei movimenti naturali che danno origine ai principi base della ginnastica ritmica moderna qui riassunti:

1. Esecuzione ritmica
2. Alternanza di contrazione e decontrazione
3. Tutto il corpo prende parte ai movimenti, in misura varia rapportata alla velocità ed al dinamismo
4. Continuità d'azione



5. Movimenti eseguiti in diversi gradi di ampiezza
6. Movimenti eseguiti in diverse varietà di accenti, di ritmi, di tempi
7. Movimenti eseguiti in vari gradi di energia, in diverse velocità, in varie direzioni
8. Ogni movimento comprende una fase diaccelerazione ed una di rallentamento
9. La considerazione di ogni esercizio nel suo complesso.

La ginnastica ritmica moderna

La ginnastica ritmica moderna, nelle sue componenti: esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi, nelle sue varie forme applicative, nei suoi vari gradi di intensità e nell'impiego dei suoi ritmi esecutivi rappresenta, come detto, la base dell'educazione fisica femminile. Ma oltre al suo aspetto di preparazione generale formativa ed educativa di cui si è ampiamente parlato, si sviluppa in un'altra forma ad indirizzo spiccatamente sportivo, con maggiori esigenze tecniche: la ginnastica ritmica moderna competitiva cioè **la ginnastica ritmica sportiva.**

Dieci anni or sono, infatti, il congresso mondiale della Federazione internazionale di ginnastica stabiliva di accogliere nel suo seno anche questo nuovo sport. È bene notare, tuttavia, che la ginnastica ritmica sportiva ha esigenze tecnico-addestrative che vanno oltre i limiti ed i principi generali della normale attività ginnica.

Le prime riunioni internazionali avevano peraltro come scopo principale la ricerca dei necessari punti d'incontro fra temi e tecniche in uso presso le diverse nazioni, al fine di raggiungere presupposti e principi comuni.

In seguito, l'insieme di norme, regolamenti e la costituzione di un competente corpo di giuria, ricevevano il crisma dell'ufficialità e rendevano possibile lo svolgimento delle prime competizioni internazionali.

Si può perciò affermare che la ginnastica ritmica sportiva è, con la competizione, la massima espressione della ginnastica ritmica moderna.

Differenti forme della ginnastica ritmica sportiva (GRS)

Si può praticare la GRS sia individualmente che in gruppo (sei ginnaste). Le basi sono le stesse, ma la tecnica individuale può essere più spinta di quella in gruppo. Sia individualmente che in gruppo, la GRS comprende esercizi a mani libere ed esercizi con piccoli attrezzi come la corda, il cerchio, la palla, la clava, il nastro.

Sia per gli esercizi a mani libere che per quelli con attrezzi, gli **esercizi acrobatici** sono proibiti. **La durata** degli esercizi individuali è da 60 a 90 secondi, quella degli esercizi in gruppo da 150 a 180 secondi.

Gli esercizi e le concatenazioni devono corrispondere alle caratteristiche dell'attrezzo, il quale non deve essere considerato come un decoro, ma deve essere in continuo movimento ed essere incluso nel movimento del corpo. Le manipolazioni dell'attrezzo devono essere effettuate bene sia con la mano destra che con quella sinistra.

Sia gli esercizi individuali che quelli in gruppo devono contenere **sei difficoltà medie** e **due difficoltà superiori.** Tutti gli esercizi devono contenere dei passi, delle corse, dei salti, dei saltelli, dei giri, dei pivots, e degli esercizi che dimostrino l'agilità e la coordinazione della ginnasta, come pure il rapporto molto stretto tra dinamismo, ampiezza, velocità e slancio. Gli esercizi devono essere adattati alla morfologia e al temperamento dell'esecutrice, con l'alternanza indispensabile della **contrazione** e della **distensione.**

La composizione dell'esercizio deve corrispondere al carattere dell'opera musicale scelta, essa non sarà basata nè sul folclore nè sulla coreografia. Il praticabile è di 12 m × 12 m e l'utilizzazione di tutta la sua superficie è indispensabile.

Gli esercizi di gruppo devono contenere almeno **sei differenti formazioni.**

Gli esercizi individuali sono giudicati da quattro giurate, le note vanno da 0 a 10 e sono ripartite come segue:

A. **Composizione dell'esercizio: 7 punti**

— 5 punti per il valore degli elementi di difficoltà
— 1 punto per l'originalità e il valore tecnico della composizione
— 1 punto per la relazione tra l'accompagnamento musicale e l'esercizio.

B. **Esecuzione dell'esercizio: 3 punti**

— 1,50 punto per l'esecuzione
— 1,50 punto per l'impressione generale.

Gli **esercizi di gruppo** sono giudicati da otto giurate divise in due gruppi da quattro. Le note vanno da 0 a 20 e sono ripartite come segue:

primo gruppo di giurate:

A. **Composizione: 5 punti**
— valore degli spostamenti (numero, varietà, originalità)
— logica delle successioni dei disegni preparati e il loro impiego nello spazio
— numero degli scambi degli attrezzi (minimo quattro).

B. **Valore tecnico: 5 punti**
— difficoltà del valore individuale
— difficoltà degli scambi

secondo gruppo di giurate:

A. **Esecuzione tecnica: 5 punti**
— errori individuali e errori di gruppo
— indirizzo tecnico
— leggerezza dell'esercizio
— ampiezza tecnica individuale
— errori di ritmo individuali

B. **Armonia generale: 5 punti**
— esecuzione degli elementi di difficoltà di ugual valore per tutte le ginnaste
— precisione e bellezza delle figure e degli spostamenti come pure l'armonia tra loro
— ampiezza delle differenti formazioni
— unità del movimento con la musica.

Caratteristiche e norme di ciascun attrezzo

1. **Esercizi a mani libere**

Caratteristiche:
— flessioni
— onde e bilanciamenti
— equilibri
— pivots (perni)
— salti

2. **Corda**

Norme: corda di canapa senza impugnatura: la lunghezza della corda è proporzionata alla taglia della ginnasta. La corda può essere rinforzata nella sua parte centrale.

Caratteristiche:

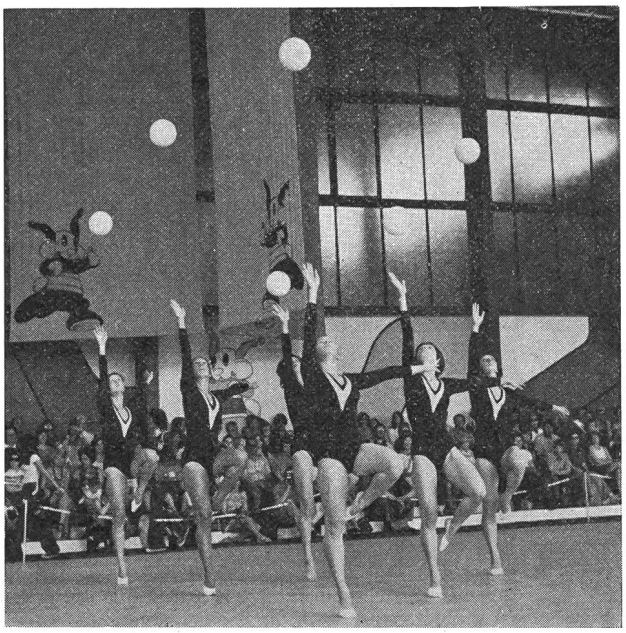
la corda deve essere tenuta molto leggermente in modo d'avere tutta la mobilità e la flessibilità necessarie all'esecuzione degli esercizi propri a questo attrezzo. Sia durante i differenti movimenti della corda, che durante i saltelli, la corda deve sempre rimanere tesa. La corda può essere utilizzata su tutta la sua lunghezza, doppia o quadrupla; tenuta alle due estremità o ad una estremità sola. I gruppi di elementi alla corda si suddividono come segue:

— **i salti:** sono eseguiti in tutte le forme possibili, con corda semplice, doppia o quadrupla. La velocità della corda è utilizzata in giro semplice, doppio, ecc. I giri della corda si fanno in avanti, indietro, lateralmente
— **i movimenti condotti della corda:** comprendono i bilanciamenti in tutte le direzioni; i giri della corda semplice o doppi; le circonduzioni; gli slanci e i getti.

3. **Palla**

Norme: diametro: 18-20 cm
materiale: caucciù
colore: tutti i colori ad eccezione dell'oro, argento e bronzo

Caratteristiche:
— rotolare
— rotazioni
— battute
— lanci e riprese
— bilanciamenti



4. **Cerchio**

Norme: diametro: 0,80-0,90 m
materiale: legno
colore: tutti i colori ad eccezione dell'oro, argento e bronzo
forma: arrotondato o piatto

Caratteristiche:
— slanci, bilanciamenti e circonduzioni
— rovesciamento del cerchio sul suo asse verticale o diagonale
— rotazione nei diversi piani: orizzontale, trasversale, verticale o attorno al corpo
— lanci e riprese del cerchio
— passaggi sopra e dentro il cerchio

5. **Nastro**

Norme: materiale: satin (raso)
colore: tutti i colori eccetto l'oro, l'argento e il bronzo
larghezza: 4 cm
lunghezza: 6 m

Il nastro è fissato ad un bastone la cui lunghezza va da 50 a 60 cm e il cui diametro è di un cm al massimo.

Caratteristiche:
— slanci, circonduzioni
— serpentine
— spirali
— movimenti a otto
— lanci

6. **Clave**

Norme: forma: simile a quella di una bottiglia
materiale: legno o plastica
peso: una clava pesa circa 150 g
lunghezza: 40-50 cm
colore: a scelta eccetto l'oro, l'argento e il bronzo

Caratteristiche:
— slanci, circonduzioni
— piccoli cerchi delle clave
— mulinelli
— lanci e riprese
— battute delle clave

Gli esercizi sono eseguiti con due clave. La presa dell'attrezzo deve essere tale che la clava sia libera nei movimenti.

La ginnastica ritmica sportiva in Svizzera

Storia

Nel 1967 si registrano i primi contatti con questo nuovo sport; due osservatrici della SFG si recano a Copenhagen per assistere ai Campionati del mondo.

Nel 1971 partecipano quali osservatrici al corso internazionale di giurate a Varna.

Nell'autunno del 1972 è formata la Sotto-Commissione della ginnastica ritmica sportiva. Viene definito un programma provvisorio della durata di sei anni e si effettuano due corsi d'introduzione.

Il 1974 è l'anno decisivo per l'avvio della ginnastica ritmica sportiva in Svizzera. Riassumiamo qui sotto in modo un po' schematico il lavoro effettuato durante il 1974.

— Elaborazione particolareggiata del programma annuale
— Elaborazione di un regolamento per il gruppo sperimentale di GRS
— Selezione degli elementi in grado di far parte del gruppo sperimentale
— Elaborazione di un piano e di un regolamento per un corso di formazione delle responsabili cantonali
— Strutturazione di un piano di lavoro per la formazione di monitrici (I, II, III)
— Programma per la divulgazione e la propaganda
— Contatto con la Commissione delle alunne
— Formazione dei quadri

Programma provvisorio dal 1976 al 1979

1976

— Attività del gruppo sperimentale
— 2. corso per monitrici I
— 1. corso per monitrici II
— 2. corso per giurate
— Divulgazione e messa in funzione a titolo sperimentale del «programma gioventù»
— Formazione dei quadri
— Azione di divulgazione

1977

— Attività del gruppo sperimentale: eventuale partecipazione ai Campionati del mondo
— Messa in funzione definitiva del programma gioventù
— 3. corso per monitrici I
— 2. corso per monitrici II
— 1. corso per monitrici III
— 3. corso per giurate
— Competizioni ufficiali (cantoni)
— Formazione dei quadri
— Azione di divulgazione
— Campionati del mondo a Basilea

1978

— Attività del gruppo sperimentale (eventuale rinnovo dei ranghi)
— Estensione globale del programma gioventù
— Competizioni cantonali
— Competizioni inter-cantonali
— 4. corso per monitrici I
— 3. corso per monitrici II
— 2. corso per monitrici III
— 1. corso per monitrici cantonali
— 4. corso per giurate
— Azione di divulgazione
— Formazione dei quadri

1979

— Attività del gruppo sperimentale
— Campionati cantonali e regionali
— 1. Campionato svizzero (gruppi)
— Formazione dei quadri cantonali, categoria speranze
— 5. corso per giurate
— Corsi per monitrici I, II, III e regionali
— Ristrutturazione e rinnovamento del programma gioventù (individuali)
— Formazione dei quadri regionali speranze
— Formazione dei quadri