Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 8

Artikel: Ginnastica ritmica sportiva : sviluppo, esigenze, futuro

Autor: Schibler, Gabi / Markmann, Mariella

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999928

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: 02.07.2025

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

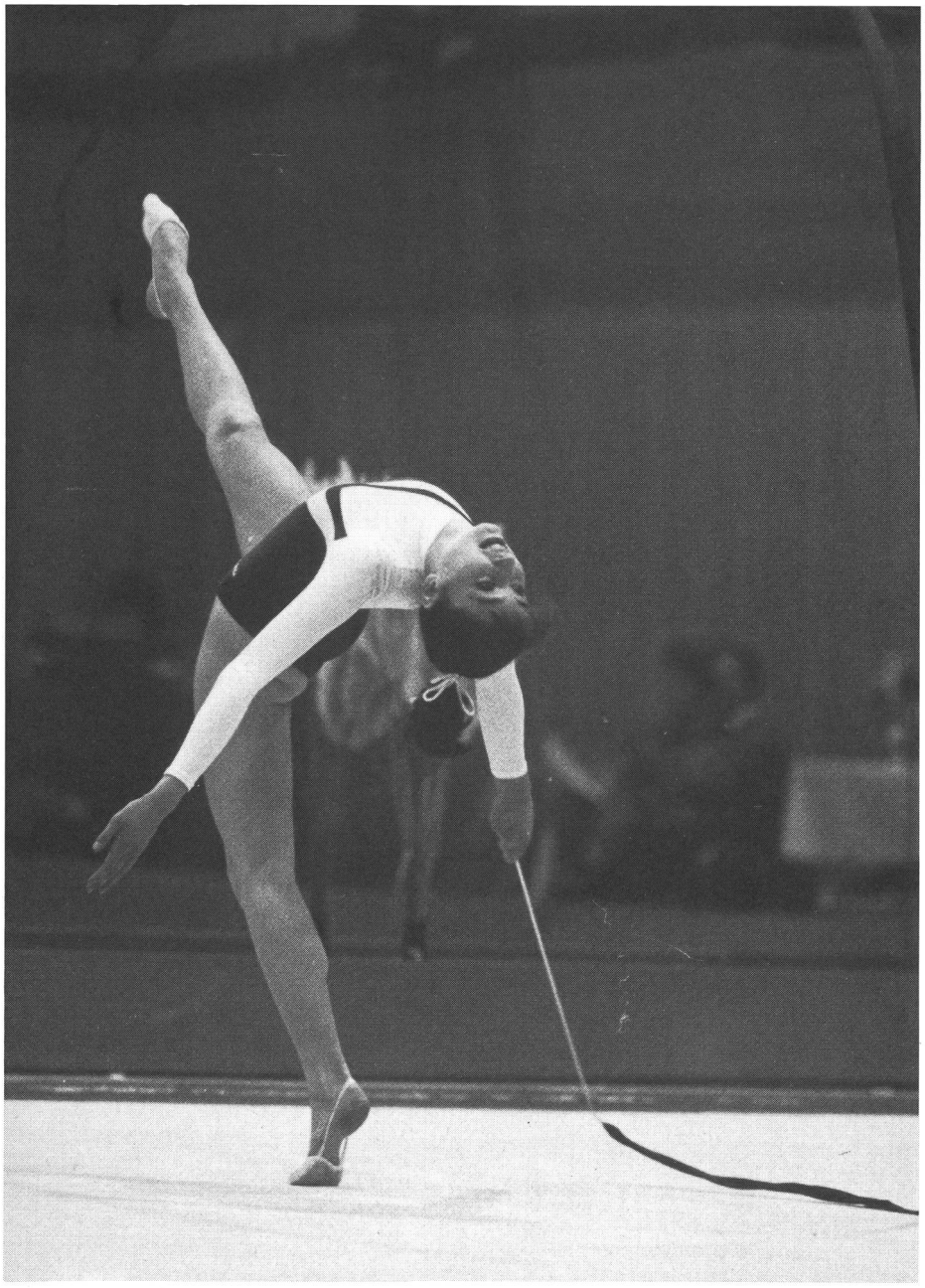
Ginnastica ritmica sportiva

Sviluppo, Esigenze, Futuro

di Gabi Schibler e Mariella Markmann

Traduzione di Paola Pesce

Grazia, eleganza, danza, fascino, mobilità, dinamismo e estetica... ecco alcune parole con le quali si può designare la ginnastica ritmica sportiva. Una descrizione di questo sport tipicamente femminile è tuttavia difficile. L'abilità con i piccoli attrezzi, pari a quella di un giocoliere, la completa padronanza del corpo così come il virtuosismo e la creatività personale con le quali la ginnastica si muove sul tappetto lasciano lo spettatore esterefatto.
Per capirne il fascino, la ginnastica ritmica sportiva, chiamata anche brevemente GRS, va in primo luogo vissuta.



Per capirla, va vissuta!

Sviluppo internazionale

La GRS è un «ampliamento» della ginnastica. Fu dapprima introdotta e promossa nei paesi dell'Est europeo. Nel 1948 si organizzò in URSS la prima competizione di GRS, e nel 1963 si disputarono a Budapest i primi Campionati del mondo. Nello stesso anno la Federazione internazionale di ginnastica promosse la GRS a sport di competizione.
Dal 1978 si disputano ogni due anni i Campionati d'Europa, in alternanza con i mondiali. Alle Olimpiadi di Los Angeles la GRS festeggia la sua prima apparizione, con la competizione individuale. Si attende ancora l'ammissione ai Giochi della competizione per gruppi.
Lo sviluppo della diciplina è stato negli ultimi anni, sotto tutti i punti di vista, vertiginoso.
Gli esercizi divengono sempre più difficili e la tecnica del corpo delle ginnaste sempre più perfetta.
I paesi dell'Est hanno fin dall'inizio dominato la disciplina, e ancor oggi giocano un ruolo primordiale. Negli ultimi anni però alcune nazioni dell'Occidente sono riuscite ad avvicinare l'altissimo livello delle ginnaste dell'Est.

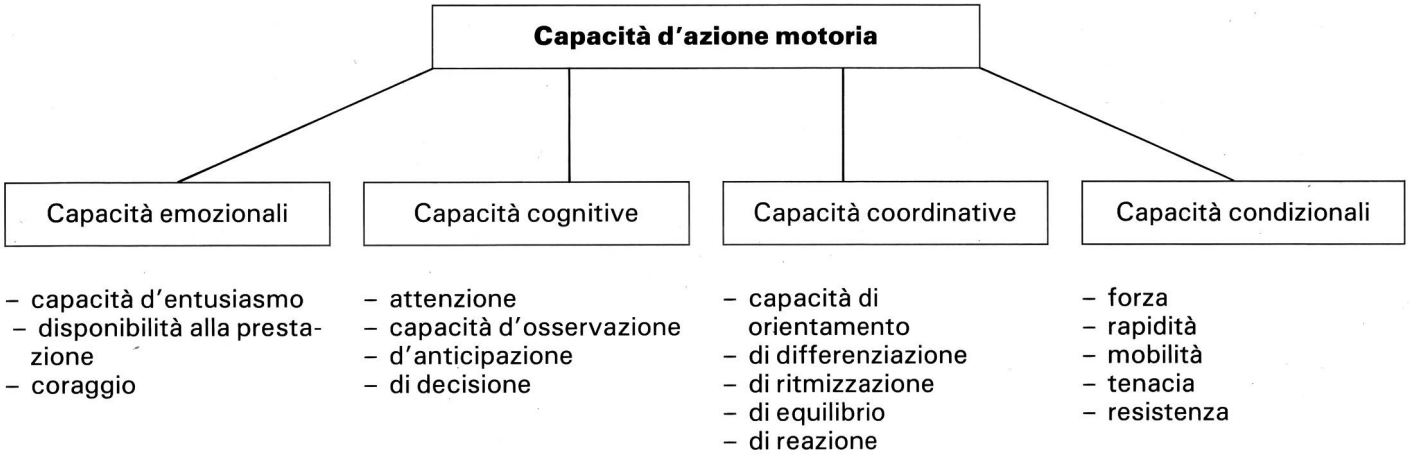
E la Svizzera?

In Svizzera la scoperta della GRS e la sua promozione fu un processo relativamente lungo.
Solo nel 1973 venne data vita ad un gruppo sperimentale con lo scopo di formare le ginnaste quali future allenatrici.
Nel 1975 la Svizzera iniziò a prender parte a competizioni internazionali, e dal 1981 vengono disputati i Campionati svizzeri.
Fino alla metà degli anni '80 la Svizzera fece parte delle migliori nazioni occidentali. Da allora mancano buoni risultati a livello internazionale.
Quasi contemporaneamente alla sua introduzione in Svizzera, la GRS entrò nel programma del movimento G + S, all'inizio nell'ambito della ginnastica, ora in qualità di disciplina a sé stante.

Formazione di una ginnasta

Una piccola e snella ginnasta si muove sul tappeto, palleggia, saltella, lancia in aria la palla, gira su sé stessa e ansiosa guarda il soffitto della palestra.
Mancata..., la palla ricade lontano, troppo lontano dalla ragazza. La giovane ginnasta ha ancora molto da imparare prima di essere pronta per le competizioni; ha però il vantaggio di essersi avvicinata presto al suo sport

preferito e di poter dunque ancora acquisire tutte le necessarie capacità d'azione motoria.
La GRS è una disciplina sportiva assai complessa. Accanto ad un corpo snello e ad una mobilità fuori dal comune, sono necessarie notevoli doti motorie.
Le capacità coordinative e cognitive sono facilmente sviluppabili e perfezionabili già durante l'infanzia.
Durante un allenamento e più tardi durante la competizione, le ginnaste sono confrontate con situazioni sempre diverse e imprevedibili. Devono possedere condizione fisica sufficiente a sopportare due giorni di gare con costante concentrazione, tenacia e potenza, per eseguire salti e altri virtuosismi contenuti in un esercizio, entusiasmo, per ritrovare sempre nuove motivazioni durante i lunghi allenamenti, spirito di adattamento alle palestre sempre diverse, capacità di realizzazione quando perdono un attrezzo..., insomma nessuna capacità d'azione motoria deve essere trascurata durante l'allenamento. Prima vengono acquisite questa capacità meglio in seguito si potrà allenare la tecnica.
Le ginnaste iniziano le competizioni all'età di circa 10 anni, a questo momento le loro capacità d'azione motoria dovrebbero essere sufficientemente acquisite per permettere loro di ottenere buoni risultati. A ciò si aggiunge il fatto che le ginnaste di 13-14 anni dovrebbero essere già al livello delle loro colleghe di 2 anni più anziane, in modo da poter, a parità di prestazione, migliorare ulteriormente. In questo modo il progresso qualitativo e lo sviluppo della GRS è assicurato. È quindi evidente che le future ginnaste d'élite dovrebbero iniziare con l'attività già a partire dai 5-7 anni. Per non sovraccaricare però le giovani ginnaste si ponga l'accento, nell'allenamento, sull'insegnamento tramite forme giocate.



Contenuti dell'allenamento

Come in molte altre discipline sportive il talento serve a poco se non viene accompagnato da un'assiduità nell'allenamento e da un costante desiderio di perfezionamento (S. Gienger 1988).
Le possibilità d'allenamento di una ginnasta ritmica sono molteplici.
Accanto alle forme principali di movimento (marciare, correre, molleggiare, saltellare, saltare, bilanciare, girare, ecc.) troviamo ginnastica al suolo, mobilità, forza, condizione, espressione artistica e lavoro in relazione al piccolo attrezzo. Non dimentichiamo le ore di balletto, indispensabili per una ginnasta. Qui vengono allenati e perfezionati gli elementi di base senza attrezzi, le nozioni di danza (pirouettes, equilibrio, onde, salti ecc.) e il portamento.
Molte fra le migliori ginnaste al mondo potrebbero venir considerate senza dubbio vere e proprie ballerine, tanta è la forza espressiva dei loro movimenti. Malgrado una buona padronanza della tecnica, non tutte le ginnaste arrivano ai vertici: un'assoluta identificazione con l'esercizio, la personalità della ginnasta e la perfetta armonia con la musica fanno la differenza.

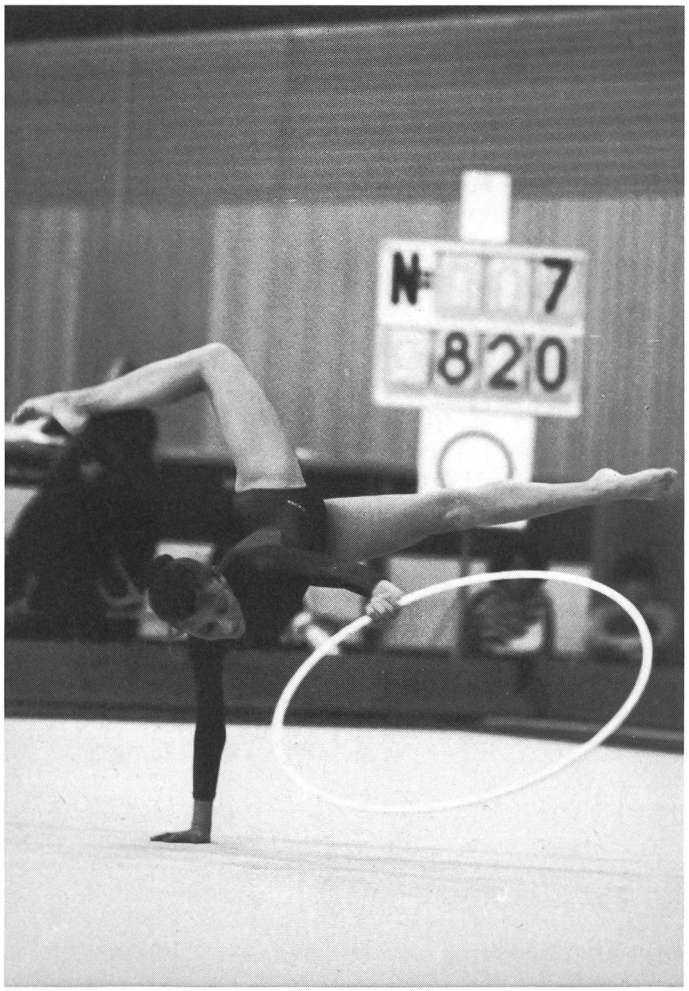
Importanza delle fasi di allenamento

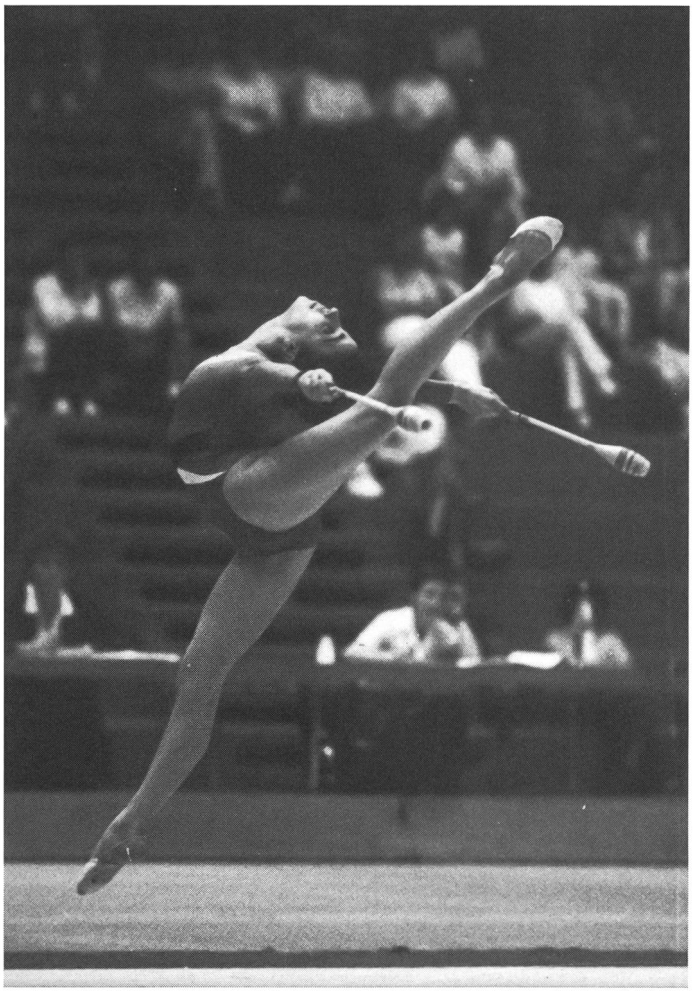
In competizione i risultati son spesso condizionati dalla condizione psichica della ginnasta. Così in fretta può infatti cadere un cerchio, rotolare lontano e lasciare il tappetto... e la nota è compromessa.
Per evitare guai di questo genere e per allenare la ginnasta a reagire in casi simili, è importante prevedere situazioni di competizione o variazioni nell'esecuzione dell'esercizio già in allenamento.
Senza dimenticare che il sistema nervoso vegetativo assume un ruolo importante sia durante l'allenamento, sia in gara.
Il sistema simpatico, tramite lo stimolo ottimale del corpo, può raggiungere uno stato d'alta prontezza di prestazione. Se gli stimoli d'allenamento rimangono a lungo dello stesso tipo, ne fa le spese il sistema simpatico, ciò che porta a una stagnazione dell'allenamento. Inoltre, la motivazione della ginnasta diminuisce. Per raggiungere alte prestazioni non bisogna giungere a una monotonia dei carichi.
Possibili variazioni nell'allenamento sono:

- variare sempre leggermente gli esercizi di messa in moto
- porre gli accenti (es. più attenzione alle braccia, ai piedi, alla dinamica)
- variare il luogo dell'allenamento e alternare i monitori
- eseguire gli esercizi in musica ma senza attrezzi
- eseguire gli esercizi senza musica (scopo: stessa durata come con la musica)
- eseguire «ciecamente» degli elementi
- percorrere mentalmente l'esercizio (scopo: pensare l'esercizio nella stessa velocità di esecuzione reale. Risolvere i problemi che si presentano nel percorso mentale con gli attrezzi)
- ad ogni errore ricominciare l'esercizio dall'inizio.

Cosa contiene un esercizio?

	Individuali	**Gruppo**
Durata	1'-1'30''	2'-2'30''
Accompagnamento	Musica: da uno strumento fino a orchestra	
Tipi di movimenti	Tutti i movimenti di base come passi, slanci, rotazioni, saltelli, salti, elementi di equilibrio, elementi di mobilità, devono essere contenuti nell'esercizio in tutte le loro variazioni possibili e combinazioni con i piccoli attrezzi. Importante: il piccolo attrezzo non deve essere una semplice «decorazione» del movimento del corpo	
Difficoltà	Sono richieste: 4 difficoltà medie 4 difficoltà superiori (di cui 1 con la sin.) Il grado di difficoltà dei vari elementi è contenuto nel Codice dei punteggi della FIG	
Parti preacrobatiche	Sono ammessi 3 elementi, di cui 1 come serie	
Spostamenti	Sono richiesti in tutte le direzioni in modo da utilizzare tutto il tappeto	
Formazioni nello spazio	- - - - - - - -	Ne sono richieste 6 diverse
Scambi	- - - - - - - -	Ne sono richiesti 4, di cui 2 di diff. superiore



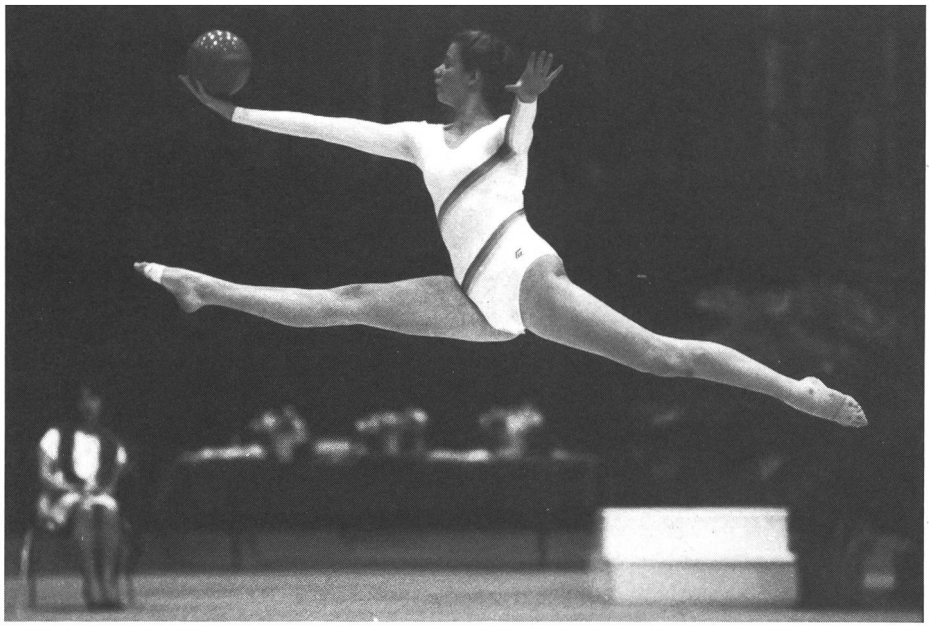


Valutazione degli esercizi

	Individuale	Gruppo
Valore dell'esercizio	Composizione 6,50 Esecuzione 3,00 Abbuoni (originalità, rischio, virtuosità) 0,50 10,00	Nota A: Valore tecnico (ricchezza di variazioni, relazione musica-movimento 9,50 Abbuoni (originalità, rischio) 0,50 10,00 Nota B: Esecuzione: 9,70 Abbuoni (virtuosità) 0,30 10,00
Valutazione	Internazionale: 3 giudici-arbitro 6 giudici 2 giudici di linea	Internazionale: 6 giudici-arbitro 12 giudici 2 giudici di linea Sono divisi in due gruppi e così divisi valutano con la nota A e la nota B
Esecuzione in gara	Ogni esercizio va eseguito una volta con una valutazione	2 esecuzioni (2 esercizi diversi o 2x lo stesso esercizio, a seconda della categoria

Prescrizioni per i piccoli attrezzi e superficie di competizione

Attrezzo	Materiale	Dimensioni	Peso	Colore
Corda	Canapa o materiale sintetico	∅: libera Lunghezza libera	– – – – – –	Libero, niente oro, argento, bronzo
Cerchio	Legno o materiale sintetico (anche ricoperto)	∅ interna 80-90 cm	300 g min.	Come sopra
Palla	Gomma o plastica (velluto permesso)	∅: 18-20 cm	400 g min.	Come sopra
Clavette	Legno o plastica	40-50 cm	150 g min. ciascuna	Come sopra
Nastro	Raso o simili	Lunghezza min. 6 m, parte doppia mass. 1 m. Larghezza: 4-6 cm	35 g min. senza bastone	Come sopra
Bastone	Legno, bambù, materiale sintetico, fibra di vetro	Lunghezza: 50-60 cm ∅: 1 cm mass.	– – – – – –	Come sopra
Superficie di competizione	Suolo regolare e opaco, possibile l'uso di tappeto	Individuali: 12 × 12 m Gruppo: 13 × 13 m		



Le variazioni durante l'allenamento stimolano la motivazione, permettono una migliore comprensione della disciplina, così come una maggiore capacità di adattamento in competizione.

Periodi di competizione

Con le ginnaste più preparate si lavora con un ciclo d'allenamento doppio. Il primo periodo di competizioni si svolge a maggio/giugno, il secondo in ottobre/novembre. Fra i due vi sono i periodi di recupero, ricostruzione e di pre-competizione. Il tempo a disposizione tra dicembre e maggio, quando inizia il nuovo ciclo competitivo, è relativamente breve per procedere a variazioni sostanziali negli esercizi. Molte ginnaste iniziano quindi già in settembre, ottobre, con le coreografie dei loro nuovi esercizi.

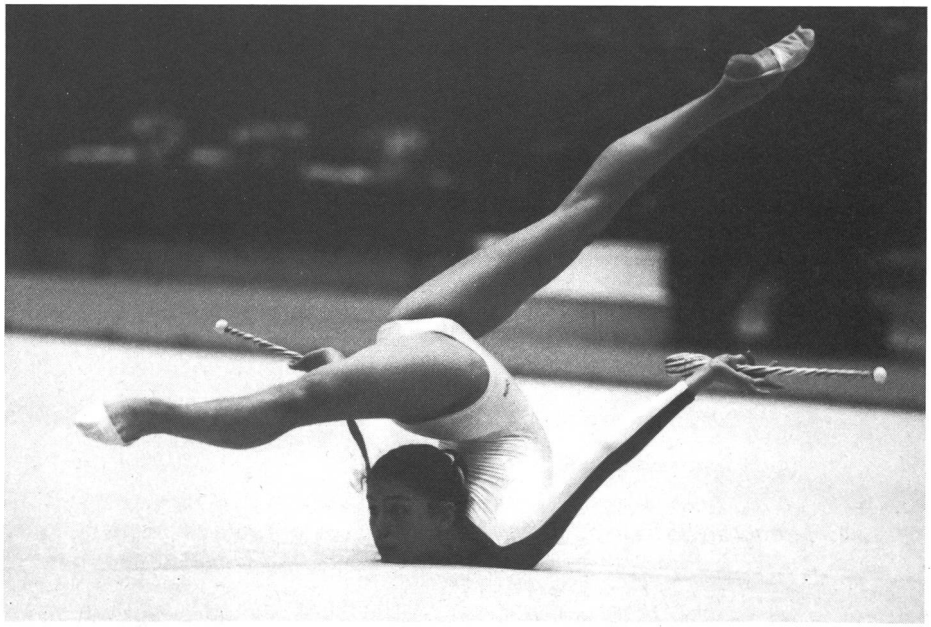
Programma di competizione

A livello internazionale si disputano gare individuali con 4 esercizi e competizioni per gruppo con 2 esercizi. Gli attrezzi obbligatori vengono fissati per la durata di due anni dalla Federazione internazionale di ginnastica (FIG).
I gruppi, composti di 6 ginnaste, presentano ogni volta due esercizi, uno con tutti i 6 attrezzi uguali, il secondo con attrezzi diversi.
La superficie di competizione misura 12 × 12 (gruppi 13 × 13), solitamente si tratta di un tappetto apposito. L'altezza della sala non deve essere inferiore agli 8 m, in modo che gli attrezzi lanciati in aria non tocchino il soffitto.

Quest'anno è stato introdotto anche in Svizzera il nuovo Codice dei punteggi della FIG.
Dalla federazione svizzera sono quindi state previste nuove categorie e nuove prescrizioni per quanto riguarda i piccoli attrezzi.
Sotto la spinta di queste innovazioni, ginnaste e allenatrici vengono quindi esortate ad investire ancor più tempo e entusiasmo nel loro sport prediletto.
In Svizzera le competizioni individuali e per gruppi sono divise in 3 categorie:
Gioventù (fino ai 12 anni)
Juniori (fino ai 15)
Seniori (dai 14 in avanti)
Le più anziane presentano il programma internazionale, mentre le più giovani gareggiano con tre esercizi, di cui uno senza piccoli attrezzi, questo per promuovere ed incoraggiare un buon lavoro di tecnica del corpo.

Situazione attuale

Nonostante il grande successo di partecipanti e di pubblico, la situazione in Svizzera non è semplice. Le allenatrici di società mettono a volte a disposizione tutto il loro tempo libero, e questo quasi sempre benevolmente.
Cosa cambierebbe se le allenatrici fossero assunte a metà tempo dalle società?
Sarebbe pronta la struttura della Federazione svizzera di ginnastica ad una simile eventualità?
Ma come per altre discipline sportive sussistono problemi quali quelli delle infrastrutture sportive, del sistema scolastico, della struttura della nostra società stessa, che non permette un allenamento intensivo in giovane età.
Ci accontentiamo quindi di ginnaste mediocri pur di dare loro una infanzia equilibrata?
Senza soffermarsi a giudicare queste domande, un maggiore riconoscimento pubblico di questa giovane disciplina sportiva sarebbe auspicabile.
Le concorrenti sono molto giovani e raro è incontrare una ginnasta con più di 17 anni. Molte concludono la loro «carriera» a 16, 17 anni, chi per motivi professionali, chi per saturazione, dopo molti anni di allenamento. Questo è da deplorare, quando si pensa che la GRS è vissuta in età matura con una grande intensità espressiva. Così non ci si stupisce di ritrovare nei corpi di ballo ballerine provenienti dal mondo della GRS. □

Letteratura:

- *T.S. Lissizkaja, Ginnastica ritmica sportiva (Sportverlag Berlin 1988)*
- *Sibylle Gienger, Ginn. rit. sport. (rororo 1480, 1988)*
- *Manuale monitore G + S Ginn. e Danza*
- *Codice dei punteggi FIG 1989.*