

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI ROMA

TOR VERGATA



FACOLTA' DI MEDICINA E CHIRURGIA

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Presidente: Prof. Antonio Lombardo

Cattedra di Medicina Fisica e Riabilitativa

Titolare: Prof. Calogero Foti

Indagine statistica sulle sindromi da sovraccarico nella Danza Sportiva

Relatore:

Prof. Calogero Foti

Correlatrici:

AdpSS Marilena De Vita

Dott.ssa Laura Lunetta

Laureando:

Giacomo Perno

Anno Accademico 2013/2014

*Ai nonni Ubaldo e Gian Giacomo
che mi hanno accompagnato,
a nonna Giò che l'ha sempre saputo,
a nonna Elisa che l'ha visto realizzarsi*

Prefazione

"La danza non è un'arte per avere successo,
ma un dono per dare agli altri un'emozione"

Merce Cunningham

Iniziando a scrivere questa tesi non sapevo dove sarei arrivato. Avevo in mano tutti gli strumenti perfetti, le conoscenze base, i dati che nel tempo ero riuscito a procurarmi, ma non sapevo esattamente quale sarebbe stato l'insegnamento che ne avrei tratto fuori... è un po' come in un balletto: hai la passione, il talento, la musica, la conoscenza perfetta dei passi, ma non sai mai quale sarà il risultato finale, quali saranno le movenze e i gesti che il tuo corpo e la tua mente realizzeranno sulle note, non saprai mai quale sarà la coreografia che nascerà dall'improvvisazione e non puoi prevedere quali saranno le sensazioni e le emozioni che i tuoi gesti susciteranno negli spettatori!

La mia tesi, come la danza, è stato anche questo: intuizione e passione.

I dati perfetti, le statistiche e le nozioni bastano fino a un certo punto, costituiscono solo la base del lavoro, rappresentano solo la punta dell'iceberg. Per un perfetto lavoro nozionistico servono l'amore, la dedizione, la ricerca della verità, l'accuratezza dei dettagli, l'intuizione che scaturisce solo dall'umano, la percezione che nasce solo dall'uomo in azione.

Ma questo non vuole essere solo un perfetto lavoro nozionistico, bensì un percorso di crescita, un lavoro che spinga tanti giovani ad avvicinarsi alla danza, un elaborato che vuole far riflettere in tutta la semplicità con cui è stato realizzato.

Volendo avere una conoscenza più ampia e dettagliata sul mondo a me misterioso della danza, ho letto varie interviste fatte ai più grandi ballerini di tutti i tempi: da Carla Fracci a Rudolf Nureyev, da Roberto Bolle a Eleonora Abbagnato, da Raffaele Paganini a Martha Graham... e

quello che mi ha stupito di più è che in tutti ricorre un continuo parallelismo tra la danza e la vita. Tutti raccontano di come la danza li abbia educati, di come la severità e la rigidità che gli veniva imposta dalla sbarra, dagli orari ferrei, dalle diete e dal dolore dei piedi nelle scarpette li abbiano formati come Uomini.

Mi stupisce che questo parallelismo sia lo stesso che ho ritrovato io durante il lavoro di tesi di questi mesi: intervistando ragazzi e seguendo gli allenamenti o i saggi di alcuni giovani, era chiaro ed evidente il fatto che avessero una marcia in più rispetto ad alcuni loro coetanei. Tutti erano dediti a ciò che facevano, tutti erano appassionati, pronti a rialzarsi. Tutti si stavano formando come uomini. Perché forse è vero che la danza è vita, ancor più la danza sportiva: ti insegna a comunicare, ti educa a una fedeltà, ti mostra come attraverso l'impegno e la passione i risultati si possono raggiungere. È questo il passo in più, il fil rouge che accomuna tutti gli sportivi: tutti hanno la consapevolezza che le cose non arrivano da sole, ma che tutto è una conquista che si ottiene col sudore della propria fronte.

Un aiuto ulteriore mi è stato dato nel periodo di stage, in cui ho deciso di seguire la squadra Lazio Basket in carrozzina, in cui seguivo e mi allenavo con gli atleti disabili di età compresa tra i 16 e i 50. Stando con loro mi è parso proprio evidente come non basti la menomazione di un arto o una paralisi a impedire la realizzazione di un sogno. Negli occhi di tutti loro c'era la grinta di chi non si è arreso, c'era la dedizione di chi, pur non avendo avuto la perfezione dalla natura, o averla persa nel corso della vita, ha lottato e ha inseguito con successo i propri desideri.

Quello che più mi continua a stupire è la scoperta che è stata questa tesi per me: ritrovare anche in uno sport a me non proprio affine, lo stesso funzionamento e gli stessi criteri che mi hanno sempre avvicinato al basket, al calcio, al tennis, al nuoto e all'atletica.

In questi mesi di lavoro ciò che ho trovato con i miei occhi e che ho ascoltato dalla bocca degli atleti è stata la consapevolezza che davvero la danza sportiva è comunicazione, davvero la danza è

vita. Mi stupisce come questa disciplina tocchi tutte le altre... mi basta pensare all'esultanza danzante di tanti calciatori dopo un goal, al balletto improvvisato da Usain Bolt dopo ogni vittoria che vuole essere di comunicazione a tutto il mondo. Quest'ultimo infatti afferma "Il mio gesto di esultanza è un passo di danza giamaicano che ho personalizzato. Significa «To the world: dalla Giamaica a tutto il mondo». È venuto per caso però ha attecchito: ho visto anche dei bambini giapponesi che lo facevano".

È unica la capacità della danza sportiva che potrebbe essere un punto di riferimento, diventare un linguaggio universale a tutto il mondo, un criterio che accomuna anche le culture più lontane tra loro!

Indice

CAPITOLO 1 Introduzione.....	4
CAPITOLO 2 L'arte della danza	6
2.1 Storia.....	6
2.2 FIDS: Federazione Italiana Danza Sportiva	13
2.3 Classificazione.....	14
2.4 Competizioni: Regolamento dell'Attività Sportiva Federale	15
2.5 Aspetti funzionali.....	35
2.6 Danze sportive e traumatologia: studi precedenti.....	37
2.6.1 Traumatic injuries in professional dance-past and present: ballet injuries in Berlin, 1994/95 and 2011/12	37
2.6.2 Kinematic analysis of modern dance movement "stag jump" within the context of impact loads, injury to the locomotor system and its prevention.....	38
2.6.3 Dance sport: injury profile in latin american formation dancing	39
2.6.4 Fit to Dance survey: a comparison with dancesport injuries.....	41
CAPITOLO 3 Materiali e metodi.....	42
Composizione del campione	42
3.1 Danza Internazionale	42
3.1.1 Esposizione del campione	42
3.2 Danze Nazionali.....	43
3.2.1 Esposizione del campione.....	43

3.3	Danze Regionali.....	43
3.3.1	Esposizione del campione	43
3.4	Danze Accademiche	44
3.4.1	Esposizione del campione	44
3.5	Danze Coreografiche	44
3.5.1	Esposizione del campione	44
3.6	Street Dance.....	45
3.6.1	Esposizione del campione	45
3.7	Scala di valutazione	45
3.8	Questionario.....	47
CAPITOLO 4 Risultati: presentazione e discussione dei dati acquisiti.....		51
4.1	Prima analisi: totale del campione.....	51
4.2	Seconda analisi: specifico genere di danza.....	57
4.2.1	Danze internazionali: infortuni nelle 3 categorie	57
4.2.2	Danze nazionali: infortuni nelle 3 categorie.....	60
4.2.3	Danze regionali: infortuni nelle 3 categorie	63
4.2.4	Danze accademiche: infortuni nelle 3 categorie.....	66
4.2.5	Danze coreografiche: infortuni nelle 3 categorie	69
4.2.6	Street Dance: infortuni nelle 3 categorie.....	72
4.3	Terza analisi: localizzazione anatomica e ripartizione infortuni	75
CAPITOLO 5 Conclusioni.....		78

RINGRAZIAMENTI	81
BIBLIOGRAFIA.....	84

CAPITOLO 1

Introduzione

Che la danza sia uno sport a tutti gli effetti è tutt'oggi un dato acquisito, tuttavia spesso non ci si sofferma sul fatto che la danza nella storia dello sport rappresenta il nucleo originario da cui esso è nato e cresciuto.

Su graffiti e vasellame sono molte infatti le rappresentazioni che raffigurano l'essere umano che produce movimento atletico, sotto forma di danza propiziatoria, di rito sacro o ai fini della caccia o della sopravvivenza.

Nel corso della storia a partire dal "mens sana in corpore sano", locuzione latina riportata da Giovenale nella decima satira, si pone l'accento sul fatto che tutto è effimero senza la salute del corpo, dello spirito e della mente, arrivando all'uso moderno della stessa definizione che attribuisce alla frase un senso diverso: per avere efficienti le facoltà dell'anima, bisogna aver sane le facoltà del corpo.

E chissà che prima o poi non si avveri il sogno della FIDS di vedere i propri atleti alle Olimpiadi.

Come scrisse Kavafis in "Itaca":

“Sempre devi avere in mente Itaca,
raggiungerla sia il pensiero costante.
Devi sperare che la strada sia lunga.
Che i mattini d'estate siano tanti.”

Ogni viaggio, grande o piccolo, comincia sempre con un passo. Un passo dopo l'altro, come fanno gli atleti della Danza Sportiva, continuando a credere di farcela, e che questo traguardo olimpico diventi realizzabile e alla loro portata.

Cos'è la danza, o meglio, quali sono le caratteristiche che ci permettono di definire che un determinato movimento è un gesto danzante?

Nei vari dizionari troviamo diverse definizioni: “serie di gesti e passi subordinati ad un ritmo musicale”, “complesso di movimenti ritmici del corpo”, “insieme ritmico di movimenti successivi eseguiti seguendo uno schema individuale o un'azione concertata, seguendo una musica espressamente scritta, di cui esprime emozioni o sentimenti”.

Sicuramente la definizione più esplicativa è la terza: ciò che rende un semplice gesto, una forma d'arte è proprio l'intento comunicativo.

La danza è in ultima analisi un tipo di linguaggio. Danzare è comunicare.

Per esempio, Del Sarte, attore francese dell'Ottocento, ricercò per anni movimenti naturali da insegnare ai propri allievi affinché si esprimessero al meglio e arrivò ad affermare che ogni movimento esprime un sentimento.

CAPITOLO 2

L'arte della danza

2.1 Storia

In età preistorica gli uomini dovevano essere scattanti e atletici, in quanto cacciatori. Per loro l'efficienza fisica era motivo di sopravvivenza e le danze rituali costituivano veri e propri esercizi ginnici che contribuivano al "programma d'allenamento".

Tra la danza preistorica e le danze elaborate dalle più antiche civiltà passano parecchie migliaia di anni.

Troviamo fonti documentarie di due tipi: documenti figurativi come pitture parietali, sculture e ornamenti pittorici su vasellame, e testimonianze letterarie come iscrizioni e testi in prosa.

Sembra non esserci dubbio sul fatto che siano state le civiltà orientali a preparare e influenzare le nostre civiltà.

Fra le antiche danze orientali la più significativa è certamente la danza indiana, che possiamo identificare per due caratteristiche fondamentali: si presenta nella solennità di una profonda meditazione, con un controllo del movimento che ne sottolinea l'aspetto spirituale.

Nella civiltà egiziana le danze erano fortemente legate all'agricoltura, fonte di sopravvivenza, e al culto delle divinità: in un reperto di Beni Hassan del 1900 a.C. è raffigurato un danzatore che a causa del vento, imitando l'ondeggiare degli alberi, si inarca fino a raggiungere la posizione del ponte, "danza del vento".

Verso il primo millennio a.C. comparvero le prime danze profane, non più legate a rituali magici o religiosi e soddisfacevano esigenze d'altro tipo.

Attraverso infiltrazioni culturali del Medio Oriente, la danza egizia giunse a Roma, influenzando il gusto latino, come poi vedremo.

In seguito alcune civiltà utilizzarono l'attività fisica e le gare sportive come occasioni per allenare forza e destrezza, doti necessarie a un buon guerriero. I Greci per esempio ebbero come maestri di danza i Cretesi, considerati i migliori danzatori della loro epoca: una loro danza, la Pirrica, fu adottata dagli Spartani, i quali, come tramandano gli storici, la trasformarono in una vera e propria danza di preparazione al combattimento. A tal riguardo, un detto Platonico così recita: "Un buon soldato è un buon danzatore". Anche il termine con cui si indica l'arte della danza, la coreutica, deriva dal greco "Khoreuo".

Nella seconda metà dell'Ottocento il filosofo Nietzsche divise la danza del mondo ellenico in apollinea e dionisiaca; la prima indicava equilibrio, armonia delle forme e dei gesti, tranquillità interiore, mentre la seconda sottolineava una danza più sfrenata, con rottura dell'equilibrio, sfrenatezza delle figure e smarrimento.

I due termini nella sua filosofia rappresentavano due visioni della vita: una armonica e luminosa, che si esprime in forme artistiche limpide e serene, l'altra di una concezione della vita nei suoi molteplici aspetti che ne valorizza gli aspetti sfrenati e irrazionali.

Le danze greche possono essere divise in tre grandi categorie: guerriere, religiose e profane. In ognuna di queste danze ritroviamo elementi sia apollinei che dionisiaci.

Queste danze, come già detto, soddisfano esigenze sia pratiche che spirituali, i giovani che le praticano si addestrano e si fortificano, imitando gli adulti, s'infondono coraggio e senso di appartenenza al gruppo per le future battaglie; nel contempo c'è una progressiva evoluzione di alcuni movimenti che gradualmente si allontanano da quella che originariamente era l'imitazione del gesto guerriero fino a diventare prova di grande bravura atletica ed acrobatica.

Di queste attività sportive si trovano fonti anche nella società della Mesopotamia, della Cina, dell'Egitto ed in Persia migliaia di anni prima di Cristo.

Le danze religiose presentavano aspetti apollinei, come le "Peaniche" dedicate ad Apollo, le "Partenie" dedicate a Minerva, o le "Jacinzie", danze femminili spartane di grande delicatezza.

Le danze profane avevano invece un carattere maggiormente dionisiaco: testimonianze letterali e figurative ci tramandano movimenti sensuali e drammatici come rovesciamento del capo e delle braccia e torsioni e flessioni del busto.

Le caste sociali più basse praticavano invece le cosiddette danze sociali, senza caratteristiche proprie ma usate per celebrare eventi come l'arrivo della primavera o la vendemmia, nascite o matrimoni;

L'ultima distinzione riguarda le danze per solisti, che i greci chiamavano "Orkthesis", e quelle di insieme, chiamate "Khoreia".

Alle danze primitive, di imitazione animale, se ne aggiunsero altre ispirate dal culto lunare, dall'amore e dalla morte. Queste danze seguivano schemi elementari di movimento, con i danzatori disposti in cerchio, in coppia, in processione o uomini e donne disposti di fronte gli uni alle altre.

Nella cultura egizia la danza assunse un ruolo chiave anche nella gestione del potere. I Faraoni erano soliti organizzare danze per il popolo, garantendo così la partecipazione delle masse alla vita politico-religiosa.

Vennero elaborati moduli di movimento specifici per le diverse danze, codificando forme avanzate di espressione coreica che si tramanderanno alle civiltà successive. Risalgono proprio alla civiltà egizia i primi studi sistematici sulla correlazione tra azione motoria e musica, con lo studio di figure di danza per danzatori e danzatrici, sulla base di ritmi scanditi dai battiti delle mani.

La differenza nell'organizzazione delle attività sportive si ebbe, però con la civiltà ellenica. Infatti in Grecia lo sport assunse le caratteristiche di un fenomeno di larga diffusione, per alcuni aspetti simile a quello dei nostri giorni, sia per il numero ed importanza delle competizioni, sia per la nascita dei primi casi di professionismo e ...divismo...(!) da parte degli atleti più famosi e celebrati. Per i Greci la forza e la bellezza del corpo erano qualità apprezzate quanto l'intelligenza e la generosità d'animo.

La civiltà ellenica operò una mirabile sintesi di vari elementi coreici importati da altre civiltà: dalla matrice africana recepirono i caratteri dell'allegria e della giocosità che meglio rispecchiavano l'orientamento filosofico dell'Ethos; dalla danza asiatica riprese l'impostazione etico religiosa dai toni solenni in sintonia con i valori del Pathos. E dalla fusione di questi due contenuti nacque la danza teatrale.

A Roma la coreutica greca ed etrusca furono conosciute e apprezzate attorno all'anno 200 a.C. finendo con l'assumere un peso crescente sia nella vita privata che in quella pubblica del cittadino romano.

Sembra però che l'arte colta e raffinata dei greci si adattasse male allo spirito pratico dei romani, che gli preferivano la "Pantomima", la quale, avendo per contenuto il mito, la storia degli Dei e degli eroi, rappresentava l'azione drammatica senza l'uso delle parole; fu sicuramente una delle forme di spettacolo più gradita dal popolo se Platone così si esprimeva al riguardo: "L'imitazione della parola con il gesto ha prodotto tutta l'Arte della Danza". Inoltre i romani ne fraintendevano l'aspetto spirituale, sottolineando esclusivamente l'aspetto dionisiaco più sfrenato, con manifestazioni orgiastiche scatenate e impudiche: per questo motivo la danza era mal vista dalla classe dirigente.

Anche nel Medioevo la danza fu avversata dalla Chiesa e dal potere che vi vedeva occasione di peccato e immoralità, anche se per lunghi periodi le chiese erano state luoghi in cui si danzava

proprio durante le funzioni. Nelle danze medioevali con le quali il popolo continuava a divertirsi si ritrovano tutti i temi delle civiltà precedenti: la fertilità, la morte, i raccolti, le nozze, con l'aggiunta della figura del "giullare", danzatore "sui generis" il cui modo di ballare si allontanava dalle forme della danza popolare, poiché lui danzava per intrattenere e divertire con gesti appariscenti e armoniosi, movimenti ampi ed avvincenti.

Nel Medioevo si distinguono le danze sacre e la danza aulica o di corte.

Le prime, come detto, consistevano in danze di accompagnamento di cerimonie religiose o di intermezzi di spettacoli rappresentati nelle chiese e nei conventi. C'erano poi danze definite sacre per gli argomenti trattati che rispondevano all'eterna esigenza dell'uomo di distogliersi dalla paura della morte: il ballo di San Vito era una danza di isteria religiosa con la quale si tentava di raggiungere l'estasi; la danza macabra con la quale si trattava il tema della inevitabilità della morte e dell'uguaglianza di tutti gli uomini davanti ad essa.

Abbiamo poi le danze auliche o di corte che incarnavano il cerimoniale galante o costituivano un mondano passatempo. In queste danze confluivano due differenti tipi di movimento, quelli definiti di:

- "*Danza bassa*", i quali rispecchiavano la dignità formale dei nobili con movimenti definiti "strisciati" e contenuti anche a causa degli abiti ingombranti che impedivano agili movimenti.
- "*Danza alta*", i quali contenevano elementi vivaci e salati, provenienti dalle danze popolari.

In occasione di matrimoni o compleanni di nobili o reali venivano allestiti spettacoli la cui storia richiamava l'evento festeggiato e all'interno della rappresentazione molti personaggi erano rappresentati dagli stessi nobili.

In questo periodo nasce la figura del danzatore professionista, poiché alcuni interpreti di azioni pantomimiche o coreografiche riscuotevano un tale successo, che in occasioni di successivi eventi veniva richiesta la loro presenza.

Il balletto come genere teatrale nasce quindi dal “ballo di corte” rappresentato nelle corti italiane del ‘400. Il ballo di corte era composto di musica, danza e recitazione, con l’utilizzo di scenografie complesse. La diffusione del ballo di corte generò anche la nascita della figura del maestro: il primo maestro di ballo nobile di cui si abbia testimonianza certa è tale Pompeo Diobono, che operò a Milano nella metà del ‘500.

Anche in Francia, dove la danza si diffuse notevolmente tra ‘500 e ‘600, l’organizzazione delle feste di corte era affidata a maestri italiani. Baldassarre da Belgioioso, che proveniva dalla scuola del suo citato Diobono, fu invitato da Caterina de’ Medici per allestire il primo grande balletto di corte della storia. Lo spettacolo si apriva con un preludio danzato a cui seguivano esibizioni solistiche per chiudersi con il “grand ballet”, preceduto dall’entrata della vera regina, al quale partecipavano tutti.

A questo punto è opportuno riportare una precisazione. Con il termine danza ci si riferisce ad una delle quattro principali forme d’arte, essendo le altre tre musica, poesia ed arti figurative. Con il termine balletto si fa riferimento ad una forma di teatro nella quale il linguaggio principale è la danza con la partecipazione di musica, luci e scenografie.

In questo periodo i teorici catalogarono passi, movenze e figure e stabilirono le “leggi” che regolavano la “grammatica della danza”, ossia i principi da rispettare nella esecuzione dei movimenti singoli e nel loro insieme.

Nel ‘600 il balletto che prima aveva fatto da cornice a feste e matrimoni si emancipò e si iniziò ad accompagnarsi ad altre manifestazioni teatrali come tragedie, commedie e opere liriche. Gli interpreti erano ormai dei veri professionisti, e Luigi XIV fondò la “Académie royale de dance”.

Arriviamo così al XVIII secolo, caratterizzato dalla nascita del così detto “balletto d’azione”, ricordando che fino ad allora i costumi erano spesso ingombranti, impedendo movimenti liberi e l’uso delle maschere non permetteva l’espressività del viso: il balletto d’azione eliminò l’utilizzo

delle maschere e alleggerì i costumi, permettendo un'espressività che si compenetrava all'azione danzata.

Nell' '800 la tecnica si fece sempre più complessa e varia ed il lavoro di codificazione dei vari maestri produsse un gran numero di trattati; inoltre l'uso delle punte determinò una svolta decisiva, essendo il frutto di una sperimentazione progressiva.

A partire dal balletto di corte del '400 e passando al balletto d'azione si registra una costante evoluzione del balletto fino ad arrivare nel '900 al balletto moderno, in virtù del grande rinnovamento di Serge de Diaghilev, personaggio eclettico, amante delle arti figurative e senza alcun dubbio carismatico e affascinante; a causa di contrasti avuti con la direzione dei teatri imperiali di Pietroburgo, decise di trasferirsi a Parigi. Lì organizzò audizioni di musiche russe, opere liriche ed esposizioni di pittura, ma soprattutto decise di far conoscere e divulgare l'eccellenza tecnica e stilistica del balletto russo.

Parallelamente alla nascita dei Ballets Russes un altro evento fece epoca: l'avvento sulla scena di Isadora Duncan, nata in America nel 1877. Da giovane prese lezione di danza classica ma presto abbandonò tale studio, ritenuto innaturale e artificioso, e cercò una sua via nell'abbigliamento e nella tecnica.

A piedi nudi e con leggeri vestiti di velo realizzò la sua idea di danza considerata come una sorta di traduzione in movimento dei sentimenti più profondi dell'animo. La sua rottura netta con i canoni tradizionali apriva una nuova via a quanti dalla danza libera passarono poi alla danza moderna.

2.2 FIDS: Federazione Italiana Danza Sportiva



La Federazione Italiana Danza Sportiva è una delle federazioni più giovani del CONI, da cui è stata riconosciuta come sua associata, DSA, nel 1997, e la stessa disciplina della danza sportiva è uno sport giovane, che risente fortemente della propria storia di disciplina ludico sportiva. L'obiettivo di ottenere il riconoscimento del CONI era il primo passo per riempire quella FIDS che si presentava un po' come una scatola vuota, senza strutture e con una storia e un'esperienza molto poco... sportive!

La FIDS doveva superare anche lo stupore di quanti faticavano a considerare la danza uno sport e ai quali solo la locuzione “associata al CONI” garantiva il sigillo di garanzia sul fatto che la danza fosse considerata sport.

Oggi, dopo quindici anni, il fatto che i danzatori siano atleti di qualità e che l'aspetto sportivo della danza sia ormai visibile sono dati incontestabili e chissà che prima o poi non si realizzi il sogno di vedere anche questi atleti sfilare con gli altri alle Olimpiadi.

Il corso della messa “a norma” secondo quanto richiesto dal CONI e dalla vigente legislazione ha creato un grande scontro dopo una iniziale collaborazione, tra le storiche associazioni dei maestri, l'ANMB – Associazione Nazionale Maestri di Ballo di Modena, e la FITD - Federazione Italiana Tecnici della Danza di Roma. Oggetto della contesa era proprio la possibilità di formare e abilitare i maestri di ballo. Infatti le associazioni dei maestri di ballo provvedevano ad una formazione che creasse quantità di nuovi maestri più che proporre la qualità formativa richiesta ad un operatore del

mondo sportivo riconosciuto dal CONI, così che il numero dei maestri di ballo è passato dalle poche decine degli anni Ottanta agli oltre 10.000 del 2004!

Una nuova associazione di maestri di ballo, denominata MIDAS - Maestri Italiani Di Danza Sportiva - nasce a Bologna nel giugno del 2007 da un gruppo di tecnici tesserati alla FIDS, contro i quali si era scagliata l'azione disciplinare delle associazioni storiche dei maestri, per rappresentare i maestri di ballo secondo le regole del mercato, senza le limitazioni imposte dalla normativa del CONI e della legislazione.

Però anche i nuovi maestri creati da MIDAS sottoscrivevano un patto associativo che prevedeva regole sportivi e codici etici e deontologici tipici dello sport italiano.



2.3 Classificazione

La danza si suddivide in vari generi:

- Danze internazionali: standard, latino americane, jazz, caraibiche, hustle
- Danze nazionali: sala, liscio unificato
- Danze regionali: liscio tradizionale piemontese, danze folk romagnole

- Danze accademiche: classiche, moderna
- Danze coreografiche: freestyle, etniche
- Street dance: urban dance

2.4 Competizioni: Regolamento dell'Attività Sportiva Federale

Si riporta di seguito un estratto del Regolamento dell'Attività Sportiva Federale (RASf), secondo quanto istituito dalla Federazione Italiana Danza Sportiva.

1.4 STAGIONE AGONISTICA E ATTIVITA'

L'anno sportivo è il periodo entro il quale si svolge l'attività sportiva federale ed inizia il 1 settembre e termina il 31 agosto dell'anno successivo. L'attività ufficiale è quella relativa ai Campionati e ad ogni altra manifestazione la cui organizzazione è gestita dalla FIDS (Gare Federali). L'attività non ufficiale è quella relativa a tornei e gare amichevoli organizzate dalle società nonché le manifestazioni per l'attività ricreativa ed ogni altra attività (Gare Promozionali Autorizzate e Gare Amatoriali).

1.5 CLASSIFICAZIONE DELLE COMPETIZIONI E CALENDARIO

Le competizioni FIDS sono classificate come segue:

- a) competizioni federali (art. 1.6);
- b) competizioni promozionali autorizzate (art. 1.7);
- c) competizioni amatoriali (art. 1.8);
- d) competizioni ad invito e team match (art. 1.9).

Una competizione potrà essere limitata per il numero di discipline, categorie e classi ammesse a partecipare.

La FIDS è titolare del calendario delle competizioni con la competenza di cui all'art.

1.1: il calendario delle competizioni è strutturato nell'ambito della stagione sportiva.

1.6 COMPETIZIONI FEDERALI – ATTIVITA' UFFICIALE

Sono competizioni federali:

- a) CAMPIONATI: Italiani, Regionali e/o Interregionali e/o di Settore, Provinciali;
- b) COPPE: Italia, Regionali e/o Interregionali e Provinciali, Supercoppa e Master Cup;
- c) COMPETIZIONI A PUNTEGGIO e/o di Settore.

Le competizioni federali sono organizzate direttamente dalla FIDS, dagli organi territoriali o affidate eventualmente, per la parte organizzativa e gestionale, a società affiliate o ad Enti convenzionati alla FIDS nell'ambito della cui attività gli affiliati e/o i tesserati sono tenuti al rispetto delle norme regolamentari federali.

Il Consiglio Federale e gli organismi territoriali stabiliscono la data ed il luogo di svolgimento delle competizioni federali, le quote di iscrizioni degli atleti nonché ogni altro dettaglio ciascuno per il proprio ambito di competenza.

Alle competizioni federali la partecipazione degli atleti è libera ad esclusione delle gare per le quali il Consiglio Federale ne preveda la partecipazione previa qualificazione tramite competizioni a punteggio.

Nei Campionati e nelle Coppe Italia non possono essere unificate categorie e classi, salvo deroga del Consiglio Federale.

Nelle competizioni federali, una volta accertato il rispetto delle disposizioni regolamentari, il Giudice Sportivo omologa la competizione.

I risultati delle competizioni entrano a far parte del curriculum sportivo dell'atleta e possono concorrere alla formazione della graduatoria nazionale (Ranking List FIDS) secondo le modalità definite dal Consiglio Federale.

Per quanto riguarda la partecipazione alle competizioni federali, alle unità competitive del comparto delle danze di coppia è consentito partecipare in relazione alla residenza del cavaliere. Per il comparto delle Danze Artistiche le unità

competitive faranno riferimento al luogo di sede legale dell'associazione/società sportiva di appartenenza.

È da intendersi quale specifica per le discipline di danze di coppia che annoverano anche performance di SINGOLO/DUO/TRIO/SQUADRE/FORMAZIONI oltre a quelle di COPPIA, quanto segue:

- SINGOLO (m/f): rileva la residenza anagrafica del tesserato.
- DUO/COPPIA è consentito scegliere, con vincolo per un anno sportivo, di partecipare in relazione alla residenza di uno dei due atleti.
- TRIO/SQUADRE/FORMAZIONI: rileva il luogo di sede legale dell'associazione/società sportiva di appartenenza.

1.6.1 CAMPIONATI

Per i Campionati federali valgono le seguenti disposizioni:

- a) il termine Campionato, sia in lingua italiana sia nella sua traduzione in qualsiasi altra lingua straniera, può essere utilizzato esclusivamente dalla FIDS o da organizzatori da essa espressamente autorizzati;
- b) la denominazione del Campionato deve avere i seguenti riferimenti minimi: l'unità competitiva, l'area territoriale e la stagione sportiva di riferimento, la disciplina, la categoria di età e la classe. Il titolo di Campione riporterà le stesse indicazioni;
- c) nello stesso anno sportivo non possono esserci più campionati della stessa categoria, classe e disciplina, associati alla stessa area territoriale per la quale si avrà un solo campione per singola categoria, classe, disciplina e unità competitiva;
- d) nei Campionati Italiani sono previste le discipline, categorie, classi ed unità competitive secondo quanto stabilito di anno in anno dal Consiglio Federale ad esclusione della classe D divulgativa/ricreativa;

e) nelle aree territoriali ove non vi sia un numero minimo di tesserati che garantisca almeno in una categoria e classe 6 partecipanti, è facoltà dell'organo territoriale organizzare o meno i Campionati di riferimento. Per le aree nelle quali non si organizza il relativo Campionato potrà essere definito l'abbinamento all'area confinante che celebri il Campionato e lo scorporo delle classifiche nelle differenti aree geografiche;

f) solo ai vincitori di un Campionato federale spetta il diritto di fregiarsi del titolo di Campione per la stagione sportiva in cui si è conseguito il titolo;

g) il Consiglio Federale ha facoltà di definire i parametri in base ai quali le unità competitive possono accedere direttamente da una certa fase della competizione (c.d. stelletta), saltando uno o più turni e ciò al fine di permettere la qualificazione ai vari turni;

h) gli ufficiali di gara vengono nominati dal competente ufficio FIDS utilizzando giudici federali abilitati e devono compilare e sottoscrivere il modulo di dichiarazione etica e deontologica della FIDS rispettandone le incompatibilità sportive e parentali (ad eccezione di quanto disposto all'art. 1.6.3 per le specialità DRS).

Limitatamente alla classe C e D è richiesta la compilazione del modulo di dichiarazione etica e deontologica per la sola componente parentale;

i) Previa deliberazione del Consiglio Federale, la partecipazione ai Campionati può essere determinata:

- a partecipazione libera (art. 1.6.1.1);

- a qualificazione (art. 1.6.1.2).

1.6.1.1 CAMPIONATI A PARTECIPAZIONE LIBERA

La partecipazione libera è prevista per tutte le discipline, categorie e classi per le quali non è istituito un circuito di selezione che ne determini il diritto a partecipare (c.d. prove di Campionato Italiano).

Il Consiglio Federale può deliberare per talune discipline lo svolgimento del Campionato Italiano Assoluto, stabilendone categorie e classi anche unificate.

Nei Campionati con partecipazione libera, il Consiglio Federale può decidere di attuare la modalità delle “stellette” che, laddove possibile, in base ai risultati ottenuti nella stagione sportiva può dispensare gli atleti meritevoli dal disputare uno o più turni di gara (eliminatorie).

1.6.1.2 CAMPIONATI A QUALIFICAZIONE

Per tutte le discipline, categorie e classi per le quali è istituito un circuito di selezione che ne determini il diritto alla partecipazione, i Campionati sono definiti Campionati a qualificazione.

Il circuito di qualificazione viene di anno in anno stabilito dal Consiglio Federale o dall'organo territoriale di riferimento.

1.6.2 COPPE

Per le Coppe valgono le seguenti disposizioni:

- a) il termine Coppa, in abbinamento a "Italia" e/o ai nomi delle Regioni e Province italiane, sia in lingua italiana che nella sua traduzione in qualsiasi altra lingua straniera, può essere utilizzato esclusivamente dalla FIDS o da organizzatori da essa espressamente autorizzati;
- b) la Coppa può articolarsi in un'unica prova o in più competizioni denominate “competizioni di circuito di Coppa”, giusta delibera del Consiglio Federale o degli organi territoriali competenti;

c) gli ufficiali di gara vengono nominati dalla FIDS o dall'organo territoriale competente FIDS e devono compilare e sottoscrivere il modulo di dichiarazione etica e deontologica della FIDS rispettandone le incompatibilità sportive e parentali (ad eccezione di quanto disposto all'art. 6.3 per le specialità DRS). Limitatamente alla classe C e D è richiesta la compilazione del modulo di dichiarazione etica e deontologica della FIDS per la sola componente parentale.

1.6.3 NORME GENERALI RELATIVE ALLE DISCIPLINE A REGOLAMENTAZIONE SEMPLIFICATA (DRS)

In via generale per le DRS, a meno di disposizioni specifiche evidenziate nel regolamento di specialità, il rispetto della dichiarazione etica e deontologica della FIDS è limitato alla sola componente parentale.

1.7 COMPETIZIONI PROMOZIONALI AUTORIZZATE – ATTIVITA' NON UFFICIALE

Le competizioni promozionali autorizzate sono divise in due categorie: a) Tipo A; b) Tipo B.

Le competizioni promozionali autorizzate sono organizzate dalle associazioni/società affiliate o da Enti convenzionati alla FIDS nell'ambito della cui attività gli affiliati e/o i tesserati sono tenuti al rispetto delle norme regolamentari federali.

L'organizzazione di competizioni promozionali autorizzate riguarderà unicamente le classi B, A e Master; è possibile richiedere all'organo territoriale in cui ha luogo la competizione l'abbinamento di una competizione promozionale amatoriale per le classi C e D.

Qualora uno o più soggetti organizzatori, prevedano la creazione di un circuito di competizioni a punteggio con ranking finale, queste devono essere esclusivamente di tipo "A".

1.7.1 COMPETIZIONI PROMOZIONALI AUTORIZZATE DI TIPO A

Le competizioni promozionali autorizzate di tipo A devono sottostare alle seguenti disposizioni:

- a) il Direttore di gara è nominato dal competente ufficio FIDS;
- b) gli ufficiali di gara vengono nominati dal competente ufficio FIDS utilizzando giudici federali abilitati;
- c) Per le discipline a regolamentazione semplificata: gli ufficiali di gara devono compilare e sottoscrivere il modulo di dichiarazione etica e deontologica della FIDS rispettando la sola incompatibilità parentale;
- d) una volta accertato il rispetto delle disposizioni regolamentari, il Giudice Sportivo omologa la competizione;
- e) i risultati delle competizioni entrano a far parte del curriculum sportivo dell'atleta e possono concorrere alla formazione della graduatoria nazionale (Ranking List FIDS) secondo le modalità definite dal Consiglio Federale;

1.7.2 COMPETIZIONI PROMOZIONALI AUTORIZZATE DI TIPO B

Le competizioni promozionali autorizzate di tipo B devono sottostare alle seguenti disposizioni:

- a) il Direttore di gara è nominato dal competente ufficio FIDS;
- b) gli ufficiali di gara sono nominati dal competente ufficio FIDS, su proposta non vincolante dell'organizzatore e devono compilare e sottoscrivere il modulo di dichiarazione etica e deontologica della FIDS rispettando la sola incompatibilità parentale;
- c) le competizioni non sono omologabili ma gli atti di gara (relazione del direttore di gara ed esportazione dati) devono comunque essere inviati all'Ufficio gare per i successivi controlli;

d) i risultati delle competizioni non entrano a far parte del curriculum sportivo dell'atleta.

1.7.3 NORME GENERALI RELATIVE ALLE COMPETIZIONI PROMOZIONALI AUTORIZZATE

Per le competizioni autorizzate valgono le seguenti disposizioni:

- a) ASSEGNAZIONE - Il Consiglio Federale, definito il calendario delle competizioni federali, attribuisce agli organizzatori le competizioni promozionali autorizzate per la stagione sportiva successiva, facendo precedere tale attribuzione, ove lo ritenga, da un congresso del calendario nazionale che ne elabori una proposta;
- b) REGISTRO - È istituito e conservato presso l'Ufficio gare, il "Registro delle Competizioni", al fine di evitare omonimie degli eventi nella stesura del calendario federale. La FIDS potrà richiedere modifica laddove si riscontrino omonimie. La denominazione della competizione potrà essere successivamente modificata, previa autorizzazione federale;
- c) DENOMINAZIONE - La denominazione della competizione resterà attribuita all'associazione/società sportiva richiedente, salvo che l'ASA decada dall'affiliazione o che la medesima non sia regolarmente affiliata nell'anno agonistico in cui deve svolgersi la competizione, ovvero nel caso in cui siano pendenti sulla stessa sanzioni disciplinari. Ove l'ASA non provveda a richiedere l'assegnazione della competizione con la denominazione depositata, l'ASA non perde la titolarità, ma solo la data richiesta;
- d) CESSIONE- L'ASA che ha ottenuto l'autorizzazione a organizzare una gara promozionale autorizzata non può cederla così come non può cedere la denominazione della competizione depositata ad altri salvo approvazione del Consiglio Federale;

- e) RINUNCIA - In caso di rinuncia all'organizzazione di una gara inserita nel calendario federale, le tasse di assegnazione gara sono incamerate dalla FIDS e la rinuncia può precludere all'assegnazione di autorizzazioni per competizioni future;
- f) DISPOSIZIONI GENERALI - La competizione dovrà svolgersi esclusivamente nelle date indicate nella relativa autorizzazione;
- g) il programma di gara dovrà essere concordato e approvato da un tecnico con qualifica da direttore di gara che lo sottoscriverà prima dell'inoltro all'Ufficio gare per il rilascio dell'autorizzazione alla divulgazione. Non sono consentite modifiche al programma di gara autorizzato, o aggiunta di competizioni non federali, salvo autorizzazione espressa del Consiglio Federale;
- h) nelle competizioni promozionali autorizzate, è possibile unificare più categorie (es. Under 15, Over 16 oppure Under 21), o classi (U, RS/Rising Stars, Open A Class, ecc.) purché sia stata richiesta e ottenuta l'autorizzazione da parte della FIDS e pubblicato anticipatamente nel volantino;
- i) ove non esistano accordi transfrontalieri (che definiscono la corrispondenza tra le classi), gli atleti provenienti da altre nazioni devono essere iscritti nella massima classe di specialità o in una specifica competizione a classe unificata (U) da richiedere ad integrazione all'Ufficio gare;
- j) la richiesta di svolgimento di competizione promozionale autorizzata dovrà prevederne lo svolgimento nei giorni festivi e prefestivi, salvo deroghe rilasciate dal Consiglio Federale per particolari attività sportive, festival e competizioni in periodi di vacanza scolastica;
- k) la competizione dovrà svolgersi nella fascia oraria compresa tra le ore 9.00 e le ore 22.30, oppure fino alle 24.00 in caso di giornate prefestive. Ai componenti dello

staff tecnico e del collegio arbitrale deve essere garantito, anche a rotazione, un intervallo minimo di 1 ora nella giornata di gara;

l) le informative della competizione, a mezzo circolari, volantini, locandine o tramite web, devono precisare gli orari indicativi per gli accrediti e per l'inizio della competizione. Tali informative non possono essere divulgate con qualsiasi mezzo prima del rilascio dell'autorizzazione definitiva;

m) qualora previsto nel volantino di gara, gli orari dettagliati della competizione (c.d. time-table) dovranno essere pubblicati in ottemperanza a quanto dichiarato;

n) nei locali in cui si svolge la competizione è vietato divulgare materiale pubblicitario di manifestazioni o eventi formativi non autorizzati o non riconosciuti dalla FIDS.

La mancata osservanza delle disposizioni previste, comporta l'irrogazione di sanzioni disciplinari e può precludere l'assegnazione di autorizzazioni per competizioni future.

1.7.4 RICHIESTA AUTORIZZAZIONE PER COMPETIZIONI PROMOZIONALI AUTORIZZATE

Le modalità di richiesta, le condizioni di svolgimento ad integrazione di quanto precedentemente disposto e il rilascio del parere definitivo ad organizzare sono deliberate dal Consiglio Federale. L'assegnazione delle suddette competizioni avviene nel rispetto dei successivi punti:

a) richiesta della competizione da effettuarsi nei termini e con le modalità stabilite dal Consiglio Federale attraverso la modulistica pubblicata sul sito federale;

b) approvazione del calendario competizioni da parte del Consiglio Federale;

- c) invio del parere favorevole all'assegnazione di una data nella quale organizzare la competizione da parte dell'Ufficio gare e richiesta della relativa documentazione nei termini e con le modalità fissate;
- d) inoltro da parte dell'assegnatario della documentazione richiesta;
- e) verifica della regolarità della documentazione da parte dell'Ufficio gare e richiesta di eventuali chiarimenti e correzioni da inviarsi nei modi e tempi prescritti all'Ufficio Gare;
- f) rilascio da parte dell'Ufficio gare dell'autorizzazione allo svolgimento della competizione contrassegnata da numero progressivo al quale fare riferimento, da inviare entro 30 giorni dalla data di completo invio della documentazione richiesta.

La richiesta di autorizzazione di competizioni promozionali autorizzate, pervenute al di fuori dai termini deliberati dal Consiglio Federale, dovrà essere corredata dal parere favorevole dell'organo territoriale regionale e posta in approvazione al Consiglio Federale.

1.8 COMPETIZIONI AMATORIALI – ATTIVITA' NON UFFICIALE

Le competizioni amatoriali sono organizzate dagli organi territoriali FIDS, dalle associazioni/società affiliate o da Enti convenzionati alla FIDS nell'ambito della cui attività gli affiliati e/o i tesserati sono tenuti al rispetto delle norme regolamentari federali.

Le competizioni amatoriali sono autorizzate dall'organo territoriale in cui ha luogo la competizione e riguarderanno unicamente le classi C e D. E' consentita la partecipazione a tesserati ad Enti di Promozione Sportiva o altri Enti convenzionati con la FIDS limitatamente alla sola classe D.

Tali competizioni costituiscono attività divulgativa/ricreativa e promozionale e si svolgono secondo norme tecniche regionali proposte dall'organo territoriale FIDS e successivamente approvate dal Settore Tecnico Federale.

Lo staff tecnico e il collegio arbitrale è nominato dall'organo territoriale FIDS competente, su proposta non vincolante dall'organizzatore, stabilendone i compensi. Gli ufficiali di gara devono compilare e sottoscrivere il modulo di dichiarazione etica e deontologica della FIDS rispettando la sola incompatibilità parentale.

1.8.1 NORME GENERALI RELATIVE ALLE COMPETIZIONI AMATORIALI

Per le competizioni amatoriali valgono le seguenti disposizioni:

- a) gli organi territoriali compilano il calendario delle competizioni amatoriali per la stagione sportiva successiva da comunicare all'Ufficio gare facendo precedere tale attribuzione, ove lo ritenga, da un congresso del calendario regionale;
- b) la competizione dovrà svolgersi esclusivamente nelle date indicate nella relativa autorizzazione;
- c) nelle competizioni amatoriali, è facoltà dell'organizzatore definire liberamente il programma di gara in accordo con i Regolamenti Tecnici Regionali;
- d) le competizioni non sono omologabili ma gli atti di gara (relazione del direttore di gara ed esportazione dati) devono comunque essere inviati all'Ufficio gare per successivi controlli;
- e) i risultati delle competizioni non entrano a far parte del curriculum sportivo dell'atleta;
- f) la competizione dovrà svolgersi nella fascia oraria compresa tra le ore 9.00 e le ore 22.30, oppure fino alle 24.00, in caso di giornate prefestive. Ai componenti dello staff tecnico deve essere garantito, anche a rotazione, un intervallo minimo di 1 ora nella giornata di gara;

g) le informative della competizione, a mezzo circolari, volantini, locandine o tramite web, devono precisare gli orari indicativi per gli accrediti e per l'inizio della competizione; Tali informative non possono essere divulgate con qualsiasi mezzo prima del rilascio dell'autorizzazione definitiva;

h) qualora previsto nel volantino di gara, gli orari dettagliati della competizione (c.d. time-table) dovranno essere pubblicati in ottemperanza a quanto dichiarato;

i) la competizione amatoriali può essere abbinata, su richiesta, ad una competizione promozionale autorizzata, da richiedere secondo le disposizioni previste;

j) il Comitato Regionale non può concedere autorizzazioni di competizioni amatoriali quando, nella propria o in regioni confinanti, sia in programma un Campionato Regionale della stessa disciplina a meno che la partecipazione sia limitata ai soli atleti regionali; analoga limitazione deve essere applicata al territorio provinciale.

La mancata osservanza delle disposizioni previste, comporta l'irrogazione di sanzioni disciplinari e può precludere l'assegnazione di autorizzazioni per competizioni future.

1.8.2 RICHIESTA AUTORIZZAZIONE PER COMPETIZIONI AMATORIALI

La procedura per ottenere l'autorizzazione prevede il seguente iter:

a) richiesta della competizione da effettuarsi nei termini e con le modalità stabilite dal Consiglio Regionale;

b) approvazione del calendario competizioni da parte del Consiglio Regionale;

c) invio del parere favorevole all'assegnazione di una data nella quale organizzare la competizione da parte della segreteria regionale e richiesta della relativa documentazione nei termini e con le modalità fissate;

d) inoltro da parte dell'assegnatario della documentazione richiesta;

e) verifica della regolarità della documentazione da parte della segreteria regionale e richiesta di eventuali chiarimenti e correzioni da inviarsi nei modi e tempi prescritti dal Consiglio Regionale;

f) rilascio da parte della segreteria regionale dell'autorizzazione allo svolgimento della competizione contrassegnata da numero progressivo al quale fare riferimento da inviare entro 30 giorni dalla data di completo invio della documentazione richiesta.

1.8.3 DISPOSIZIONI PER LE COMPETIZIONI AMATORIALI

Nelle competizioni amatoriali la composizione dello Staff tecnico può essere semplificata.

Il ruolo da Direttore di gara può essere svolto da un tecnico con la sola qualifica di Direttore di gara o Segretario di gara.

Il ruolo da Vice Direttore di gara non è obbligatorio. Il ruolo di Presentatore e Responsabile della musica può essere svolto da qualsiasi tesserato.

Il ruolo di arbitro può essere svolto da tecnici abilitati nella specialità richiesta.

1.9 COMPETIZIONI AD INVITO E TEAM MATCH – ATTIVITA' NON UFFICIALE

Le competizioni ad invito ed i team match sono competizioni finalizzate alla divulgazione delle varie discipline della Danza Sportiva e sono riservate a tesserati FIDS o ad atleti stranieri aderenti a federazioni internazionali riconosciute. I tesserati FIDS partecipanti non possono essere in numero superiore a 60 atleti.

L'organizzatore che intende organizzare una competizione ad invito e/o team match, deve richiederla all'Ufficio gare almeno 90 giorni prima dello svolgimento della stessa allegando programma di massima, le note illustrative della competizione e quant'altro inerente allo svolgimento della stessa.

Gli ufficiali di gara sono nominati dal competente ufficio FIDS su proposta non vincolante dall'organizzatore e devono compilare e sottoscrivere il modulo di dichiarazione etica e deontologica della FIDS rispettando la sola incompatibilità parentale; L'Ufficio Gare, valutata la documentazione, potrà rilasciare autorizzazione allo svolgimento della competizione eventualmente subordinando tale autorizzazione all'accoglimento delle necessarie modifiche.

1.10 ORGANIZZAZIONE DI COMPETIZIONI INTERNAZIONALI IN ITALIA

L'ASA che intende organizzare una manifestazione internazionale da svolgersi in Italia dovrà preventivamente richiedere e ricevere l'autorizzazione dal Consiglio Federale secondo quanto di seguito disposto.

I soggetti richiedenti o loro delegati:

- a) non possono avere contatti con la Federazione Internazionale di competenza per l'organizzazione delle competizioni suddette. I contatti dovranno essere tenuti esclusivamente dalla FIDS;
- b) devono provvedere al pagamento dei contributi/tasse entro i termini indicati senza alcuna richiesta di dilazione di pagamento;
- c) non possono organizzare stage e/o lezioni nei 14 giorni antecedenti lo svolgimento dell'evento internazionale con gli ufficiali di gara, o loro congiunti con legami di parentela o affinità fino al 4° grado oppure relazioni personali o d'interesse (rapporti di lavoro e didattici, appartenenza alla stessa ASA), impegnati nello stesso.

La violazione di queste norme, oltre che a poter essere motivo di sanzione disciplinare per l'associazione/società richiedente, può precludere l'assegnazione di manifestazioni future.

La nomina del collegio arbitrale nelle competizioni internazionali svolte in Italia, avviene con l'osservanza dei regolamenti e delle consuetudini della Federazione

Internazionale di competenza. Sono ammesse solo figure professionali accreditate presso la stessa.

L'inosservanza della norma comporta sanzioni disciplinari per l'organizzatore

1.10.1 RICHIESTA AUTORIZZAZIONE PER COMPETIZIONI INTERNAZIONALI

Le modalità di richiesta, le condizioni di svolgimento ad integrazione di quanto precedentemente disposto e il rilascio del parere definitivo ad organizzare sono deliberate dal Consiglio Federale. L'assegnazione delle suddette competizioni avviene secondo le disposizioni stabilite dal Consiglio Federale nel rispetto dei successivi punti:

- a) richiesta della competizione da effettuarsi nei termini e con le modalità stabilite dal Consiglio Federale attraverso la modulistica pubblicata sul sito federale allegando idonea documentazione illustrativa (dati impianto sportivo, logistica, esperienze precedenti, struttura organizzativa e quant'altro necessario ad illustrare la richiesta);
- b) verificata l'idoneità della proposta, il Consiglio Federale provvederà a formalizzare la richiesta alla Federazione Internazionale di competenza;
- c) salvo specifica deroga del Consiglio federale non è possibile nella stessa giornata prevedere competizioni con licenza internazionale e nazionale;
- d) ricevuta l'assegnazione e la relativa licenza, FIDS comunicherà all'ASA richiedente il nulla osta e le eventuali condizioni da essa poste.

Le richieste per l'organizzazione di Campionati o Coppe, Europee o del Mondo, saranno soggette a norme specifiche deliberate dal Consiglio Federale.

1.21 SISTEMI DI GIUDIZIO

Ogni competizione di danza sportiva è gestita, come da apposito Regolamento dei Sistemi di Giudizio e Metodi di Scrutinio, a seconda del sistema di giudizio utilizzato per le singole specialità.

La competizione di ciascuna categoria e classe dovrà essere giudicata dalla stessa giuria in tutti i turni di gara fatto salva la possibilità del Consiglio Federale di deliberare diversamente.

Le modalità di gestione della competizione sono due:

- a) valutazione comparativa;
- b) valutazione assoluta.

I dettagli sono contenuti nei regolamenti tecnici di specialità.

1.21.1 VALUTAZIONE COMPARATIVA

a) Eliminatorie e semifinali

Durante le fasi eliminatorie, previste nel caso i concorrenti siano più del numero massimo ammesso alla finale, è prevista l'attribuzione di una "preferenza" da parte dell'arbitro per ogni unità competitiva, su ogni singola danza della specialità in gara, che ritenga debba accedere al turno successivo. Le fasi eliminatorie sono determinate dall'ordine delle eliminatorie stesse: 1° Turno, 2° Turno, etc.; oppure inversamente: semifinale, quarti di finale, ottavi di finale, ecc.

In ogni eliminataria il numero di unità competitive da ammettere al turno successivo:

- non può essere inferiore alla metà del numero totale di competitori che fanno parte dell'eliminataria;
- non può superare il numero indicato nella seguente tabella eliminataria (F=finale, SF=semifinale, 4F=quarti di finale; ecc.): 64F max. 384 coppie; 32F max. 192 coppie; 16F max. 96 coppie; 8F max. 48 coppie; 4F max. 24 coppie; SF max. 12 coppie; F max. 6 coppie;

Se queste due condizioni non possono essere soddisfatte, il Direttore di Gara può decidere di omettere qualche passaggio, però sempre nel minor numero possibile di turni di gara. Qualora lo ritenga opportuno, e non cagioni ritardi sulla conduzione del programma di gara, il Direttore di Gara può optare per realizzare una eliminataria in più di quanto prestabilito.

In caso di parità di voti, dopo la somma delle preferenze di tutti gli arbitri, il Direttore di gara deve far partecipare tutte le unità competitive alla successiva selezione: i competitori in eccedenza potranno non essere conteggiati per stabilire il numero di concorrenti da eliminare ulteriormente. Ciò significa, per esempio, che qualora fossero richieste 48 coppie e invece ne venissero ammesse 60, a causa di pari meriti, per il turno successivo potranno essere comunque richieste 24 coppie (con un passaggio “da 60 a 24” che soddisfa la regola di non eliminare più del 50% degli ammessi), poiché le coppie a pari merito vengono conteggiate come unica posizione in classifica. Ai competitori non ammessi sarà comunque assegnata una posizione secondo il numero di eliminatorie superate e, nel caso di parità, secondo il numero di voti ottenuti nell'ultima eliminataria.

Durante le fasi eliminatorie è possibile prevedere il ripescaggio. Per ripescaggio si intende la selezione delle unità competitive basata su due fasi: la prima dove un certo numero di unità competitive (le migliori) accedono al turno successivo, mentre le altre tornano di nuovo in pista per competere nella fase denominata “di ripescaggio” al fine di essere sottoposte ad una ulteriore valutazione da parte della giuria che ne selezionerà il numero necessario per comporre il turno successivo; la somma delle unità competitive ammesse (tra la selezione e il ripescaggio) deve garantire la non eliminazione di un numero di unità superiore al 50% delle partecipanti.

Nei turni eliminatori il Consiglio Federale può adottare forme diverse di selezione.

b) Finale

Per i turni di finale fare riferimento alle norme di ogni comparto.

1.21.2 VALUTAZIONE ASSOLUTA

Prevede l'attribuzione di un giudizio espresso attraverso due o più parametri che indicano il valore tecnico e artistico della performance.

1.21.3 VOTAZIONE VISIVA

Nelle competizioni di danza sportiva può essere utilizzata la votazione palese compatibilmente con il metodo di valutazione e giudizio della specialità.

1.28 RECLAMI

I reclami si distinguono in:

- a) reclami in competizione;
- b) reclami differiti.

1.28.1 RECLAMI IN COMPETIZIONE

I reclami in competizione possono riferirsi esclusivamente:

- a) ad errori di trascrizione/ calcolo della classifica finale o delle preferenze attribuite dal collegio arbitrale;
- b) alle infrazioni all'abbigliamento;
- c) ad errori di collocazione di atleti in disciplina, categoria o classe;
- d) alla manomissione del numero di gara.

La competenza a decidere in merito a tali reclami appartiene al Direttore di gara salvo le materie di competenza del Commissario di Gara, se designato (art. 75 Statuto).

Il reclamo in competizione deve essere presentato, corredato al deposito cauzionale, al Direttore di Gara in forma scritta a firma del Presidente dell'ASA o suo delegato, entro la fine del turno di gara nel quale si è preso atto del motivo contro il quale si

sporge reclamo, e deve essere allegato alla Relazione di Gara, unitamente ad una succinta esposizione dei fatti oggetto di reclamo ed alla decisione adottata dal Direttore di Gara.

Per le materie per le quali è possibile proporre reclamo in competizione, è facoltà dei tesserati e degli affiliati proporre, in alternativa, reclamo differito nelle modalità e termini previsti per lo stesso.

In caso di accoglimento del reclamo, il versamento cauzionale, sarà immediatamente restituito al ricorrente; in caso contrario la somma sarà trattenuta e versata alla FIDS dal Segretario di Gara entro le 48 ore successive.

In nessun caso è consentita la presentazione di reclami in competizione concernenti:

- e) decisioni di natura tecnica adottate dagli arbitri o comunque devolute alla loro esclusiva discrezionalità;
- f) avverso le decisioni di natura tecnico/disciplinare adottate dal Direttore di Gara;
- g) in ordine alla praticabilità ed alla regolarità della pista di gara;
- h) avverso la composizione del Collegio arbitrale.

1.28.2 RECLAMI DIFFERITI

I reclami differiti sono devoluti alla competenza del Giudice Sportivo e concernono le infrazioni tecniche, (con esclusione delle decisioni di natura tecnica adottate dagli arbitri e devolute alla loro esclusiva discrezionalità) o disciplinari da chiunque commesse in occasione delle competizioni previste nel calendario federale. Le norme relative ai reclami differiti sono previste nel Regolamento di Giustizia FIDS.

1.29 REGOLE DI COMPORTAMENTO E RELATIVE SANZIONI

Fermo restando quanto previsto nel Regolamento di Giustizia FIDS, nonché quanto attiene alla responsabilità oggettiva dell'ASA e quanto descritto nei capitoli specifici di settore, per quanto concerne l'attività connessa allo svolgimento delle

competizioni, è da considerare comportamento immediatamente sanzionabile dal Direttore di Gara l'aggressività in azione di danza sportiva da parte di atleti e ufficiali di gara.

Le sanzioni potranno essere:

- a) il richiamo verbale
- b) l'esclusione dalla competizione
- c) segnalazione al Giudice Sportivo

Comportamenti antiregolamentari devono essere adeguatamente segnalati dal Direttore di gara nella sua relazione finale.

1.30 INFRAZIONE AI PROGRAMMI DI GARA E RELATIVE SANZIONI

Al fine di agevolare l'avvio nelle diverse discipline è possibile che vengano previsti programmi obbligatori o limitazioni ad essi nelle differenti classi. La responsabilità sulla corretta esecuzione dei programmi di gara dell'unità competitiva è del Direttore Tecnico dell'ASA.

2.5 Aspetti funzionali

Dal momento in cui la danza sportiva è stata riconosciuta ufficialmente dal CONI si può considerare una disciplina sportiva con un impegno agonistico non indifferente.

Dopo essere stata considerata per decenni come una disciplina di destrezza, appare chiaro oggi come tale attività richieda un'ottima preparazione atletica, in termini di elasticità e forza muscolare, oltre che in termini di resistenza alla fatica.

Come tutte le attività sportive a livello agonistico, anche la danza sportiva richiede requisiti psicofisici non indifferenti e stabiliti in termini legali da una iniziale visita medica effettuata da specialisti in medicina dello sport, sia per escludere patologie non note che potrebbero ostare (quali

cardiopatie, deficit biomeccanici articolari o muscolari, alterazioni metaboliche) sia per non esporsi al rischio di infortuni conseguenti ad una inadeguata preparazione atletica.

Analizzando le conseguenze degli infortuni dovuti alla pratica della danza sportiva, senza un adeguato allenamento tecnico e fisico nello stesso tempo, si nota un'altra incidenza e prevalenza di lesioni muscolari acute e croniche.

Le lesioni muscolari acute e croniche sono dovute ad un deficit nella preparazione atletica, mentre altri infortuni riguardano in genere le articolazioni, come fratture, microfratture, lesioni legamentose e sono dovute a carichi di lavoro troppo bassi o troppo alti. Perché la preparazione atletica non sia insufficiente o esagerata, i programmi di allenamento devono essere sempre personalizzati ed effettuati da personale qualificato, diplomati ISEF o laureati in Scienze Motorie, e prevedere due componenti, un lavoro di base ed un lavoro specifico:

- nel primo rientrano tutti quei lavori finalizzati all'incremento o al mantenimento di alcuni parametri della forza (elastica ed esplosiva) e metabolici (lavoro aerobico ed anaerobico), quali ad esempio la corsa leggera, allunghi e scatti, il potenziamento muscolare agli attrezzi e lo stretching prima e dopo ogni seduta di allenamento;
- nel secondo rientrano le preparazioni atletiche finalizzate allo specifico gesto sportivo, in questo caso la danza.

In questa fase il soggetto lavora per incrementare o mantenere la massima escursione delle articolazioni coinvolte nella tecnica sportiva, dalle anche alle caviglie, attraverso esercizi di intra ed extra rotazione delle articolazioni.

Questi esercizi vanno sempre eseguiti sino al raggiungimento del massimo range di movimento (ROM) sui tre piani dello spazio.

Seguono esercizi finalizzati allo studio e realizzazione della tecnica di ballo, concentrandosi sul movimento di base (cuban motion), attraverso la tecnica dei giri e lo studio delle coreografie senza

musica e/o musica lenta. Anche in questo caso il lavoro specifico varia in funzione sia dell'atleta sia della danza prescelta.

Un metodo di lavoro interessante e contemplato spesso nell'allenamento per la danza sportiva è rappresentato dal P.N.F.; con questo acronimo si indica una tecnica riabilitativa definita come "facilitazione propriocettiva neuromuscolare", nata dalla combinazione di stretching passivo e stretching isometrico.

Con il primo si raggiunge la posizione di allungamento massimo e la si mantiene per alcuni secondi e con le contrazioni isometriche dei muscoli allungati con il secondo stretching si raggiunge la massima flessibilità statica.

2.6 Danze sportive e traumatologia: studi precedenti

2.6.1 Traumatic injuries in professional dance-past and present: ballet injuries in Berlin, 1994/95 and 2011/12

OBIETTIVO

Il profilo fisico richiesto ai danzatori professionisti è cambiato significativamente negli ultimi decenni. Scopo di questo studio comparativo è di presentare un'analisi differenziata degli infortuni traumatici in ambito lavorativo riscontrati da danzatori professionisti di balletto alla fine del ventesimo secolo (1994/95) e nel decennio attuale (2011/2012).

METODI

I dati per la valutazione sono stati ottenuti dai resoconti degli infortuni registrati in tre teatri di Berlino: si sono riscontrati 155 infortuni nel 1994/95 e 86 nel 2011/12, per un totale di 241 atleti infortunati.

RISULTATI

Un aumento dell'incidenza di infortuni è stato osservato solo nei danzatori di sesso maschile (0,3 infortuni/anno nel 1994/95 contro 0,4 infortuni/anno nel 2011/12). Numerose e significative differenze si sono riscontrate tra gli infortuni nel periodo precedente e quelli in epoca più recente. Movimenti e spostamenti determinanti infortuni e traumi sono a loro volta cambiati. Inoltre si sono osservate ulteriori differenze nel tipo di infortunio, parte del corpo lesionata, natura delle cause, attività sportive precedenti al trauma e atteggiamento degli atleti nel post infortunio. Gli arti inferiori rimangono la parte del corpo più colpita dagli infortuni (66,7% di infortuni nel 1994/95 contro il 57,0% nel 2011/12). L'indice di frequenza di lesioni traumatiche alla colonna vertebrale è aumentato in modo significativo (13,5% nel 1994/95 contro il 24,1 % in 2011/12), con lesioni alla regione lombare della colonna vertebrale più che triplicate (rispettivamente 5,8% nel 1994/95 contro il 20,3% nel 2011/12). Pochi scostamenti sono stati osservati negli ambienti di infortunio o negli aspetti organizzativi e di tempo (ad esempio, periodo dell'anno in cui cade l'infortunio).

CONCLUSIONI

La danza è in continua evoluzione, come evidenziato dai numerosi fattori determinanti gli infortuni traumatici. Non si tratta di cambiamenti di natura cronologica o organizzativa, ma piuttosto di parametri inerenti lo sforzo fisico e il gesto sportivo, per i quali si sono riscontrate differenze significative tra infortuni passati e presenti.

2.6.2 Kinematic analysis of modern dance movement "stag jump" within the context of impact loads, injury to the locomotor system and its prevention

OBIETTIVI

L'articolo presenta lo studio dell'analisi cinematica della figura di danza moderna denominata "stag jump". Un'analisi dettagliata della struttura cinematica di questo movimento così come seguito dai danzatori, accompagnata da misure delle forze d'impatto all'atterraggio, ha permesso

agli autori di determinare, in successive fasi di modellazione e simulazione, l'entità delle forze agenti sulle articolazioni del ginocchio che per primo tocca terra.

MATERIALI E METODI

Hanno partecipato allo studio due ballerini professionisti di danza moderna, un uomo e una donna. Sono stati registrati i valori della reazione al suolo e del movimento corporeo, da cui si sono determinati e analizzati i parametri cinematici caratterizzanti il gesto sportivo.

RISULTATI

Le misure in fase di atterraggio degli angoli dei giunti articolari degli arti inferiori e del bacino, della posizione del piede rispetto al piano di terra e dell'entità delle componenti verticali della reazione del suolo hanno fornito un quadro completo della risposta corporea alle azioni connesse all'esecuzione dello "stag jump". Si sono inoltre riscontrate evidenti differenze tra uomo e donna nei risultati ottenuti per i parametri cinematici dinamici.

CONCLUSIONI

I risultati ottenuti nel presente studio potrebbero essere utilizzati nell'insegnamento e sviluppo della danza. Sessioni di allenamento eseguite in laboratorio biomeccanico con partecipazione attiva dell'istruttore potrebbero costituire la base di un modello di prevenzione degli infortuni e dei sovraccarichi fisici tipicamente connessi a questo tipo di attività. Differenze consistenti nella tecnica di esecuzione dello "stag jump" probabilmente sono infatti proprio dovute al differente percorso formativo seguito dagli atleti di sesso maschile e femminile.

2.6.3 Dance sport: injury profile in latin american formation dancing

OBIETTIVI

La formazione di stampo latino-americano nella danza si classifica a tutti gli effetti tra le attività sportive con tecniche composte e rappresenta una vera e propria disciplina di danza sportiva, in virtù del suo approccio orientato alla performance e alla competizione.

Tuttavia, nonostante il suo alto livello di popolarità e un profilo di movimento che tipicamente favorisce il trauma, esiste tuttora una carenza di studi sul rischio di infortunio nella danza latino-americana e sul danno fisico a essi connesso. Scopo di questo studio è proprio quello di condurre un'analisi mirata in tal senso.

MATERIALI E METODI

Un totale di 100 (m: 52; f: 48) atleti di danza latino-americana del campionato tedesco di massima serie è stato coinvolto in un'indagine trasversale anonima e retrospettiva.

RISULTATI

I pesi medi degli atleti di sesso maschile e femminile sono risultati rispettivamente 75,2 kg e 58,2 kg, le altezze medie pari a 1,82 m e 1,67 m e gli IMC pari a 22,2 e 20,0. Almeno un infortunio, di natura traumatica o cronica, è stato riscontrato nel 69,3% (m) e 77,6% (f) degli atleti nel corso delle loro attività di danza sportiva; quasi tutti gli infortuni (97,9%) si sono verificati durante l'allenamento. Si è registrato un totale di 409 tra infortuni e lesioni da sovraccarico (4,1 infortuni per atleta), con l'80,4% di infortuni di natura traumatica e il 19,5% di danni di natura cronica. Le atlete donne hanno riportato più infortuni rispetto alla controparte maschile. La regione inferiore è risultata essere quella più colpita (m: 64,5%, f: 71,2%), seguita dall'estremità superiore (m: 21,2%, f: 17,6%) e dalla regione del tronco e della colonna vertebrale (m: 12,0%, f: 8,5%). Lo strappo muscolare è stato il tipo di trauma più ricorrente, mentre condropatia e osteoartrosi sono stati gli infortuni cronici più frequenti. Circa i 2/3 degli infortuni registrati sono stati causati da fattori estrinseci, 1/3 da fattori intrinseci.

CONCLUSIONI

Se da un lato i profili di infortunio riscontrati nella danza latino-americana sono risultati in linea con quelli delle danze di coppia, dall'altro elementi caratteristici dello specifico tipo di movimenti coinvolti sembrano riflettersi negli infortuni e nelle lesioni croniche degli atleti: Un risultato da tenere in considerazione nella definizione delle misure di prevenzione. Rimane l'esigenza di studi ulteriori per consentire un'analisi differenziata.

2.6.4 Fit to Dance survey: a comparison with dancesport injuries

Il sondaggio "Fit to Dance" è stato condotto già nel 1993 e nel 2002, tuttavia senza che vi venissero coinvolti atleti di danza sportiva. Lo scopo del più recente sondaggio effettuato online è stato piuttosto quello di mettere a confronto la danza sportiva con i risultati precedenti. Lo studio attuale ha coinvolto un maggior numero di partecipanti di sesso maschile rispetto ai casi precedenti (43%, rispettivamente contro il 24% e il 26%). Gli atleti di danza sportiva erano inoltre di età maggiore (28% di partecipanti con più di 40 anni, contro 3% e 1%) e si è riscontrato un maggior numero di casi con IMC regolare (69% contro 57%) e in sovrappeso (18% contro 2%). Gli atleti di danza sportiva hanno dichiarato di spendere più tempo in attività sportive non inerenti la danza rispetto ai sondaggi precedenti.

Il maggior numero di infortuni, in tutte le indagini, ha riguardato muscoli e articolazioni: in particolare, l'infortunio ginocchio è risultato essere il più frequente nel sondaggio più recente, mentre nei casi precedenti ad esser colpita maggiormente era stata la regione lombare della schiena.

Tra le cause più ricorrenti, se in precedenza spiccavano la fatica e il sovraccarico, nell'ultimo studio sono emersi in particolare i movimenti ripetuti.

Le raccomandazioni emerse in ciascuno degli studi condotti sono state le stesse, tra le quali in particolare: gli atleti dovrebbero avere una buona forma fisica, eseguire sempre attività di riscaldamento e defaticamento, evitare di svolgere attività sportiva in ambienti non idonei e, in caso di infortunio, ricevere immediatamente trattamenti di buona qualità.

- allenamento medio di 1h30 per tre volte alla settimana

3.2 Danze Nazionali

Le Danze Nazionali sono composte da due tipi di danze: Sala e Liscio Unificato

3.2.1 Esposizione del campione.

Le categorie facenti parte del campione sono:

- Juveniles-Junior
- Youth-Amatori
- Senior

Categoria Juveniles-Junior: campione di 27 atleti

- allenamento medio di 1h per tre volte a settimana

Categoria Youth-Amatori: campione di 21 atleti

- allenamento medio di 2h per 3 volte a settimana

Categoria Senior: campione di 98 atleti

- allenamento medio di 1h30 per due volte a settimana

3.3 Danze Regionali

Le Danze Regionali sono composte da due tipi di danza: Liscio tradizionale Piemontese e Folk romagnole.

3.3.1 Esposizione del campione

Le categorie facenti parte del campione sono:

- Juveniles-Junior
- Youth-Amatori
- Senior

Categoria Juveniles-Junior: campione di 160 atleti

- allenamento medio di 1h per due volte a settimana

Categoria Youth-Amatori: campione di 90 atleti

- allenamento medio di 1h30 per due volte a settimana

Categoria Senior: campione di 78 atleti

- allenamento medio di 1h30 per tre volte a settimana

3.4 Danze Accademiche

Le Danze Accademiche sono composte da due tipi di danza: Classica e Moderna

3.4.1 Esposizione del campione

Le categorie facenti parte del campione sono Juveniles-Junior, Youth-Amatori. La categoria Senior non è stata sottoposta al test per mancanza di partecipanti.

Categoria Juveniles-Junior: campione di 53 atleti

- allenamento medio di 2h per tre volte a settimana

Categoria Youth-Amatori: campione di 34 atleti

- allenamento medio di 2h per 3 volte a settimana

3.5 Danze Coreografiche

Le Danze Coreografiche sono composte da due tipi di danza: Freestyle ed Etniche, popolari e carattere.

3.5.1 Esposizione del campione

Le categorie facenti parte del campione sono Juveniles-Junior, Youth-Amatori. Anche in questo tipo di danza non è stato effettuato alcun test per mancanza di atleti riguardante la fascia d'età Senior.

Categoria Juveniles-Junior: campione di 89 atleti

- allenamento medio di 1h30 per due volte a settimana

Categoria Youth-Amatori: campione di 44 atleti

- allenamento medio di 2h per tre volte a settimana

Nella categoria Juveniles-Junior il campione è di 89 atleti con un allenamento medio di 1h30 per due volte alla settimana, mentre nella categoria Youth-Amatori il campione è di 44 atleti con un allenamento medio di 2h per tre volte alla settimana.

3.6 Street Dance

La Street Dance è composta da una solo tipo di ballo: l'Urban Dance.

3.6.1 Esposizione del campione

Le categorie facenti parte del campione sono Juveniles-Junior, Youth-Amatori. Come le due tipologie di danza precedenti, anche in questo caso atleti riguardanti la fascia d'età Seniores non sono stati rinvenuti.

Categoria Juveniles-Junior: campione di 22 atleti

- allenamento medio di 1h30 per tre volte a settimana

Categoria Youth-Amatori: campione di 16 atleti

- allenamento medio di 1h30 per due volte a settimana

3.7 Scala di valutazione

La scala di valutazione per la raccolta dei dati è stata creata dall'equipe medica sulla base delle informazioni che si è pensato di raccogliere ai fine dell'indagine. In alcuni punti del questionario, quali "Natura del trauma", si è pensato bene di scrivere in forma semplicistica la descrizione del

trauma stesso, perché durante la compilazione non vi poteva essere personale qualificato per la spiegazione degli stessi.

Le modalità di somministrazione si sono svolte nei siti di gara dove gli atleti competevano, e specificatamente il Torneo Coppa Italia.

Le città che hanno ospitato l'evento sono state Rimini, Foligno, Eboli, Montecatini Terme, Varazze e San Benedetto del Tronto.

3.8 Questionario

Indagine statistica sulle sindromi da sovraccarico nella Danza Sportiva

ATLETA:

Età _____ Sesso _____ Peso _____ Altezza _____

DISCIPLINE

Danze di coppia

Danze Internazionali

Standard Latino-americane Jazz Caraibiche Hustle

Danze Nazionali

Sala Liscio Unificato

Danze Regionali

Liscio tradizionale Piemontese Danze Folk Romagnole

Danze artistiche

Accademiche

Classiche Moderna

Coreografiche

Freestyle Etniche, popolari e carattere

Street Dance

Urban dance

ALLENAMENTO

Cadenza settimanale 2 3 4 5 6 7

Durata allenamento per singola seduta

1h 1:30h 2h 2:30h 3h Altro

In che modo è suddiviso l'allenamento? (Potenziamento in palestra, Tecniche di danza, etc.)

Da che data pratica danza? Mese _____ Anno _____

Da che data si allena a livello agonistico? Mese _____ Anno _____

TRAUMA 1

Data del trauma ____/____/____

Attività svolta al momento del trauma

Gara Allenamento

Descrizione del momento del trauma

Natura del trauma

Distorsione torsione di un'articolazione da un movimento innaturale; possiamo vedere gonfiore, dolore e sensazione di calore.

Lussazione spostamento permanente delle ossa di una articolazione e loro perdita di contatto; possiamo avere dolore, gonfiore, pelle livida, deformità (bozzo).

Frattura la rottura di un osso che si verifica in seguito ad un trauma; possiamo avere: dolore, impossibilità di movimento, pelle livida

Dislocazione l'osso esce fuori posto e rientra (da solo) ma non perfettamente nella sua sede originaria. Possiamo avere: dolore, impossibilità di movimento e gonfiore

Lacerazione muscolare distrattiva rottura da iper-stiramento delle fibre muscolari; possiamo avere: dolore acuto, limitazione del movimento, gonfiore

Lacerazione muscolare contusiva rottura muscolare da schiacciamento o da botta; possiamo avere: dolore, limitazione del movimento, presenza di una protuberanza

Contusione è una botta, un colpo ricevuto; possiamo avere: pelle livida, ferita o addirittura niente di visibile.

Tipo del danno

Acuto Cronico

Diagnosi

TRAUMA 2

Data del trauma ____/____/____

Attività svolta al momento del trauma

Gara Allenamento

Descrizione del momento del trauma

Natura del trauma

Distorsione torsione di un'articolazione da un movimento innaturale; possiamo vedere gonfiore, dolore e sensazione di calore.

Lussazione spostamento permanente delle ossa di una articolazione e loro perdita di contatto; possiamo avere dolore, gonfiore, pelle livida, deformità (bozzo).

Frattura la rottura di un osso che si verifica in seguito ad un trauma; possiamo avere: dolore, impossibilità di movimento, pelle livida

Dislocazione l'osso esce fuori posto e rientra (da solo) ma non perfettamente nella sua sede originaria; possiamo avere: dolore, impossibilità di movimento e gonfiore

Lacerazione muscolare distrattiva rottura da iper-stiramento delle fibre muscolari; possiamo avere: dolore acuto, limitazione del movimento, gonfiore

Lacerazione muscolare contusiva rottura muscolare da schiacciamento o da botta; possiamo avere: dolore, limitazione del movimento, presenza di una protuberanza

Contusione è una botta, un colpo ricevuto; possiamo avere: pelle livida, ferita o addirittura niente di visibile.

Tipo del danno

Acuto Cronico

Diagnosi

TRAUMA 3

Data del trauma ____/____/____

Attività svolta al momento del trauma

Gara Allenamento

Descrizione del momento del trauma

Natura del trauma

Distorsione torsione di un'articolazione da un movimento innaturale; possiamo vedere gonfiore, dolore e sensazione di calore.

Lussazione spostamento permanente delle ossa di una articolazione e loro perdita di contatto; possiamo avere dolore, gonfiore, pelle livida, deformità (bozzo).

Frattura la rottura di un osso che si verifica in seguito ad un trauma; possiamo avere: dolore, impossibilità di movimento, pelle livida

Dislocazione l'osso esce fuori posto e rientra (da solo) ma non perfettamente nella sua sede originaria; possiamo avere: dolore, impossibilità di movimento e gonfiore

Lacerazione muscolare distrattiva rottura da iper-stiramento delle fibre muscolari; possiamo avere: dolore acuto, limitazione del movimento, gonfiore

Lacerazione muscolare contusiva rottura muscolare da schiacciamento o da botta; possiamo avere: dolore, limitazione del movimento, presenza di una protuberanza

Contusione è una botta, un colpo ricevuto; possiamo avere: pelle livida, ferita o addirittura niente di visibile.

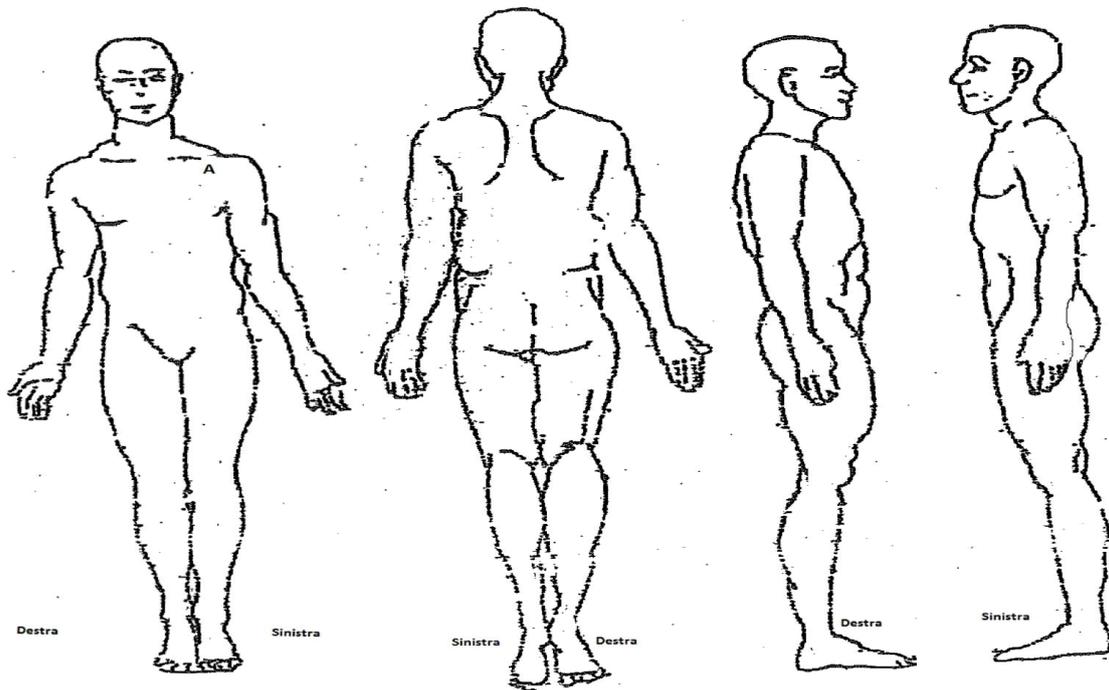
Tipo del danno

Acuto Cronico

Diagnosi

DETTAGLI DEL TRAUMA

Localizzazione anatomica:



n. b.: in caso di più traumi esposti sopra, indicarli sulle figure scrivendo il numero di riferimento 1, 2 e 3

Eventuali paramorfismi (Atteggiamento scoliotico, cifotico, ginocchio valgo o varo, piede piatto) O
dismorfismi preesistenti (scoliosi strutturata, verticalizzazione cifotica, lordosi, asimmetria d'anca)

CAPITOLO 4

Risultati: presentazione e discussione dei dati acquisiti

La presente analisi è stata sviluppata analizzando prima il totale del campione correlando infortuni, tipi di infortuni e categorie maggiormente infortunate. La seconda parte sviluppata andrà ad analizzare ogni singolo genere di danza rispetto alle sue categorie e agli infortuni all'interno di queste ultime.

4.1 Prima analisi: totale del campione

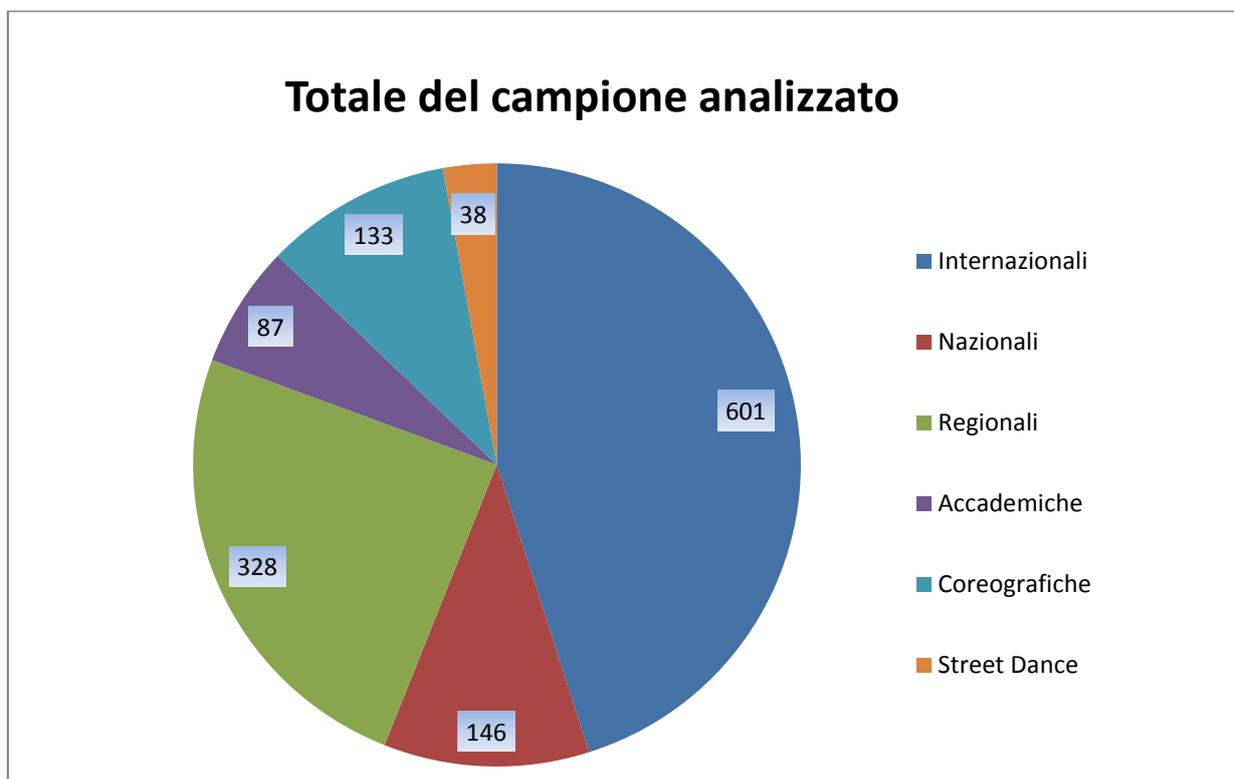


Fig. 1: Grafico relativo a tutti i generi di danze

È possibile nel grafico avere una finestra generale della grandezza del campione esaminato. Con grande maggioranza le classi Internazionali coprono una popolazione di danzatori maggiore rispetto

alle altre, proprio perché maggiormente conosciute e praticate. A seguire quindi, si collocano le Danze regionali, mentre le Nazionali occupano solo un 11%.

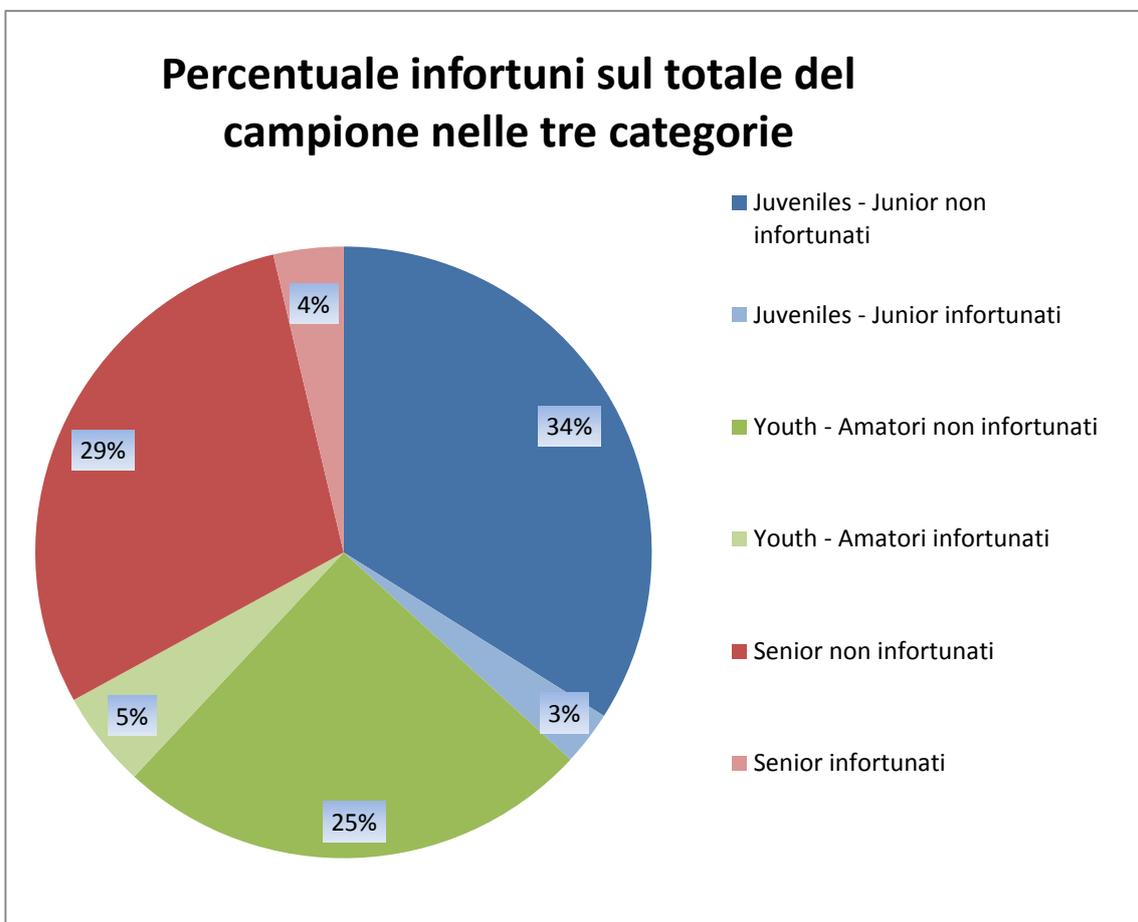


Fig. 2 – Statistica, per categorie, del numero degli infortuni riportati in tutte le danze

In questo grafico risalta subito l'elevata percentuale corrispondente agli atleti che non hanno subito infortuni in tutte le fasce d'età. E la fascia d'età che ha subito più infortuni è la Youth-Amatori con 68 atleti coinvolti, seguiti dai 49 atleti della categoria Senior ed infine la categoria Juveniles-Juniores con 38 atleti.

Suddivisione infortuni per genere di danza

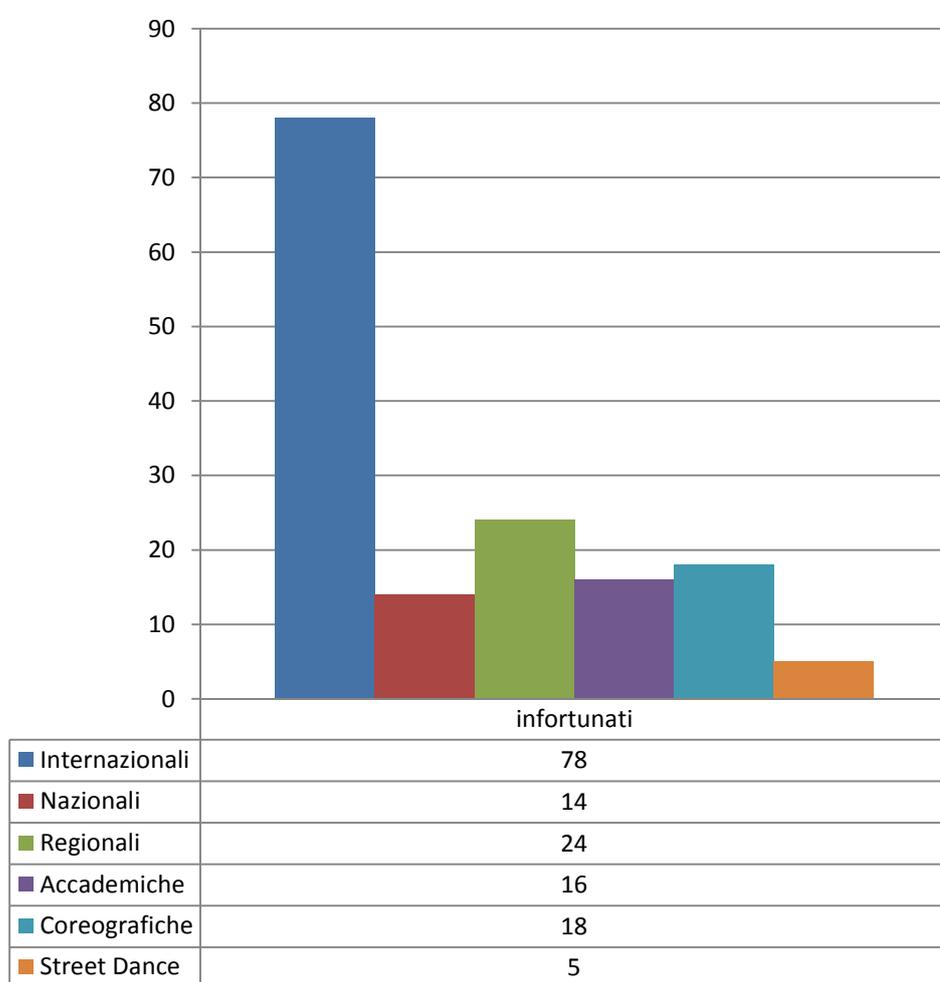


Fig. 3 - Statistica, per genere di danze, del numero di atleti che hanno riportato almeno un infortunio

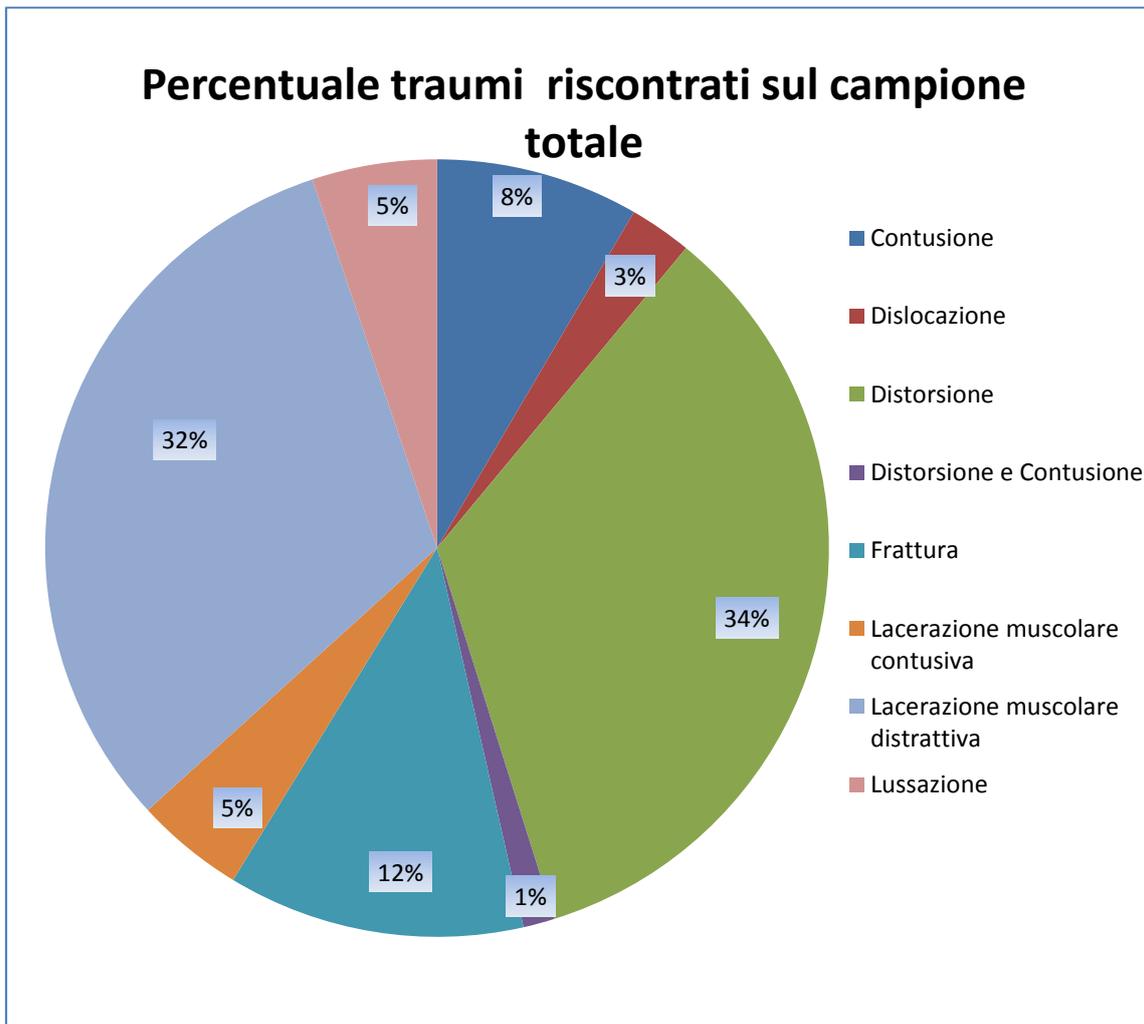


Fig. 4 - Tipologie di traumi riscontrati

Nella figura 4 possiamo notare come in tutte le danze ci sia una superiorità notevole degli infortuni di tipo distorsivi e lacerazioni muscolari distrattive, ambedue a parità di numeri degli atleti infortunati; al 3° posto troviamo 8 atleti che hanno subito fratture seguiti dai 7 che hanno avuto una contusione; al 5° posto ci sono atleti che hanno subito una lussazione e gli ultimi due posti sono occupati da 3 atleti con lacerazione muscolare contusiva e 1 solo atleta con dislocazione.

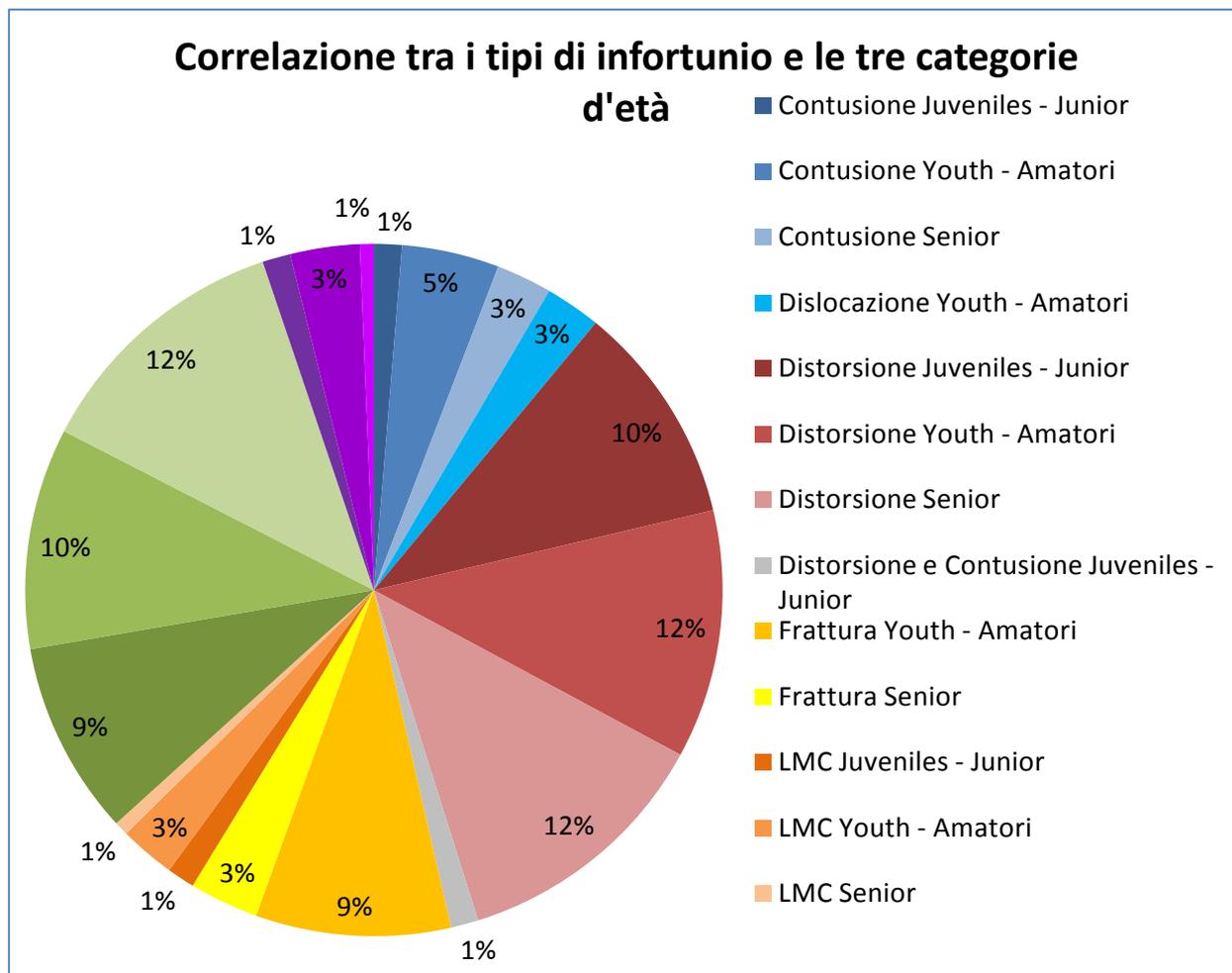


Fig. 5 - Tipologie di traumi per le diverse categorie²

Nella figura 5 è stato effettuato un calcolo totale tra i tipi di trauma riscontrati nelle tre fasce d'età; l'infortunio più frequente in assoluto è stato la lacerazione muscolare distrattiva nella categoria Senior (18%), seguito dal trauma della distorsione nella stessa categoria (17%). Al terzo posto di questa classifica è risultata ancora la distorsione, stavolta nella categoria Youth-Amatori con il 13%, e subito dopo di nuovo la lacerazione muscolare distrattiva (12%) sempre riguardante la fascia d'età Youth-Amatori. Dopo questi primi risultati si può notare da grafico come gli altri tipi di infortuni siano più o meno uguali tra loro, tenendo una percentuale di infortunio non elevata.

² La legenda rispetta il senso orario dei colori; si intendono per "LMC" le lacerazioni muscolari contusive e per "LMD" le lacerazioni muscolari distrattive

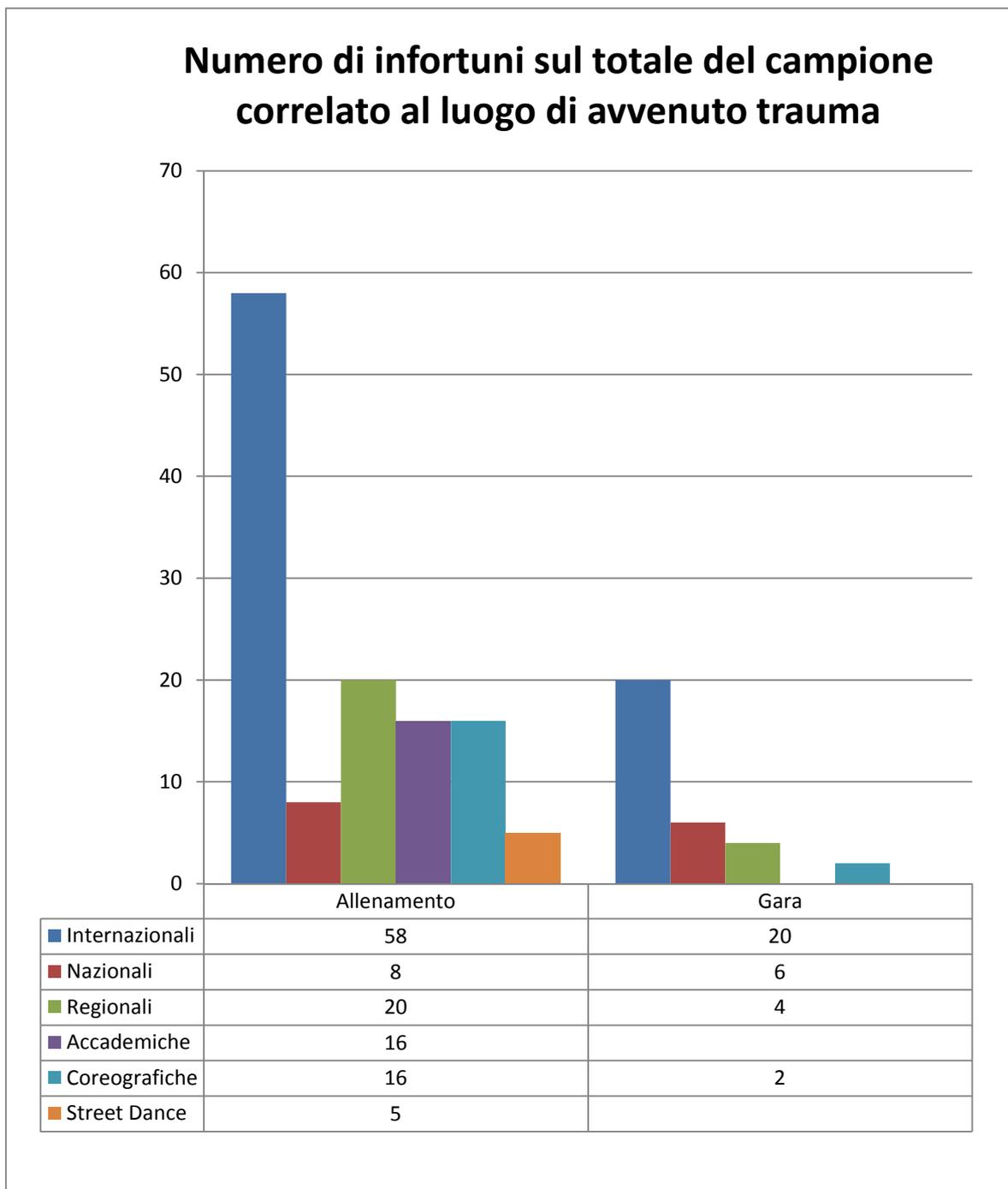


Fig. 6 - Percentuale di infortuni in allenamento e in gara

Con il grafico sovrastante si può notare che la prevalenza degli infortunati avviene maggiormente in allenamento (123 atleti) rispetto alla situazione di gara (32 atleti) con un numero elevato soprattutto da parte delle danze Internazionali dovuto dal fatto che è la più numerosa.

4.2 Seconda analisi: specifico genere di danza

4.2.1 Danze internazionali: infortuni nelle 3 categorie

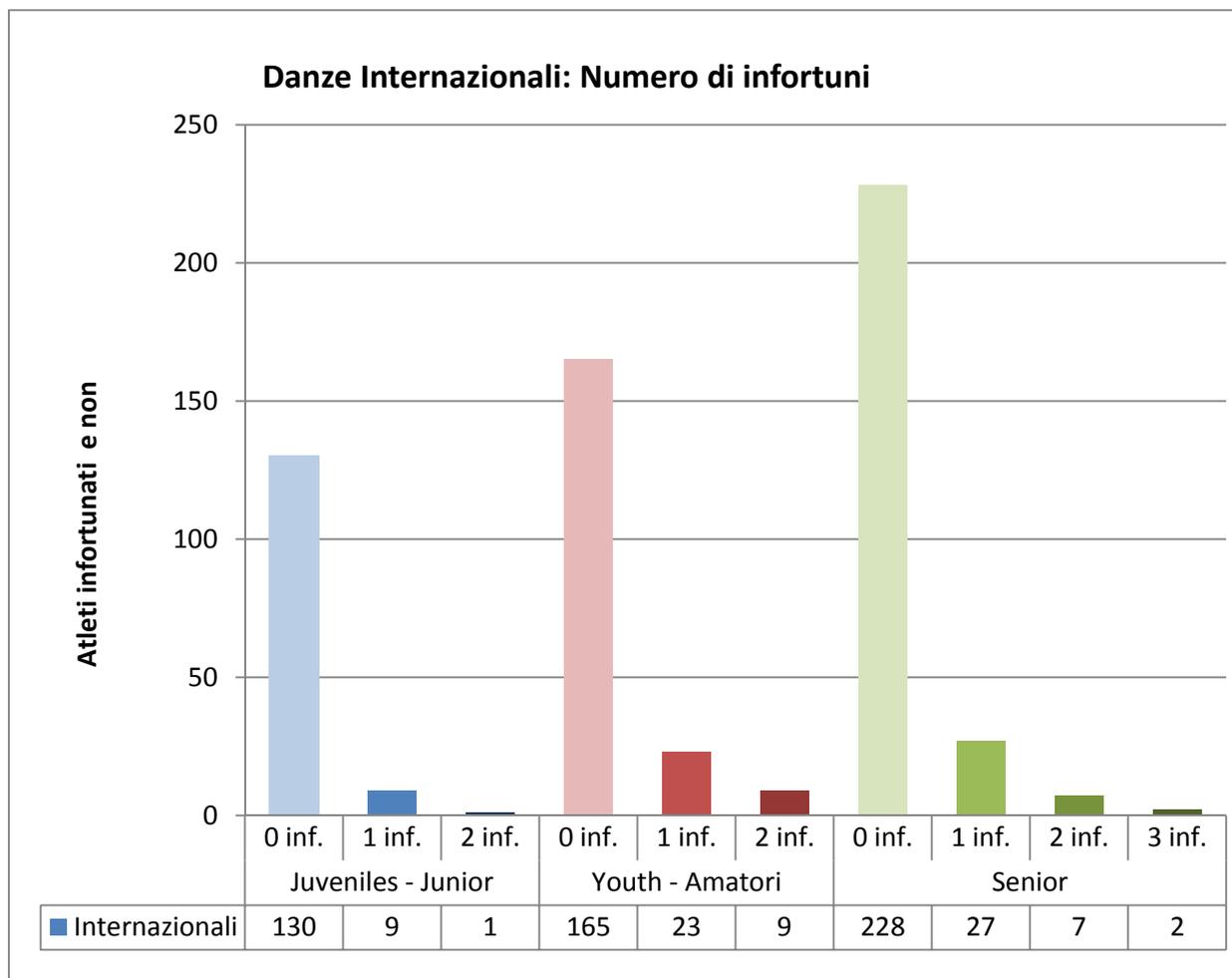


Fig. 7 - Statistica, per categorie, del numero di atleti infortunati e non infortunati

In figura 7 è possibile notare che la maggior parte degli atleti (l'87%), indipendentemente dalla categoria, non riporta esperienze d'infortunio. Si denota inoltre che vi è mediamente la stessa percentuale d'infortunio tra le categorie Youth-Amatori ed i Senior relative anche alla frequenza dell'infortunio stesso.

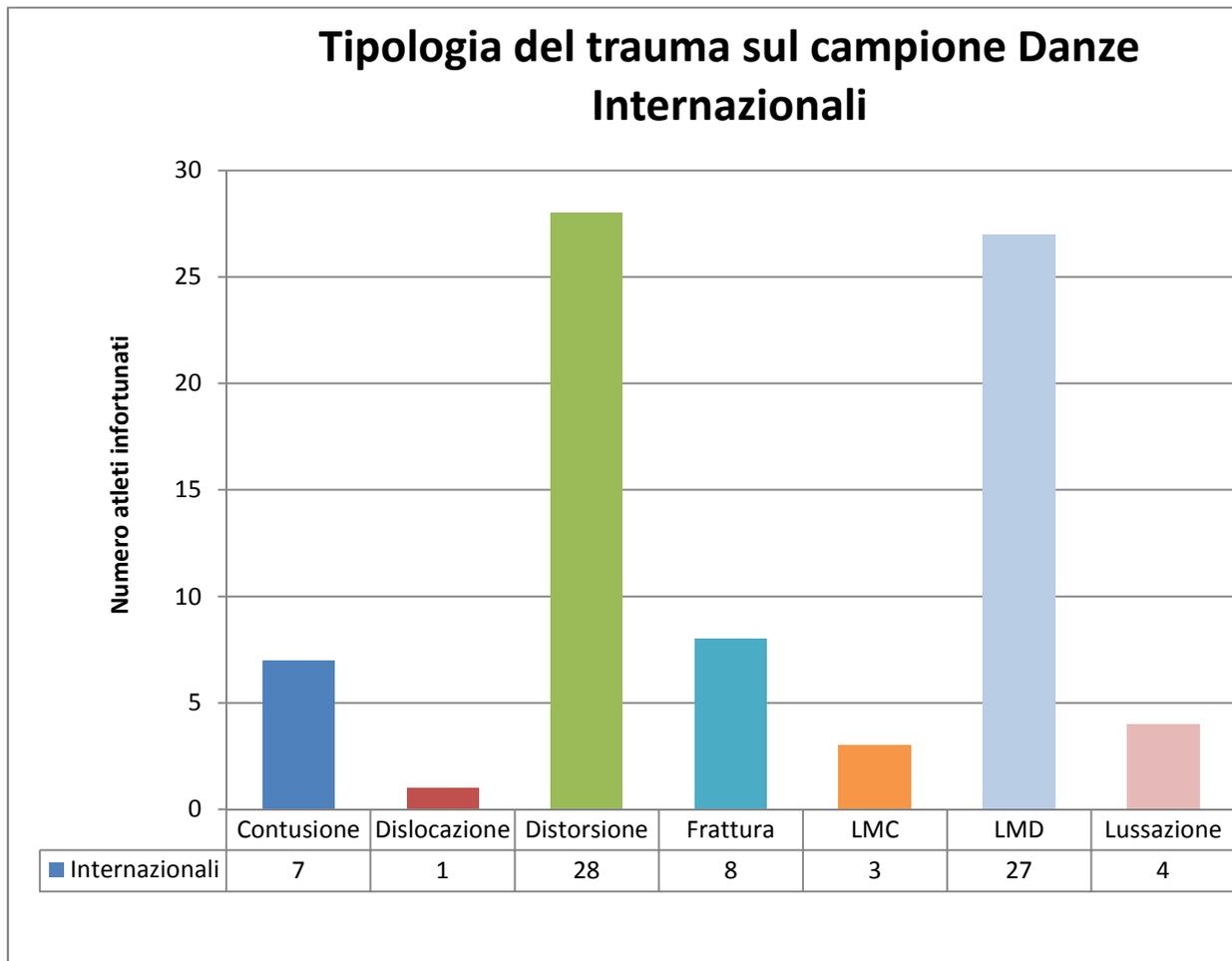


Fig. 8 - Tipologie di traumi riscontrati

In figura 8 per le Danze Internazionali è visibile a primo impatto l'elevato numero di infortunati che hanno subito una distorsione (36%) e una lacerazione muscolare distrattiva (35%), rispetto agli altri tipi di traumi aventi una percentuale decisamente minore, con la frattura che ha colpito il 10% degli atleti, la contusione il 9% e poi ancora più basse la lussazione con il 5%, la lacerazione muscolare contusiva con il 4% ed infine l'11% per la dislocazione.

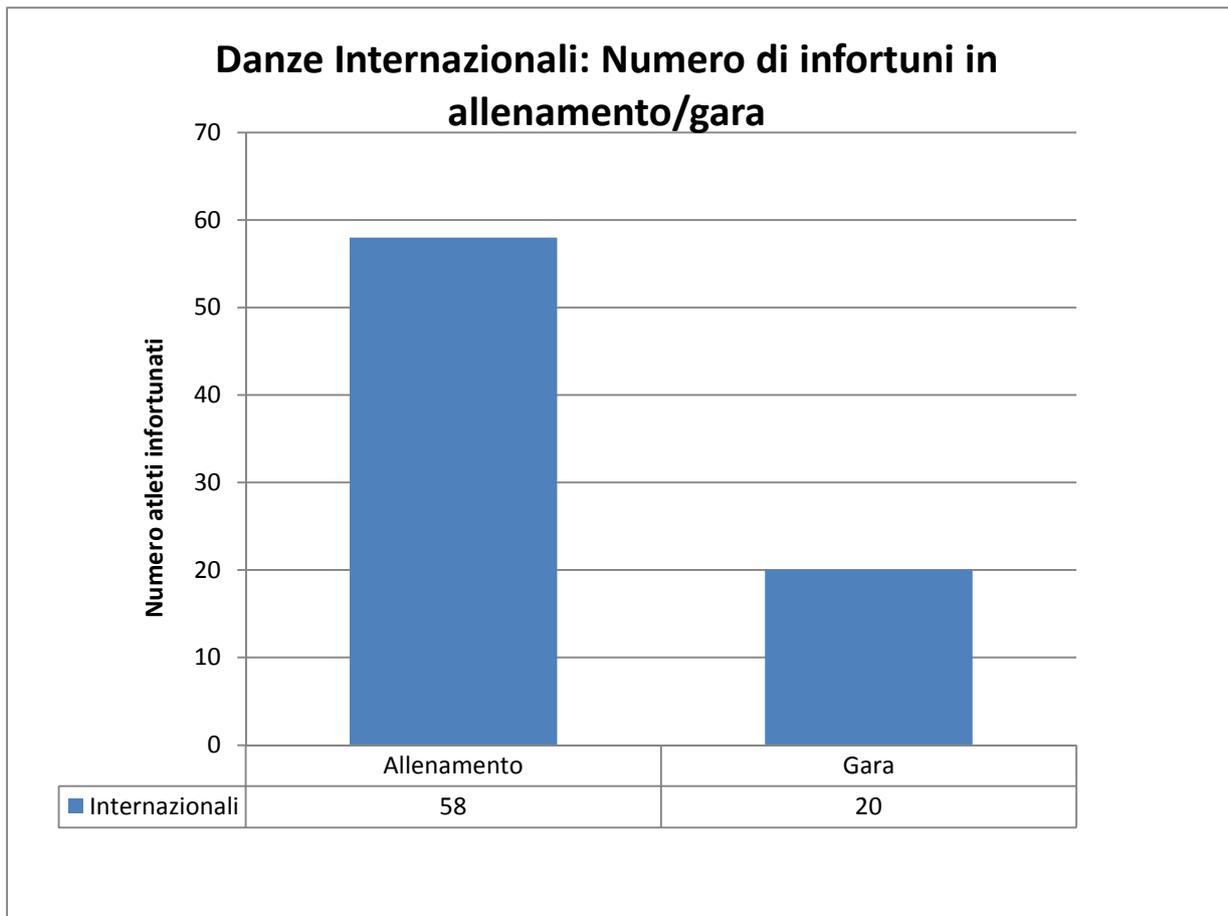


Fig. 9 - Percentuale di infortuni in allenamento e in gara

Come possiamo osservare dal grafico il 73% degli atleti si è procurato un infortunio durante l'allenamento, mentre una percentuale più bassa di atleti, il 27% si è fatto male in gara.

4.2.2 Danze nazionali: infortuni nelle 3 categorie

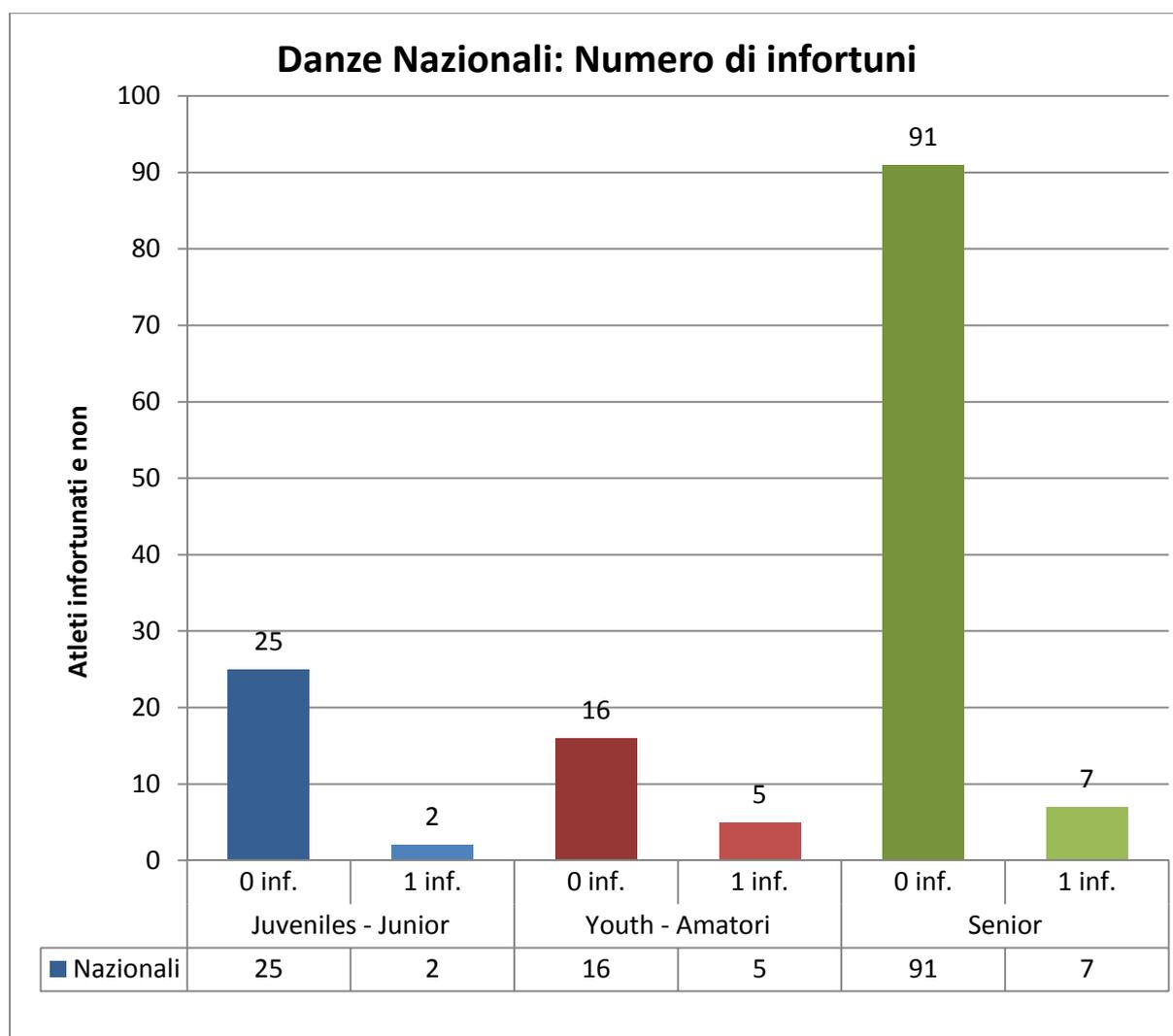


Fig. 10 - Statistica, per categorie, del numero di atleti infortunati e non infortunati

In figura 11 si nota che nelle danze Nazionali nessun atleta ha subito più di 1 infortunio in ciascuna delle categorie, rispetto alle internazionali che invece riportano (come visto precedentemente) una maggior frequenza d'infortunio. La categoria Senior denota un ampio spettro di atleti non infortunati.

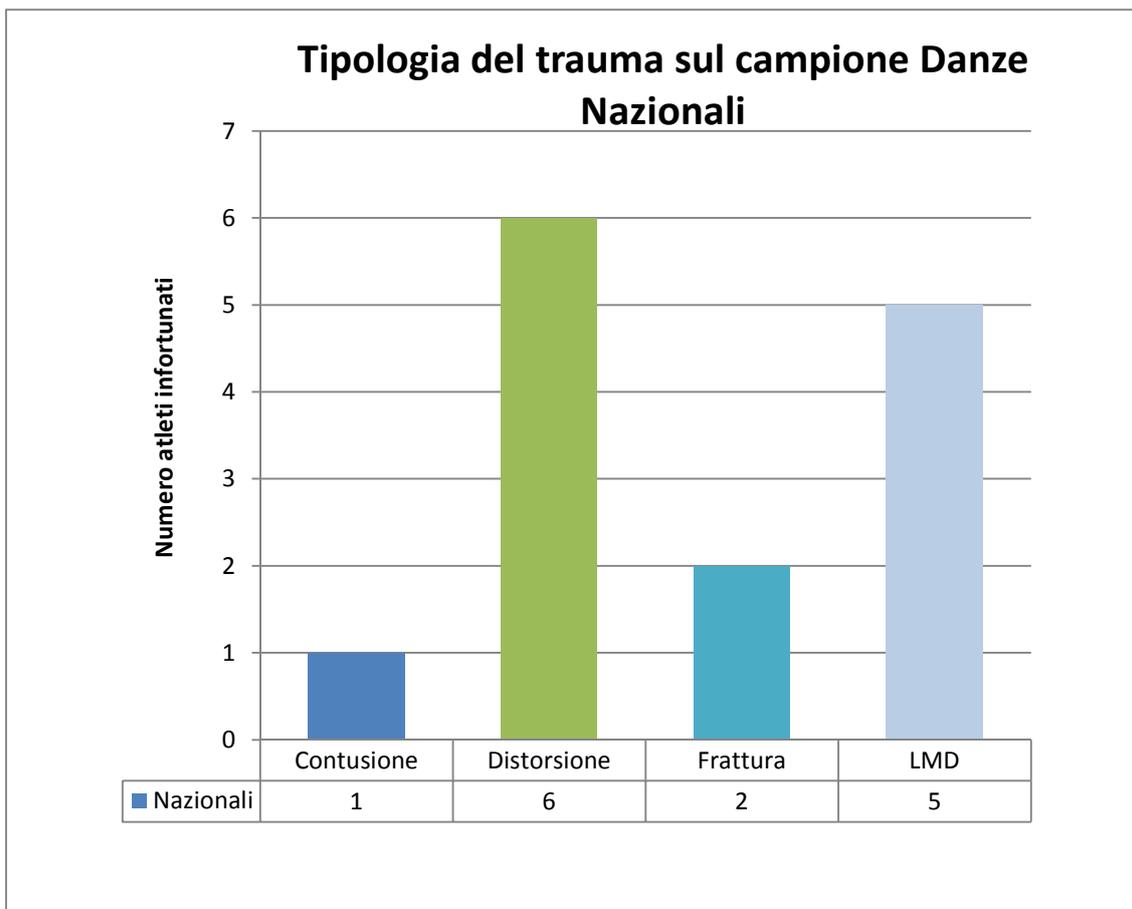


Fig. 11 – Tipologie di traumi riscontrati

Qui sopra si possono notare i tipi di infortuni riportati nelle danze Nazionali e si nota subito che ci sono solo quattro tipologie d’infortunio riscontrate negli atleti. C'è una piccola maggioranza di 6 atleti che hanno subito una distorsione (43%) seguiti da 5 atleti che hanno avuto una lacerazione muscolare distrattiva (36%), 2 atleti soltanto hanno riscontrato una frattura (14%) e infine 1 atleta (7%) è stato vittima di una contusione.

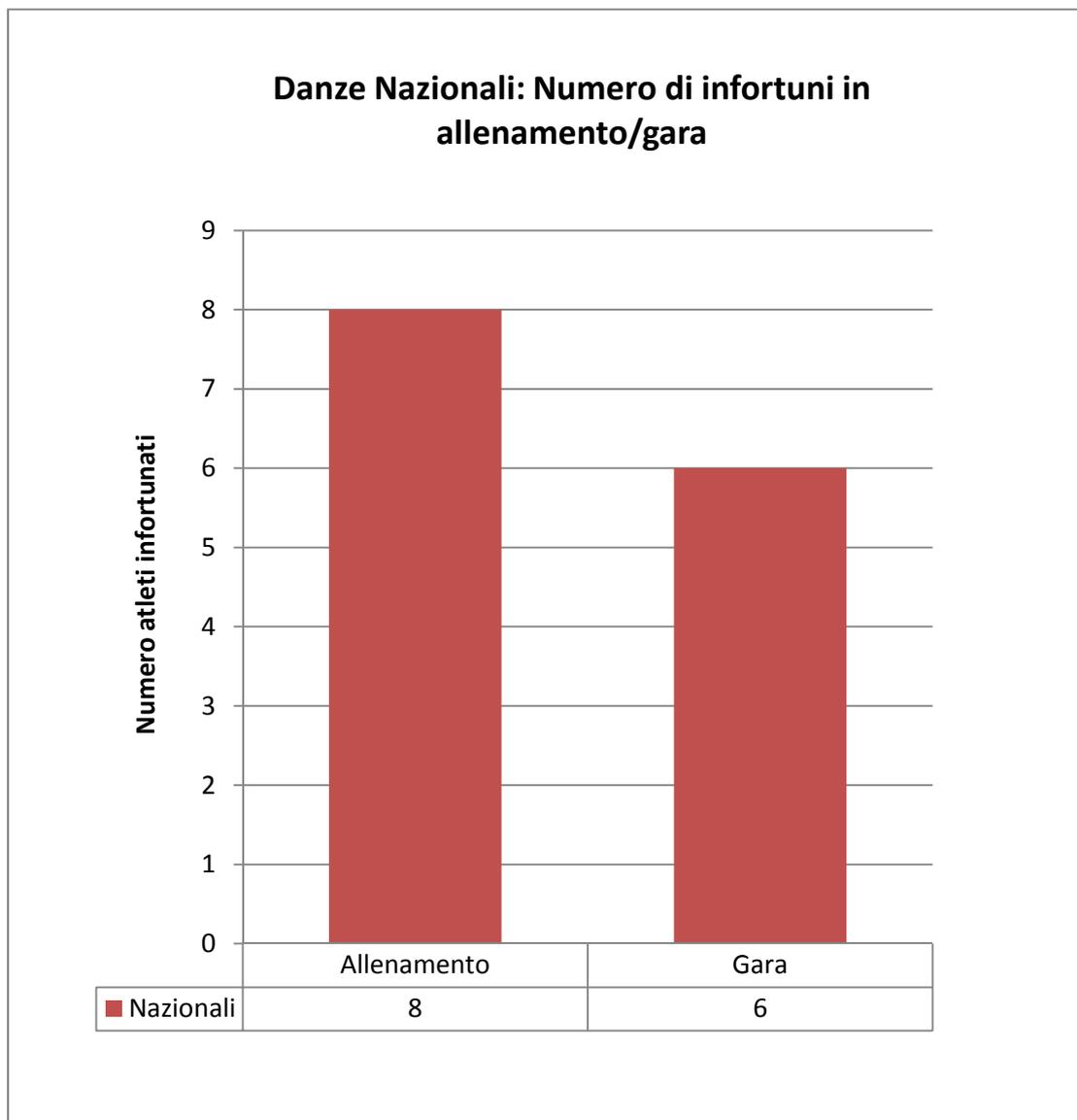


Fig. 12 - Percentuale di infortuni in allenamento e in gara

Nelle danze nazionali 8 atleti (57%) hanno subito l'infortunio in allenamento e 6 atleti (43%) in gara.

4.2.3 Danze regionali: infortuni nelle 3 categorie

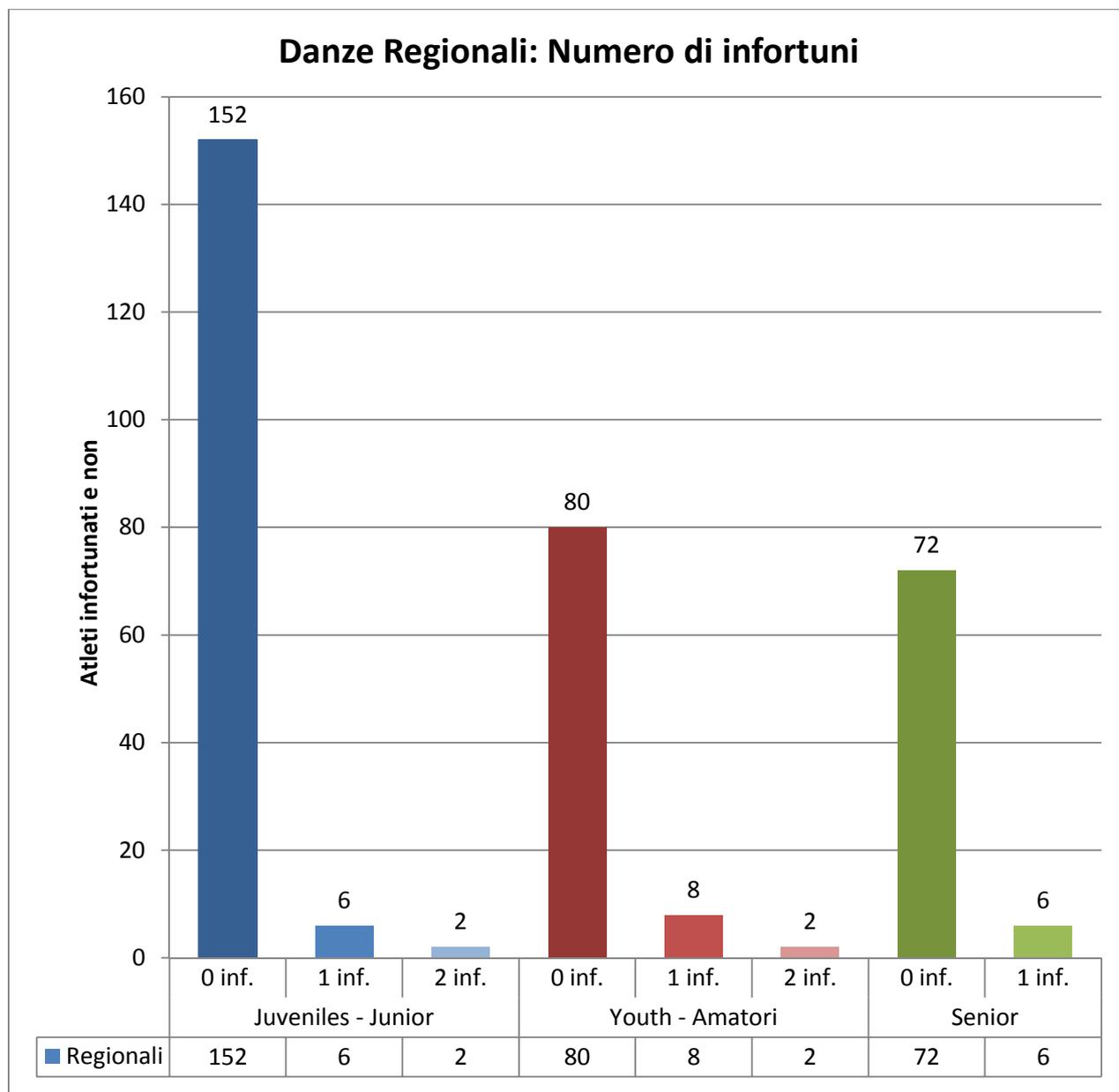


Fig. 15 - Statistica, categorie, del numero di atleti infortunati e non infortunati

In figura 15 si può vedere come il numero di infortuni rimanga sempre basso per tutte e tre le categorie con almeno un atleta infortunato mentre le categorie Juveniles-Junior e Youth-Amatori hanno anche un 1% che equivale ad atleti con due infortuni.

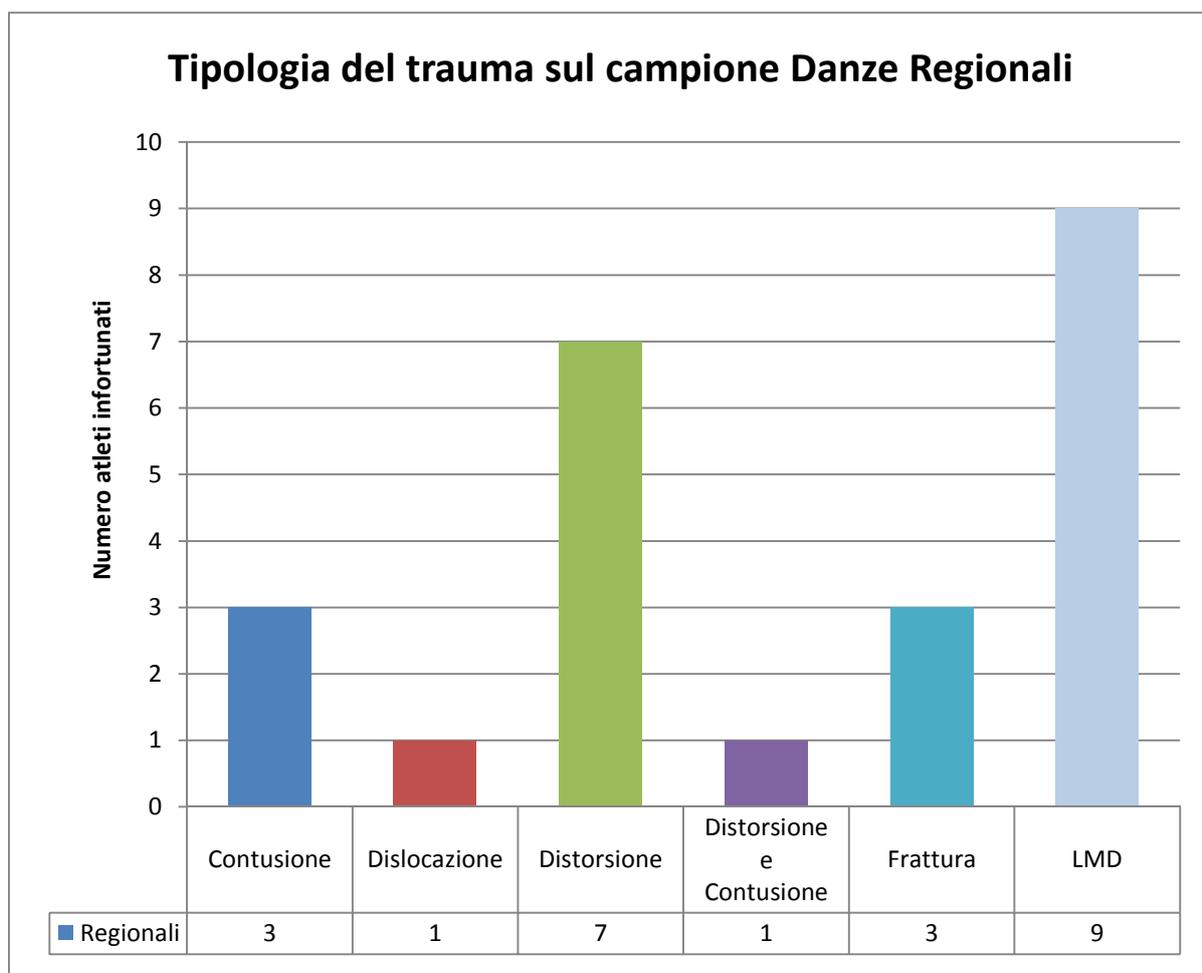


Fig. 13 – Tipologie di traumi riscontrati

Nelle danze Regionali come nelle danze Internazionali abbiamo una maggioranza di 9 atleti con lacerazione muscolare distrattiva, rappresentata dal 38%, e 7 atleti con una distorsione equivalente al 33%, seguiti da 3 atleti con fratture e 3 con contusioni, rappresentanti insieme il 21%, e per ultimi un atleta con dislocazione (4%) ed un altro (4%) con sia distorsione sia contusione.

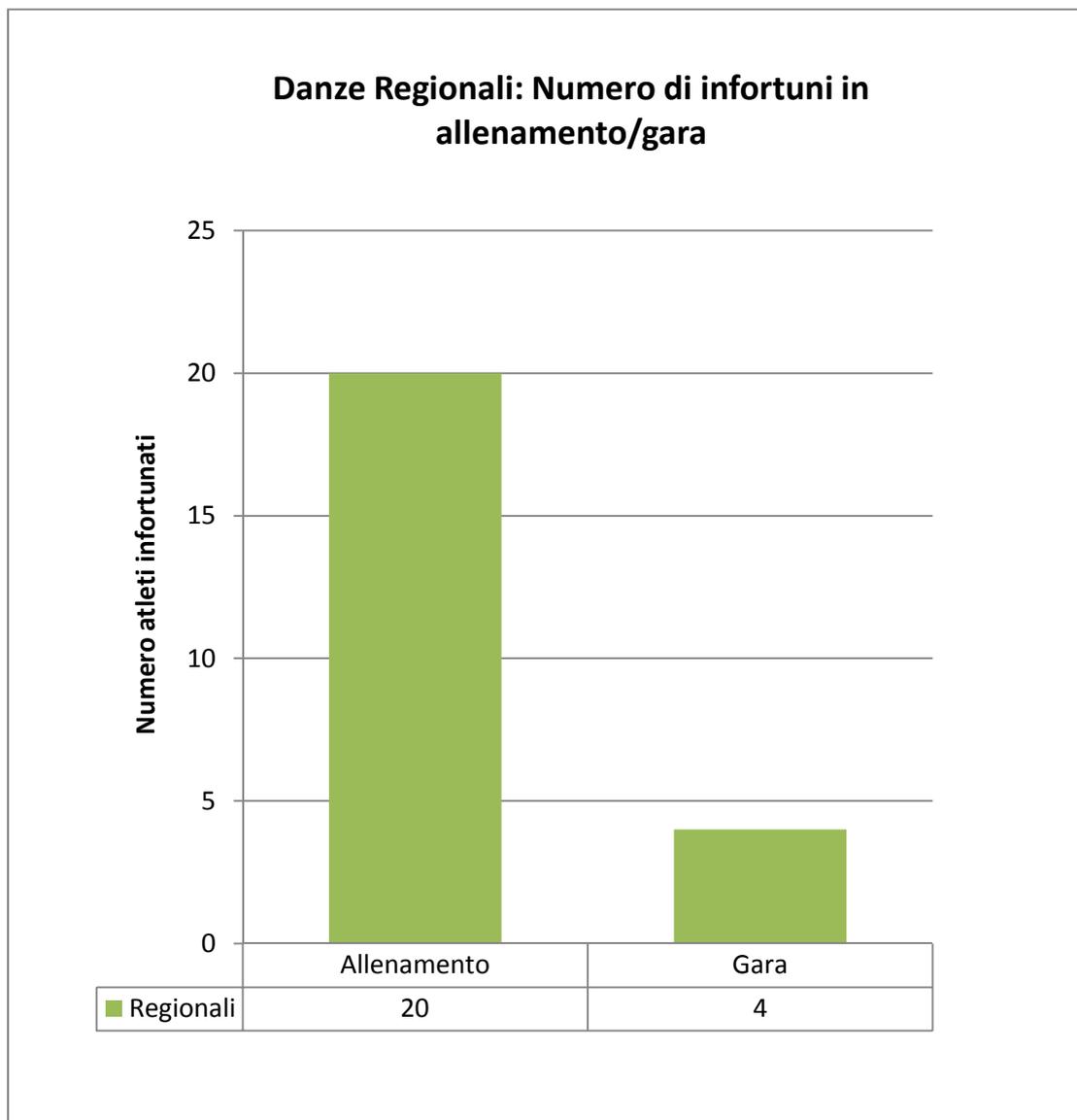


Fig. 14 - Percentuale di infortuni in allenamento e in gara

Anche in questo caso la maggioranza di infortuni è avvenuta durante l'allenamento coinvolgendo 20 atleti (83%), rispetto alla gara che ha visto l'infortunio di 4 atleti (17%).

4.2.4 Danze accademiche: infortuni nelle 3 categorie

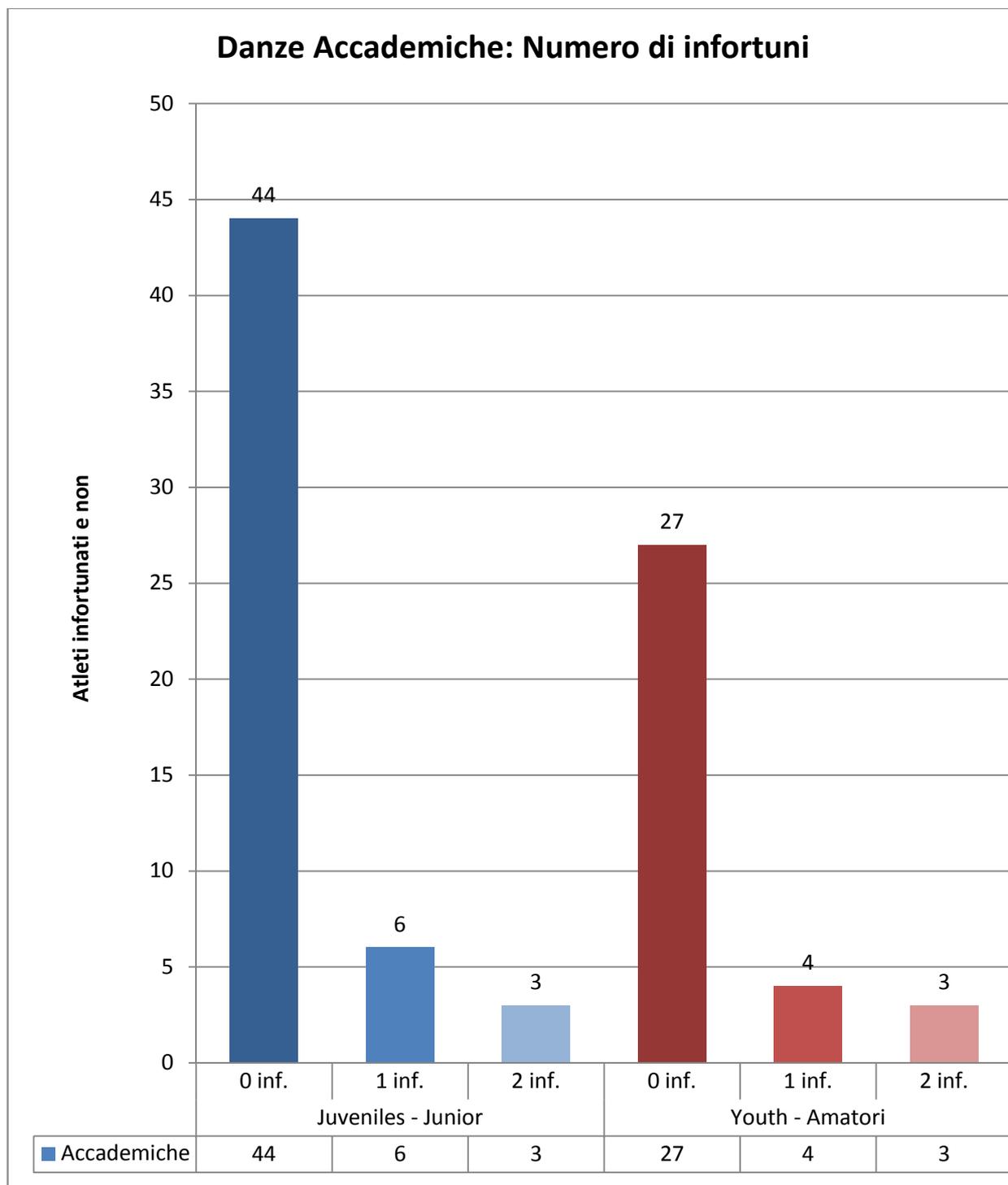


Fig. 15 - Statistica, per categorie, del numero di atleti infortunati e non infortunati

Nella figura 18 risalta subito la mancanza di un colore, dovuto all'assenza della categoria corrispondente, la Senior, poiché gli atleti di questa fascia d'età difficilmente possiamo trovarli a praticare questa danza. Possiamo quindi notare come sia la categoria Juveniles-Junior sia quella Youth-Amatori abbiano avuto atleti con almeno due infortuni, anche se la percentuale e il numero di atleti infortunati è quasi uguale.

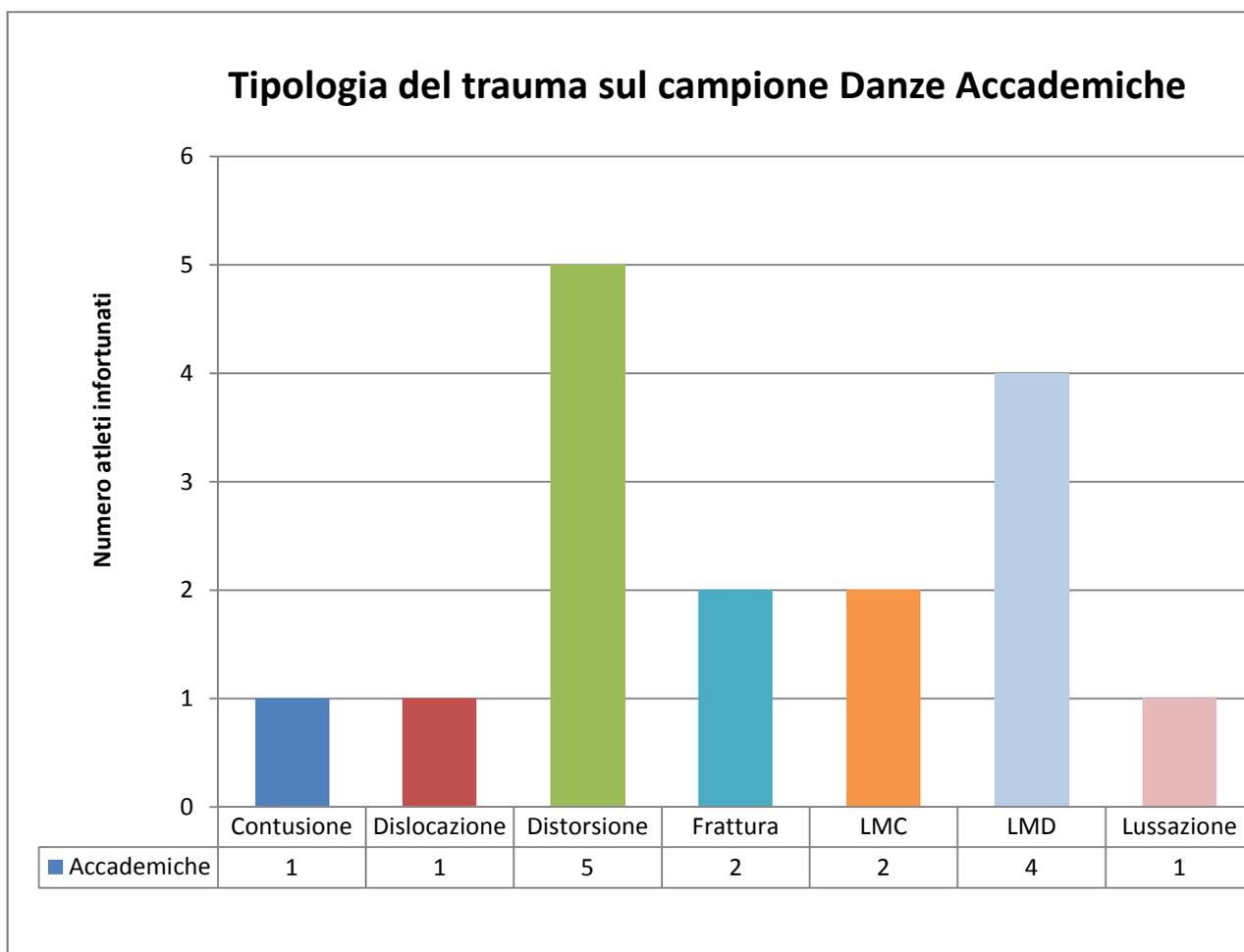


Fig. 16 – Tipologie di traumi riscontrati

Nella figura sovrastante si nota ancora una volta come la distorsione e la lacerazione muscolare distrattiva siano i due tipi di infortuni più frequenti con 5 e 4 atleti, seguiti dal 13% della frattura e

della lacerazione muscolare contusiva che comprendono 2 atleti infortunati e infine tre atleti da dividere tra contusione, dislocazione e lussazione.

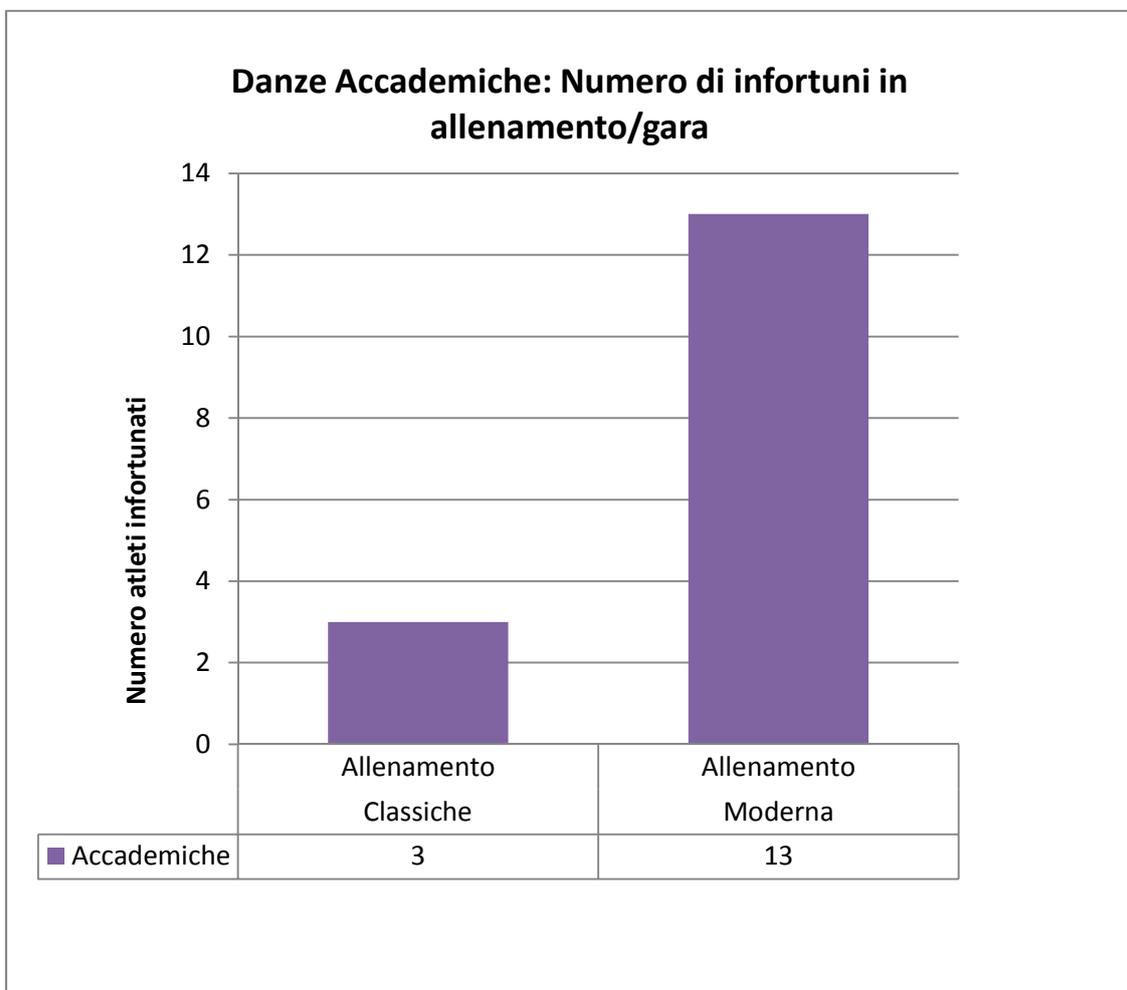


Fig. 17 - Percentuale di infortuni in allenamento e in gara

Nelle danze Accademiche vi è un 100% di infortunati in allenamento, che corrisponde a 16 atleti, e nessuno durante le esibizioni di gara, pertanto la percentuale di infortuni in allenamento è stata suddivisa ulteriormente tra le due tipologie di danze Accademiche per avere un risultato più dettagliato; tra la danza Classica e la danza Moderna, proprio quest'ultima possiede la percentuale più alta di atleti infortunati.

4.2.5 Danze coreografiche: infortuni nelle 3 categorie

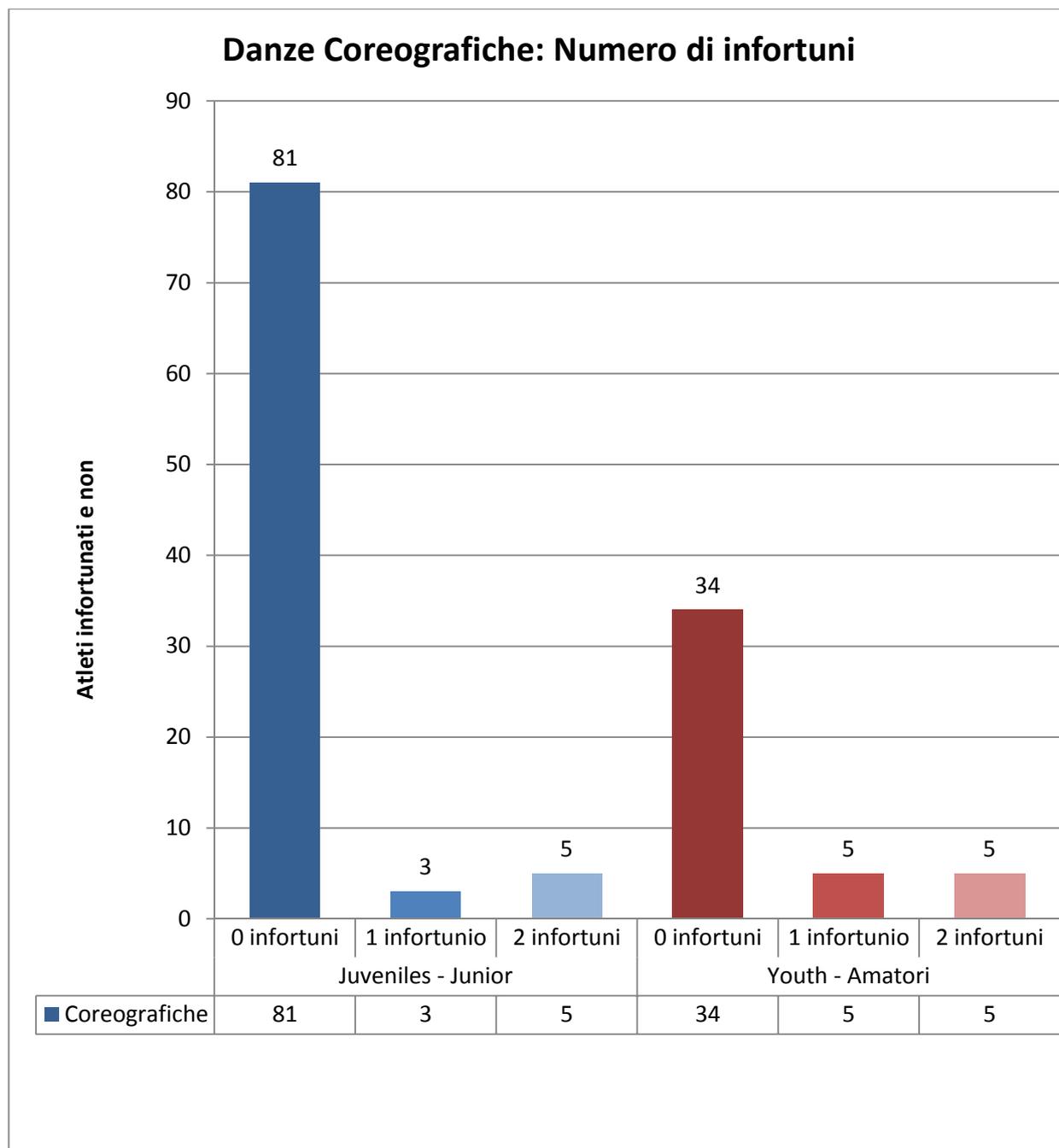


Fig. 18 - Statistica, per categorie, del numero di atleti infortunati e non infortunati

Anche nelle danze Coreografiche la categoria Senior è assente, pertanto lo studio è stato condotto sulle due categorie rimanenti. Nella categoria dei più piccoli, la Juveniles-Junior, è stato riscontrato un 4% di atleti con due infortuni e un 2% di atleti con un infortunio. Nella categoria

Youth-Amatori la percentuale di atleti con 2 infortuni è la stessa, 4%, mentre gli atleti che hanno subito un infortunio rappresentano il 4%.

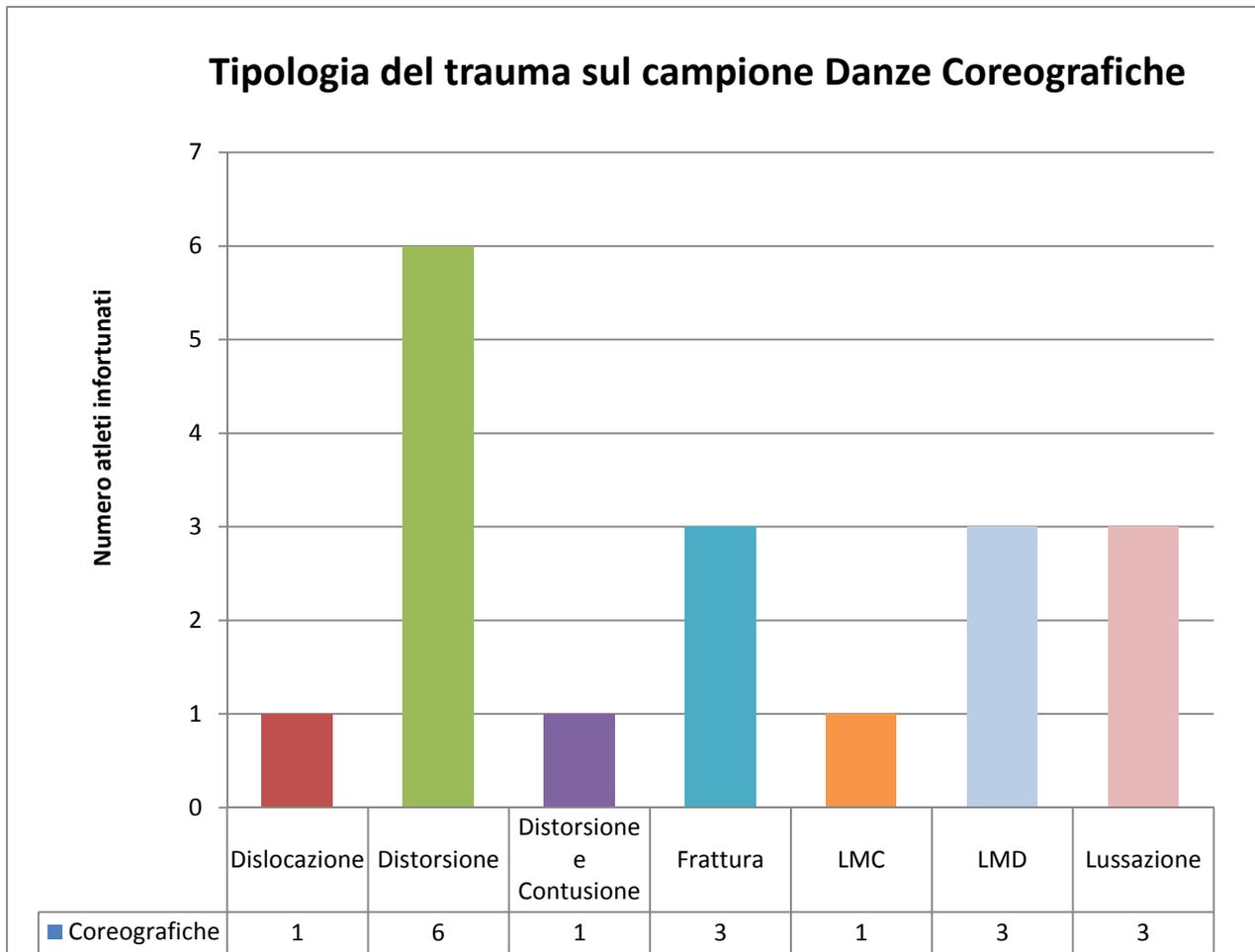


Fig. 19 – Tipologie di traumi riscontrati

In figura 25 la distorsione è l'infortunio maggiore con un 33% che equivale a 6 atleti; al secondo posto in questa speciale classifica ci sono tre tipologie di infortuni: la frattura, la lacerazione muscolare distrattiva e la lussazione. Ciascuna di esse ha avuto 3 atleti con questi tipi di infortuni che rappresentano il 17%.

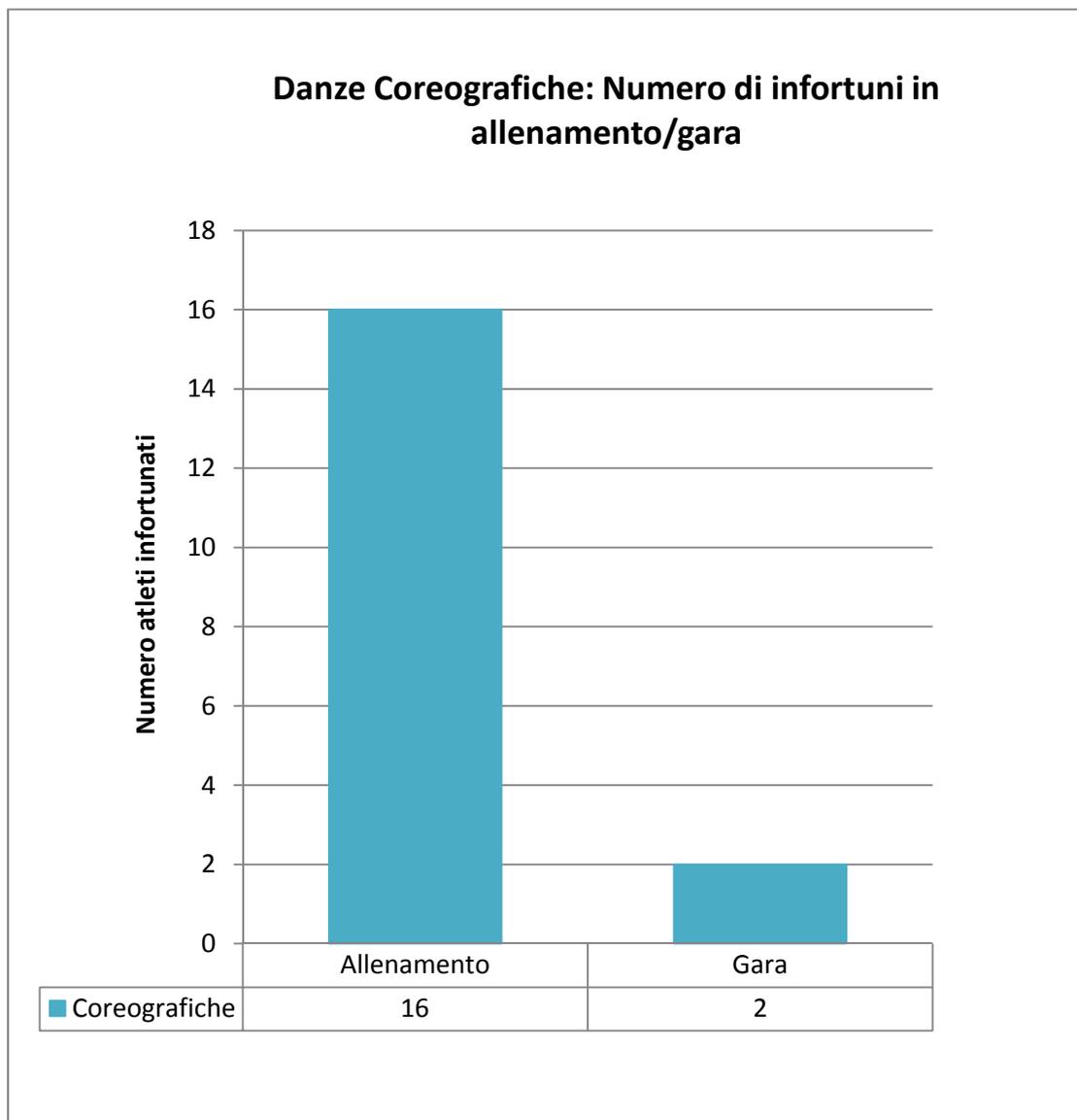


Fig. 20 - Percentuale di infortuni in allenamento e in gara

Anche nelle danze Coreografiche la prevalenza degli infortuni avviene nel corso di un allenamento; 16 atleti su 18 ne hanno subito mentre i restanti 2 si sono infortunati durante la gara.

4.2.6 Street Dance: infortuni nelle 3 categorie

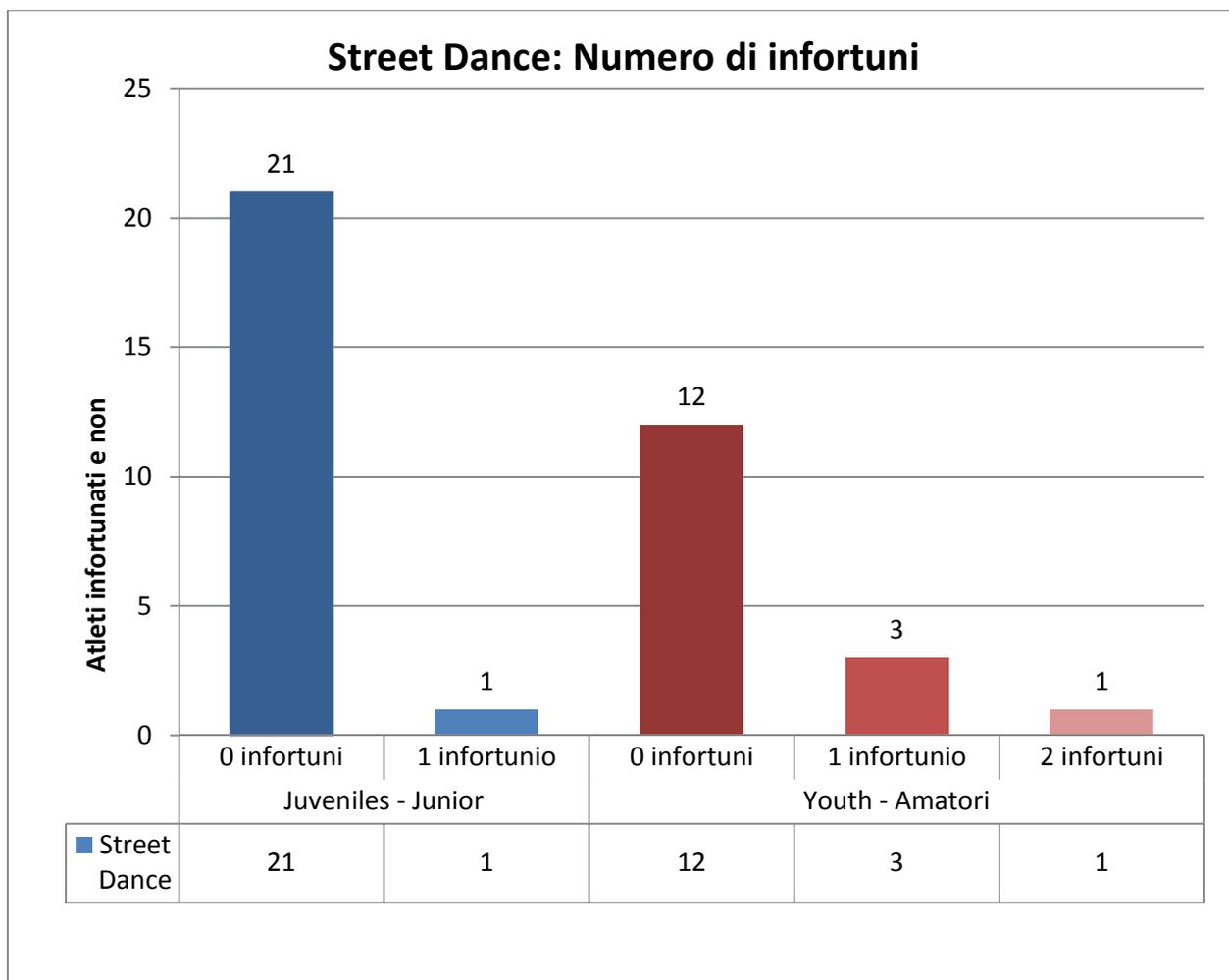


Fig. 21 - Statistica, per categorie, del numero di atleti infortunati e non infortunati

Anche le Street Dance, come le danze Accademiche e Coreografiche, non hanno la categoria Senior, pertanto anche qui l'indagine è stata svolta solo sulle altre due categorie; possiamo notare come nella categoria Juveniles-Junior ben il 55% degli atleti non abbia subito infortuni e solo il 3% ne abbia subito uno, con 1 solo atleta registrato per ogni fascia d'età. Nella categoria Youth-Amatori la percentuale di infortuni è 11% divisa tra i 3 atleti con un infortunio, 8%, e l'unico atleta con 2 infortuni, 3%.

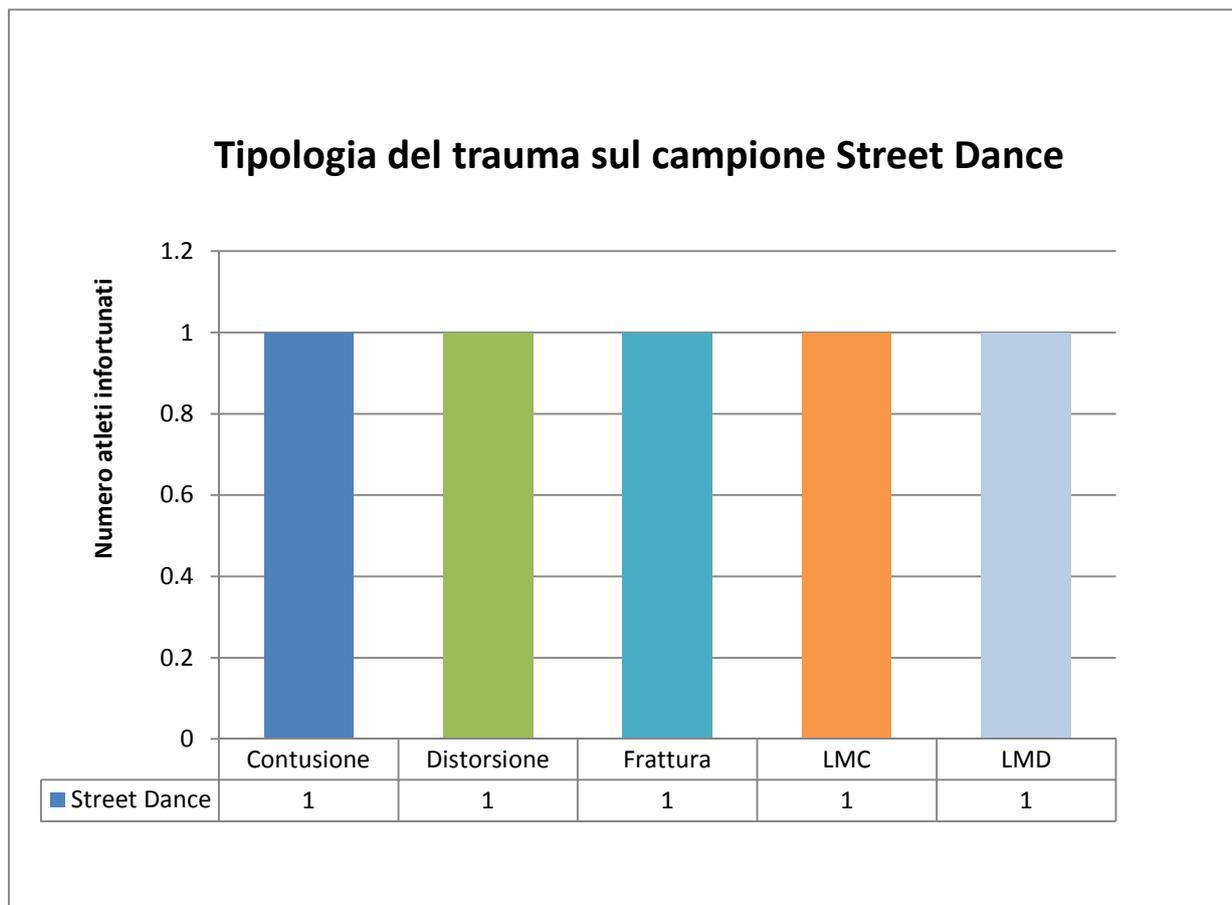


Fig. 22 – Tipologie di traumi riscontrati

Nelle Street Dance gli atleti infortunati sono cinque e come si può notare sono divisi equamente per le cinque tipologie di infortuni (contusione, distorsione, frattura, lacerazione muscolare contusiva e lacerazione muscolare distrattiva) riportate in figura 22.

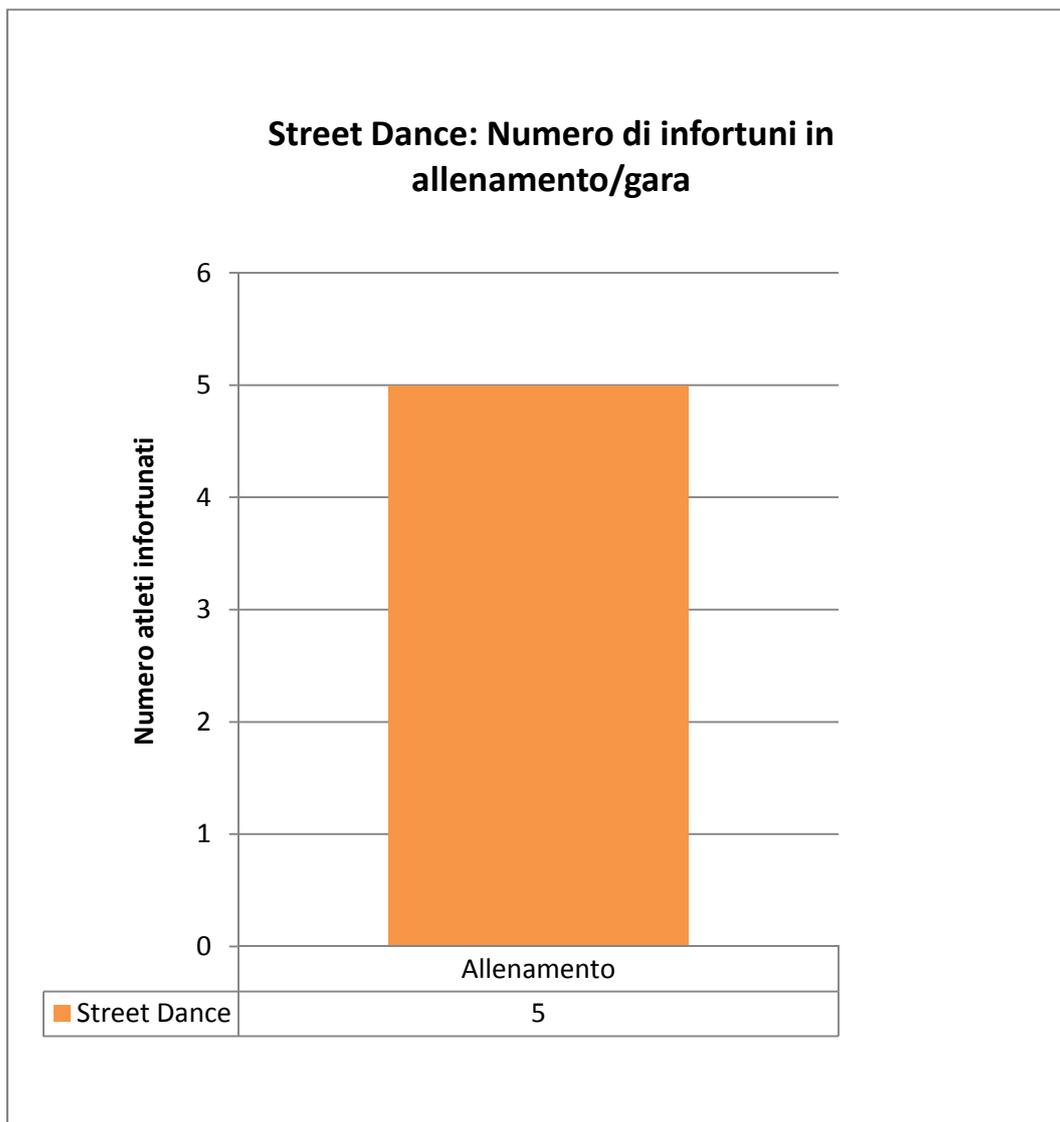


Fig. 23 - Percentuale di infortuni in allenamento e in gara

Il 100% corrisponde a 5 atleti che hanno avuto l'infortunio durante l'allenamento e nessuno in gara.

Non è stato possibile applicare una ulteriore suddivisione come nelle danze Accademiche, poiché tra le Street Dance rientra la sola Urban Dance.

4.3 Terza analisi: localizzazione anatomica e ripartizione infortuni

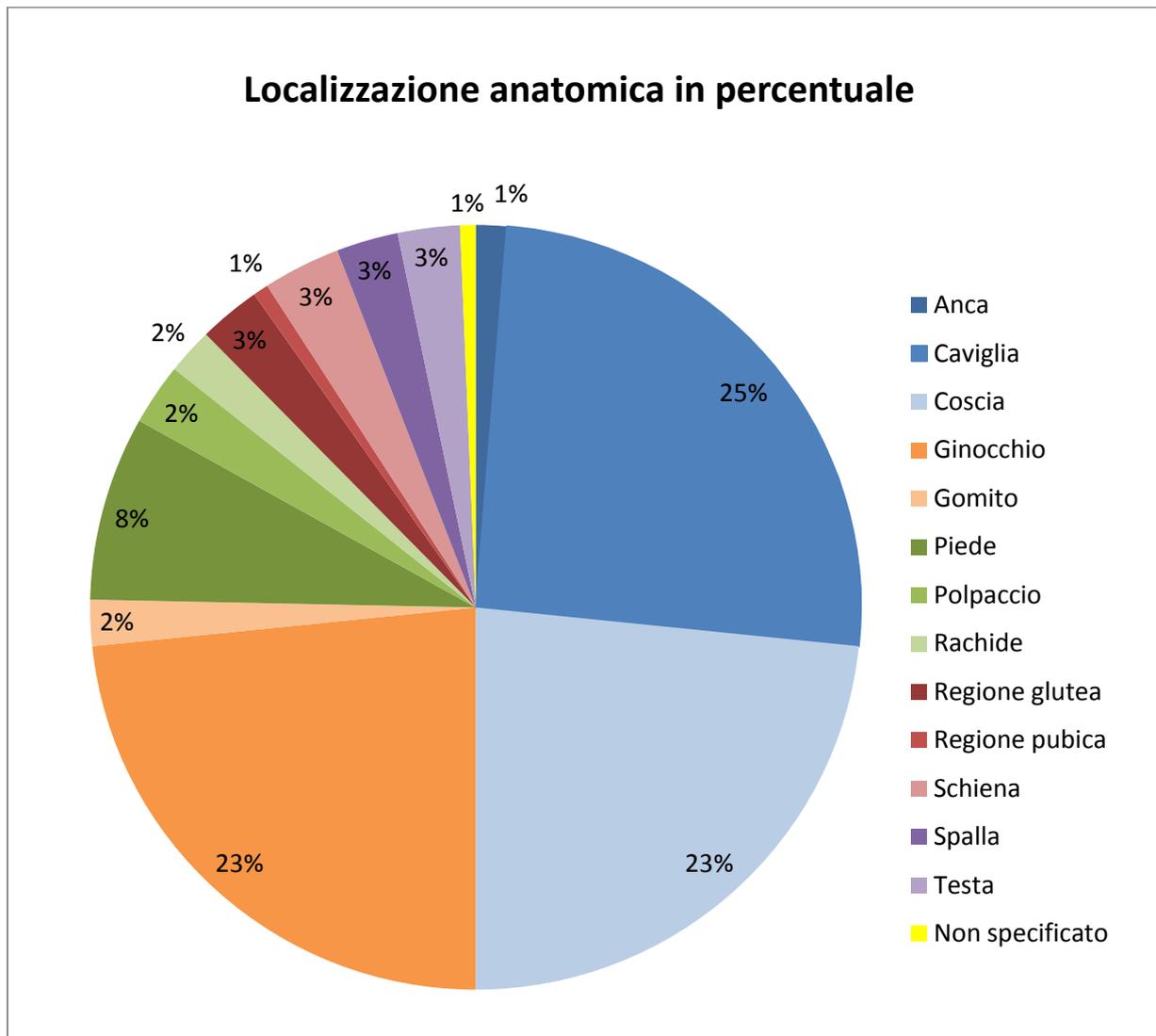


Fig. 24 - Percentuale di infortuni per diversa localizzazione anatomica

Un'analisi globale dei risultati in precedenza visti nella differenziazione tra i diversi generi di danza sportiva mostra come la regione inferiore del corpo resti quella maggiormente colpita da infortuni, con più dell'80% dei casi; ciò è diretta e logica conseguenza delle peculiarità della danza sportiva stessa: basti pensare al discorso già in precedenza affrontato riguardo a salti, cambi di direzione, ecc. Le articolazioni dell'arto inferiore, in particolare, occupano la fetta più consistente dell'analisi in oggetto (caviglia 25%, ginocchio 23%; del tutto diverso il dato per l'articolazione dell'anca, appena l'1% dei casi), seguite dalle lesioni ai muscoli della coscia.

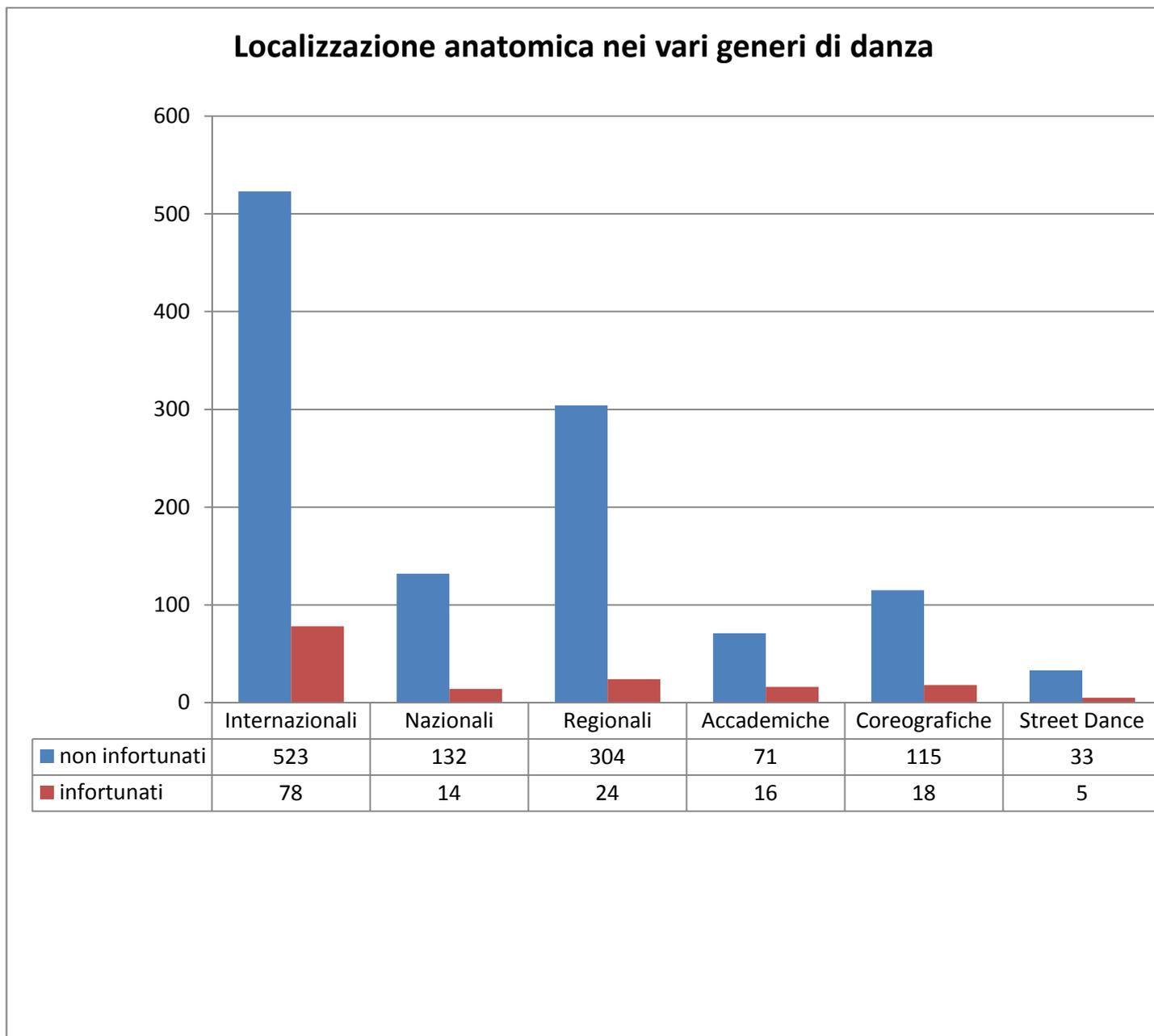


Fig. 25 - Percentuale di infortuni per diversa localizzazione anatomica

L'istogramma di figura 25 riporta in maniera completa la distribuzione degli infortuni tra le diverse regioni anatomiche, ancora ulteriormente differenziate per genere di danza.

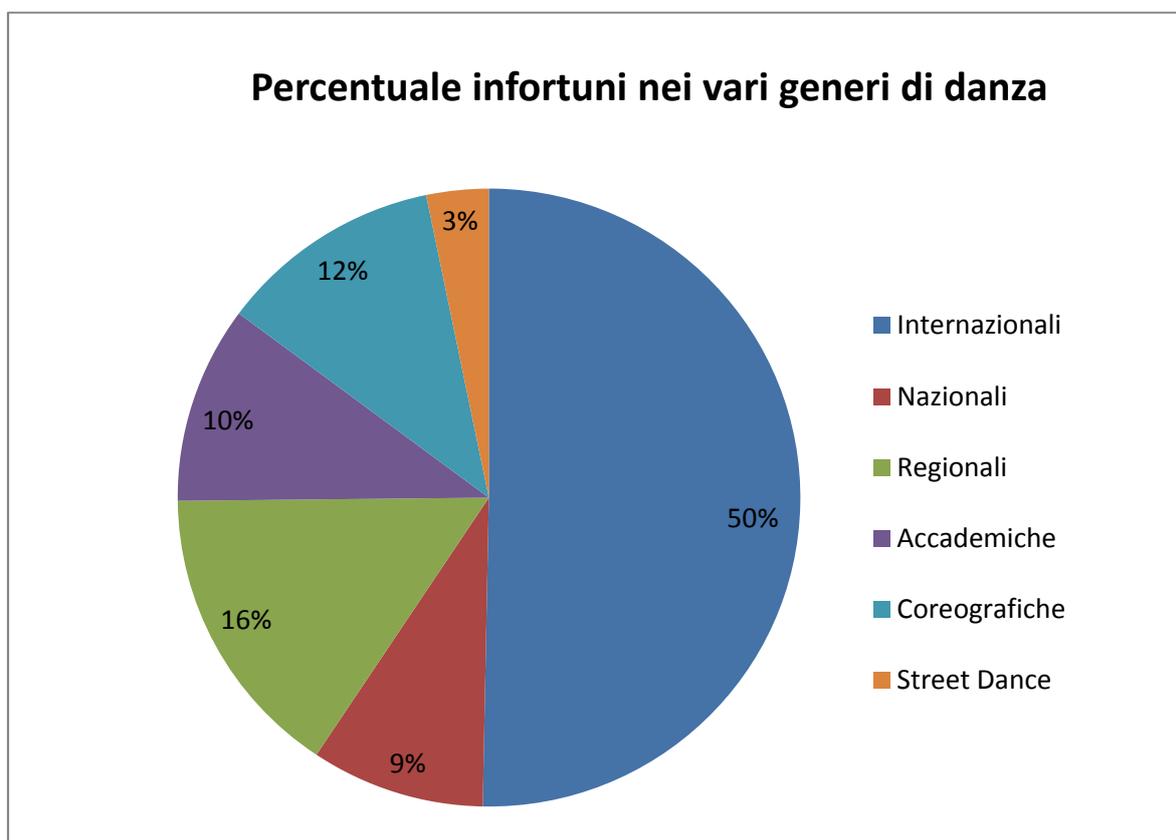


Fig. 26 - Percentuale di infortuni per diversa localizzazione anatomica

Un ultimo punto di vista significativo riguarda la distribuzione percentuale degli infortuni nel complesso tra le singole discipline sportive, limitatamente al conteggio dei soli casi di atleti con almeno un infortunio riscontrato. La distribuzione rispecchia in tal senso la composizione del campione raccolto.

Il dato è ancor più interessante se si rapporta il numero di atleti infortunati per ciascuna danza sportiva al rispettivo totale degli intervistati: in quest'ottica, la disciplina con la più alta percentuale d'infortunio è risultata essere quella delle danze accademiche, col 18,4%; seguono le danze coreografiche (13,5%), la street dance (13,2%), le danze internazionali (13,0%), le danze nazionali (9,6%) e infine le danze regionali (7,3%).

CAPITOLO 5

Conclusioni

Dallo studio e dall'analisi dei grafici sovrasviluppati, emerge chiaro che fra tutti i generi di danza sportiva elencati, quella che registra più traumi tra coloro che la praticano è la danza internazionale, anche perché risulta essere la più conosciuta e di conseguenza, la più praticata rispetto alle altre.

Considerando le varie figure si evince chiaramente che, tra le varie categorie, la più infortunata risulta essere quella degli Youth-Amatori, seguita da quella dei Senior e, in terza posizione, da quella degli Juveniles-Junior.

Studiando poi nell'insieme le figure che prendono in considerazione i vari tipi di traumi nei quali incorrono gli sportivi di questa disciplina, risulta evidente che i traumi più diffusi risultano essere quello di tipo distorsivo e quello lacero muscolare distrattivo, avendo un pari numero di atleti infortunati.

Seguono i traumi da frattura, quelli da contusione e poi da lussazione, mentre ultimi si registrano quelli da lacerazione muscolare contusiva e una sola dislocazione.

Chiaramente i vari traumi si suddividono ancora in maniera differente secondo le categorie e, perciò, l'età degli atleti: fra i Senior si registra un maggior numero di casi di lacerazione muscolare distrattiva, seguiti da casi di distorsione, mentre negli Youth Amatori gli infortuni si invertono, con più casi di distorsioni, seguiti da casi di lacerazione muscolare distrattiva.

Gli altri tipi di infortuni risultano essere più o meno uguali tra loro, con una percentuale di infortuni poco significativa.

Altro dato comune alle varie discipline di questo sport è che la prevalenza di atleti subisce gli infortuni in fase di allenamento più che durante le competizioni.

Per quello che riguarda la Danza Internazionale anche in questo campo la grande percentuale di coloro che la praticano non ha incidenti e la piccola percentuale di infortuni che ci sono, risulta ugualmente suddivisa tra Youth Amatori e Senior.

Considerando le figure delle Danze Nazionali e Regionali, anche in queste l'incidenza degli infortuni è molto bassa e riguarda sempre la fase dell'allenamento più che quello della gara.

In entrambe le discipline, i tipi di infortuni riportati rientrano in solo quattro tipologie: una piccola maggioranza di atleti ha subito una distorsione, un'altra ha avuto una lacerazione muscolare distrattiva, mentre un paio di atleti hanno subito una frattura o una contusione.

Arrivando poi a considerare le Danze Accademiche, le Danze Coreografiche e la Street Dance, nelle figure che accompagnano queste tipologie risalta subito la mancanza di un colore, corrispondente alla mancanza della categoria corrispondente, la Senior, poiché atleti di questa fascia difficilmente praticano questi tipi di danza.

Fra gli Juveniles-Junior e in quella degli Youth Amatori la percentuale di infortuni è quasi uguale e comunque risulta essere sempre bassa.

Anche tra queste danze la distorsione è l'infortunio con maggiore incidenza, mentre al secondo posto, pari merito, risultano tre tipologie di infortunio: la frattura, la lacerazione muscolare distrattiva e la lussazione.

Solo nella Street Dance gli atleti infortunati sono equamente divisi tra le cinque tipologie di infortuni e tutti, corrispondendo così al 100%, hanno subito un infortunio durante l'allenamento.

Quindi in conclusione le danze che riscontrano più infortuni sono le danze internazionali, seguite dalle danze regionali e al terzo posto dalle danze coreografiche.

La distorsione è stato il trauma più frequente ed ha colpito 68 atleti, seguito subito dopo dalla lacerazione muscolare distrattiva con appena 4 atleti in meno, cioè 64, e infine, per chiudere il podio, 23 atleti hanno riscontrato una frattura.

Tranne che per la frattura, è stato riscontrato per entrambi i sessi più o meno lo stesso numero di traumi. Ciò è dovuto al fatto che sia la dama sia il cavaliere hanno compiti ben precisi e impegnativi per tutta la durata del ballo. Il cavaliere deve mantenere una posizione rigida per tutto il tempo e il suo compito è “portare” la dama a ritmo di musica, cioè guidarla nella sala: questo compito a lungo andare porta il cavaliere a subire infortuni alla schiena, dovuti a sovraccarichi che sono la conseguenza di figure eseguite erroneamente, e soprattutto alla parte inferiore del corpo, per via delle continue rotazioni che la danza richiede, proprio perché oltre a controllare il proprio corpo deve mantenere anche quello della dama. Anch'essa deve mantenere sempre una posizione rigida con il collo allungato da un lato, ed essendo “condotta” deve sempre tenere alta la concentrazione su cambi di direzione che altrimenti potrebbero risultare pericolosi non solo per lei ma anche e soprattutto per la coppia: basta infatti un brevissimo periodo di tempo di incomprensione tra i due per far perdere l'equilibrio ad entrambi.

Oltre a tutto questo la dama ha anche il problema della calzatura, dato che in media esse in alcune danze portano scarpe a punta con un tacco di 7 centimetri, mentre il cavaliere una scarpa più rotonda in punta con un tacco di 2 centimetri: di conseguenza, le difficoltà per la dama aumentano.

RINGRAZIAMENTI

Non posso che cominciare dal ringraziamento al Professore Calogero Foti, mentore per la conclusione del mio percorso di studi e per la preparazione e realizzazione di questo lavoro; alla Dottoressa Marilena De Vita per la generosa pazienza e l'intensa dedizione che riserva a tutti i suoi studenti, sottoscritto in primis; alla Dottoressa Laura Lunetta, per la gentilezza e la disponibilità con cui mi ha assistito passo passo nello sviluppo della tesi e per la passione che mette ogni giorno in pista.

Molti ringraziamenti rimangono poi ancora da fare, per le persone che fanno parte della mia vita e anche per quelle con cui si è interrotto il viaggio (e chissà che un giorno non si riesca a continuarlo insieme) ma con cui ho condiviso momenti e che hanno dimostrato attenzione nei miei confronti. È stato un lungo percorso, anche più del dovuto, ma durante ogni giorno mi convincevo sempre più che questa era la strada giusta per me; in ogni tempo libero il mio unico pensiero era solo uno: SPORT. Ero e sono un ragazzo che vive per lo sport, e durante questa esperienza universitaria, nei vari anni, ho avuto il piacere di associare lo sport a qualche piccolo lavoro.

C'è un detto che dice così "se fai un lavoro che ti piace e per cui hai passione, non lavorerai un giorno della tua vita", e questa frase la porto sempre con me, con la speranza di trovare in futuro un lavoro per cui valga la pena svegliarsi con il sorriso, un lavoro per cui si possano provare stimoli nuovi ed emozioni forti ogni giorno. Grande insegnante di questi valori, che ringrazio con un bacio al cielo ogni sera insieme a Nonno Ubaldo e Nonno Gian Giacomo, è stata Nonna Giò, una di quelle persone nelle quali ho riposto la mia crescita facendo tesoro di ogni piccola frase o di ogni rimprovero che tuttora continuo ad avere impressi nella mente. Maestra di vita insieme a Nonna Elisa a cui va un grazie immenso per i consigli e l'interesse sempre costante della mia vita, e Zia Elena che non manca mai di offrire il suo aiuto in qualunque momento con l'affetto di sempre.

Grazie a zii, cugini e cuginetti, e a tutti i parenti che chiudono la cerchia di una grande famiglia. Grazie a Peppa e al suo amore incondizionato verso di noi solo "per piacere e non per obbligo". Un grazie doveroso e più che meritato a Maya, perché se ho raggiunto questo traguardo, vuol dire che ne sono stati raggiunti per forza altri prima, e lei ne è stata una compagna insostituibile. Grazie a Mikaela, che è stata accanto a me per un lungo periodo della mia vita e che mi ha sempre spronato in ogni difficoltà.

Grazie a Francesco, persona fidata prima e amico indiscutibile poi fin dalla scuola; a Giorgia per la sua semplicità, il sorriso e la compagnia a studiare in biblioteca quando possibile; grazie a Marco, beh che dire, stessa scuola, stessa università, stesso corso; a questo punto penserei anche stesso lavoro... una grande amicizia che spero continui su questa strada; e a Ornella con cui ho legato molto per vari motivi, ragazza dall'immenso e caloroso cuore del sud.

Grazie ai miei amici e compagni di classe, dalla scuola all'università o al lavoro, cresciuti insieme e con la speranza che insieme possa continuare il nostro percorso di crescita: Giulio, Gianfranco, Roberto, Luca B. ed Elisa; a Fabio, grande amicizia scoperta nel tempo che ha partecipato alla mia tesi accompagnandomi in giro per l'Italia a consegnare i questionari; a Lucia, amica e poi ragazza di Alfredo, che nonostante i molti preparativi per la sua partenza è riuscita a ritagliarsi alcuni momenti per l'aiuto nella preparazione dell'ultimo esame; Luca P. con cui ho condiviso troppe cose perché possa uscire dalla mia vita, con ricordi di estati a studiare e studiare consolidando un rapporto eccezionale; rapporto eccezionale anche quello con Alfredo, per il quale ogni parola che scrivo non basterà a ringraziarlo; amico a cui devo molto per il lavoro discusso oggi; sacrifici e rinunce mettendo l'aiuto per me al primo posto e una cosa così si commenta da sé... notti su notti in bianco per perfezionare il tutto, grazie; a Silvana, Enrico e Federica, che mi hanno fatto sentire a casa in ogni momento in questi ultimi mesi con cordialità e affetto nonostante la molta invadenza.

Grazie a Valerio, “cugino” da sempre e compagno di avventure elettrizzanti a cui voglio un bene fraterno.

Infine un grazie ai miei fratelli Piergiorgio, Clemente e Martino, sempre partecipi della mia vita e con cui crescendo si è rafforzato il rapporto di fratellanza; grazie alle sorelle Lorenza e Maria Stella, che anche se lontane le ho sentite vicine con il loro interesse sempre acceso nei miei confronti di tutte le novità che mi riguardano: fratelli&sorelle per cui provo un amore infinito.

E per ultimi, certamente non per importanza, grazie grazie e grazie a Mamma e Papà, per il loro amore e la dedizione con cui ci hanno cresciuti; grazie a Mamma, Donna fantastica che non si è mai arresa davanti a molte difficoltà spesso andando avanti in silenzio, il che riesce solo alle grandi donne, e che è mi ha sempre incitato da quando ho intrapreso questo percorso avendo cura anche dei dettagli più piccoli a cui io non facevo caso e che solo con il tempo ho capito. Grazie a Papà, Uomo incredibile, che nonostante i suoi meravigliosi ma faticosi viaggi, è riuscito e riesce tuttora a ritagliarsi momenti da passare a casa, tornando anche solo poche ore per stare in famiglia per poi ripartire nuovamente. Da una Mamma e un Papà così, per i quali nutro una stima indistruttibile e ogni giorno dedicherei nient'altro che applausi scroscianti, c'è solo da continuare ad imparare, perché ogni minuto con loro, ogni carezza, ogni buongiorno e buonanotte, è da imprimere nei ricordi per un futuro più sicuro... perché loro infondono la certezza del domani.

BIBLIOGRAFIA

- Federazione Italiana Danza Sportiva (2014). *Regolamento Attività Sportiva Federale*.
- Gorwa J., Dworak L.B., Michnik R., Jurkojć J., (2014). *Kinematic analysis of modern dance movement "stag jump" within the context of impact loads, injury to the locomotor system and its prevention*. In: *Medical Science Monitor*, 27/06/2014. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24971626>
- Kavafis (1863-1933). *Itaca*. URL: <http://www.festivaletteraturadiviaggio.it/altrove/poesia/kavafis-e-ungaretti.htm>
- Riding McCabe T., Ambegaonkar J.P., Redding E., Wyon M. (2014). *Fit to dance survey: a comparison with dancesport injuries*. In: *Medical Problems of Performing Artists*, 29/06/2014. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24925178>
- Stem Ballet Company (2010). *Storia della danza*. URL: <http://www.stemballetcompany.it>
- Wanke E.M., Koch F., Leslie-Spinks J., Groneberg D.A. (2014). *Dance sport: injury profile in latinamerican formation dancing*. In: *SportverletzSportschaden*. 28/09/2014. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25075774>
- Wanke E.M., Koch F., Leslie-Spinks J., Groneberg D.A. (2014). *Traumatic injuries in professional dance-past and present: ballet injuries in berlin, 1994/95 and 2011/12*. In: *Medical Problems of Performing Artists* 29, Sep 2014. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25194115>