



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA
“TOR VERGATA”

FACOLTÀ DI MEDICINA E
CHIRURGIA

**Corso di Laurea Triennale in
Scienze Motorie**
“Presidente Prof. Antonio Lombardo”

Tesi di Laurea in
“Teoria e Metodologia delle Attività Motorie”

“Equilibrio e Mobilità articolare”
***Valutazione e analisi in due diversi stili di ballo,
di capacità fondamentali per la prestazione del
ballerino di danza sportiva.***

Relatore : Prof. Padua Elvira

Correlatore : Prof. Lunetta Laura

Candidato: Salvati Raffaella

Matricola : 0120566

Anno Accademico 2010/2011

Dedico questo mio lavoro, ai miei genitori, in particolar modo a mia madre che mi ha seguito in tutti i miei studi aiutandomi ad affrontare i momenti più duri sempre con positività. E inoltre dedico la mia tesi, ai miei due angeli, che sicuramente mi stanno guardando e sono fieri di me.

INDICE

CAPITOLO 1

“ LE CAPACITÀ MOTORIE”

- 1.1 Definizione e Generalità di capacità motorie
- 1.2 Mobilità Articolare
- 1.3 Equilibrio

CAPITOLO 2

“ LA DANZA SPORTIVA”

- 2.1 La struttura della danza sportiva
- 2.2 Cenni storici sulla nascita della FIDS
- 2.3 Danze Standard & Danze Latino-Americane
 - 2.3.1 : Danze Standard
 - 2.3.2 : Danze Latine
- 2.4 Punto di vista personale sulla preparazione del ballerino

CAPITOLO 3

“PARTE SPERIMENTALE”

- 3.1 Obiettivo
- 3.2 Campione
- 3.3 Materiali e Metodi
- 3.4 Raccolta Dati
- 3.5 Analisi e discussione dei dati

CONCLUSIONI

BIBLIOGRAFIA & SITOGRAFIA.....

INTRODUZIONE:

Come conclusione dei miei studi universitari, ho deciso di intraprendere per l'elaborazione della mia tesi, uno studio riguardante una disciplina sportiva a me cara e sentita quale la Danza Sportiva. Tutti quanti conoscono il mondo della danza e i diversi stili che la caratterizzano, ma che cos'è in realtà la danza sportiva?

Rappresenta la trasposizione del ballo, generalmente di coppia, da disciplina artistica in disciplina sportiva, con proprie regole, competizioni e gare agonistiche, il cui livello varia dall'amatoriale al professionismo.

I diversi stili di ballo che appartengono a questo sport sono molteplici, ma i due per eccellenza sono : Danze Standard e Danze Latino-Americane, che sono i simboli di questa disciplina in tutto il mondo.

Questa mia scelta, non è affatto casuale, questo sport lo considero la mia vita, la mia passione, e il mio futuro; e in quel poco che sono riuscita a fare con questo mio studio, ho voluto contribuire ad arricchire il bagaglio scientifico di questa disciplina poiché non è mai stata presa in considerazione a molti studi scientifici.

Ho svolto questo studio con grande passione e interesse, cercando di svolgere al meglio il mio lavoro, per arrivare al mio obiettivo finale. Purtroppo la danza sportiva è una disciplina poco conosciuta, e come accennato prima, non ci sono molti studi scientifici a riguardo.

Grazie alla professoressa Lunetta (ballerina professionista competitorice nelle danze standard) ho raccolto materiale riguardo le danze standard, ed io, essendo atleta competitorice nei balli latino-americani ho esposto tutte le mie conoscenze inerenti tale disciplina; infatti tutto il materiale riguardante la preparazione di una coppia è frutto dei miei anni di studio, allenamento e competizione, vivendo in prima persona differenti condizioni, diversi ambienti competitivi, maestri, allenamenti, ecc..

L'obiettivo del mio studio, è quello di analizzare due capacità motorie fondamentali per la performance del ballerino di danza sportiva : "Equilibrio e Mobilità"; per poi, effettuare un confronto tra danze standard e danze latino-americane.

La mia tesi è articolata in tre capitoli.

Il primo capitolo verte sulla descrizione spiegazione generale, delle capacità motorie, ed in particolare delle due prese in considerazione in questo lavoro Equilibrio e della Flessibilità.

Nel secondo capitolo, espongo in modo approfondito la danza sportiva ; descrivendone la storia, la struttura e le caratteristiche di gara; per poi continuare con l'analisi specifica delle due discipline oggetto del mio studio: danze standard e latine.

Infine nel terzo capitolo, sviluppo la parte sperimentale, ovvero più importante, nella quale cercherò di valutare il mio campione in relazione alle due capacità sopra enunciate :equilibrio e mobilità, cercandone, in seguito di evidenziare eventuali differenze di prestazione tra i ballerini di danze latine con quelli di danze standard.

CAPITOLO 1

LE CAPACITA' MOTORIE

Equilibrio e mobilità articolare

1.1 *DEFINIZIONE E GENERALITA' di capacità motorie*

Le capacità motorie sono numerosissime e nel loro insieme rappresentano le basi della prestazione sportiva. Esse sono suddivise in:

- 1) Capacità Condizionali
- 2) Flessibilità (mobilità articolare)
- 3) Capacità Coordinative

Capacità Condizionali (1)

In letteratura troviamo questa definizione, ma è più appropriato definirle come : “capacità organico – muscolari”, e sono quelle capacità determinate prevalentemente da processi energetici e neuromuscolari.

Si suddividono in: Forza/ Resistenza/Velocità.

La forza è la capacità di vincere una resistenza grazie al lavoro espresso dai muscoli scheletrici.

La Resistenza, è la capacità di sopportare o prolungare per il maggior tempo possibile un determinato sforzo, durante il quale si contrasta la fatica.

La velocità è la capacità di eseguire un gesto nel minor tempo possibile, sono quindi espressioni di velocità solo quei gesti che hanno tempi di attivazione relativamente brevi.

Flessibilità: (1) o mobilità articolare è una capacità che ancora non trova una giusta collocazione e viene posta a metà strada tra le capacità condizionali e quelle coordinative.

E' la capacità di eseguire i movimenti in maniera coordinata e con la massima escursione articolare. Tra i fattori che determinano la flessibilità i più importanti sono : la struttura delle articolazioni, le capacità elastiche di muscoli, tendini, legamenti e capsula articolare.

Sul primo aspetto non è possibile intervenire, il secondo può essere migliorato attraverso un allenamento costante e graduale, soprattutto per quanto riguarda l'elasticità muscolare; ma su questo aspetto ne parlerò più approfonditamente nel paragrafo successivo

Capacità Coordinative: (1)

Le capacità coordinative sono l'insieme delle capacità utilizzate per apprendere, controllare ed organizzare (adattare e trasformare) un movimento.

Si suddividono in: Generali e Speciali

Le capacità coordinative **generali** costituiscono la destrezza sportiva ossia la capacità di adattare rapidamente un'adeguata risposta motoria ad una situazione nuova o mutevole.

Possono essere così classificate:

1) Capacità di apprendimento motorio: indica la velocità con la quale si riesce ad assimilare un movimento, da quello più semplice a quello più complesso (1)

2) Capacità di controllo motorio: è la capacità di controllare i movimenti per raggiungere esattamente lo scopo previsto dal gesto da compiere (1)

3)Capacità di adattamento e trasformazione : capacità di cambiare,trasformare ed adattare i movimenti appresi ad improvvisi mutamenti delle condizioni esterne, per permettere di raggiungere sempre ed ogni modo il risultato motorio previsto.

Queste tre capacità sono collegate in circolo poiché si inizia con l'apprendimento motorio, si affina la padronanza del gesto ed infine si allena in modo da poterla adattare e modificare. (1)

Le capacità coordinative **speciali**, in relazione alla danza sportiva, sono:

Combinazione motoria	Accoppiare ogni singolo passo per creare una coreografia ed eseguirla in modo tecnicamente perfetto e armonica
Equilibrio	Capacità di eseguire la coreografia in perfetto equilibrio, anche in caso di forze esterne che disturbano l'esecuzione.
Destrezza Fine	Eseguire i programmi con movimenti veloci e precisi
Reazione	La ballerina deve eseguire i movimenti reagendo ai comandi impartiti dal partner tramite la connessione; nei casi in cui c'è un cambiamento di coreografia deve percepire e iniziare una risposta motoria nel più breve tempo possibile.
Orientamento	La coppia esegue il proprio programma muovendosi nei vari punti della pista orientando il proprio programma rispetto alle altre coppie vicine.
Anticipazione	Il ballerino deve avere la capacità di capire anticipatamente la direzione che prenderà la coppia vicina, cambiando la propria direzione per evitare uno scontro.
Fantasia Motoria	Cambiamento istantaneo del programma, per diversi problemi che si contrappongono durante la gara.
Differenziazione spazio-temporale	Posizionamento in pista, valutazione della propria traiettoria di ballo e ampiezza del movimento in rapporto alle altre coppie, per evitare scontri
Differenziazione dinamica	Modulazione della forza trasmessa, tramite la connessione tra dama e cavaliere, per evitare sbilanciamenti e perdita di equilibrio.
Ritmizzazione	Adattare i movimenti del programma, al ritmo della musica.
Memorizzazione motoria	Memorizzazione del programma di gara . Memorizzazione di un nuovo passo inserito nel programma in tempi brevi.

Il mio lavoro verte sulla valutazione ed analisi di due capacità motorie precedentemente menzionate: la mobilità e l'equilibrio. Prima di passare all'esposizione del mio lavoro, mi sembra opportuno soffermarmi sulla descrizione, prettamente bibliografica, delle due caratteristiche motorie esaminate per poi relazionarle alla disciplina presa in considerazione in questo lavoro: la danza sportiva.

1.2 Mobilità articolare (2)

La mobilità articolare è la capacità di un'articolazione di muoversi con fluidità in tutta la sua ampiezza di movimento .

L'articolarietà (struttura delle articolazioni) e la capacità di allungamento (che riguarda muscoli, tendini e legamenti) sono componenti della mobilità articolare, e quindi due concetti subordinati ad essa. (3)

Ci sono dei fattori che limitano la capacità di allungamento di un muscolo:

- la resistenza opposta ad esso dalle strutture muscolari,
- il tono o la capacità di rilassamento del muscolo stesso.

In quest'ultimo, un ruolo importante viene svolto dai fusi muscolari (strutture preposte a recepire il grado di stiramento del muscolo, disposte in parallelo rispetto alle fibre muscolari) che regolano il tono muscolare.

Il tono muscolare o la capacità di allungamento della muscolatura svolgono un importante ruolo in quanto l'aumento del primo, o la diminuzione della seconda, comportano un incremento della resistenza della muscolatura ad ogni tipo di stimolo di allungamento diminuendo così la mobilità articolare.

I fusi muscolari sono importanti non solo per la regolazione del valore necessario o il mantenimento del tono muscolare, ottenuti attraverso l'attivazione o la disattivazione delle fibre muscolari ma sono indispensabili per proteggere la muscolatura da stimoli eccessivi di allungamento, tramite un sistema di difesa conosciuto come "Riflesso Miotatico".

La sensibilità dei fusi muscolari agli stimoli di allungamento può essere aumentata o diminuita da fattori diversi; la loro soglia di eccitazione aumenta nel caso di affaticamento del muscolo e si produce, già nel caso di esercizi leggeri di allungamento, un'inibizione precoce dello stiramento del muscolo, i cui segnali sono la sensazione di dolore ed una contrazione per via riflessa del muscolo stesso.

Di conseguenza non si deve mai svolgere un allenamento della mobilità articolare in stato di affaticamento o al mattino, dopo il risveglio, in quanto la soglia di stimolo dei fusi muscolari è maggiore, perciò questo momento richiede un riscaldamento più lungo ed intenso della muscolatura. Per contro, nello stato che precede l'inizio di una gara (per l'ansia pre-gara), la sensibilità dei fusi muscolari è più bassa perciò è richiesto un allenamento graduale ma non intensivo.

L'elasticità e la capacità di allungamento della muscolatura, dei legamenti e dei tendini sono leggermente maggiori nelle donne; così, non soltanto, in tutte le fasi dello sviluppo le ragazze sono avvantaggiate rispetto ai ragazzi da questo punto di vista, ma anche le donne adulte rispetto agli uomini della stessa età (4)

Questo è causato dalle differenze ormonali, il maggiore tasso di estrogeni da un lato porta ad una maggiore ritenzione idrica, (5) e dall'altro ad un aumento del tessuto adiposo ed a una minore massa muscolare.

Nella sezione dell'avambraccio, la percentuale della massa muscolare della donna corrisponde al 75,5% dell'uomo, quella adiposa è quasi il doppio, quindi la capacità di allungamento della donna è leggermente maggiore, grazie alla minore densità del tessuto.(5)

La mobilità articolare viene suddivisa in generale, speciale, attiva, passiva, statica.

Si parla di mobilità articolare generale, quando esiste un livello sufficientemente sviluppato di capacità di escursione del movimento nei principali sistemi

articolari (articolazioni delle spalle e dell'anca, colonna vertebrale). Si tratta comunque di un criterio relativo, in quanto il grado di sviluppo della mobilità articolare generale può essere più o meno elevato, a seconda del livello delle esigenze.(7)

Invece si parla di mobilità articolare speciale, quando viene riferita alla capacità di escursione di una determinata articolazione.

Per fare un esempio, una ballerina di latino americano ha bisogno di una mobilità accentuata nelle articolazioni dell'anca.

Viene definita mobilità articolare attiva la massima escursione di movimento di una articolazione che può essere raggiunta da un'atleta contraendo i muscoli agonisti e, parallelamente, allungando gli antagonisti.

La mobilità articolare passiva è la massima escursione di movimento in un'articolazione che un'atleta può raggiungere per l'azione di forze esterne (forza di gravità, attrezzi, azione di un compagno), solo grazie alla capacità di allungamento o di rilassamento dei muscoli antagonisti.(8)

La mobilità articolare passiva è sempre maggiore di quella attiva.

La differenza tra mobilità articolare passiva e quella attiva viene definita *riserva di movimento* ed indica fino a che punto può essere migliorata la mobilità articolare attiva, potenziando gli agonisti o aumentando la capacità di allungamento degli antagonisti. (3)

Con mobilità articolare statica s'intende la capacità di mantenere una posizione di allungamento per un determinato periodo di tempo.

L'allenamento della mobilità articolare è eseguito dalle metodiche di **stretching**. Possono essere riassunti sotto tale denominazione solo quei metodi di allenamento nei quali si evita di provocare il riflesso da stiramento o miotatico. in modo da ridurre al minimo il rischio di infortuni.

Perché è importante la mobilità articolare nella danza sportiva?

La mobilità articolare rappresenta un presupposto elementare per un'esecuzione qualitativamente e quantitativamente migliore di un movimento. (8)

La sua formazione ottimale, in particolar modo in questo sport ove è fondamentale, influisce positivamente sullo sviluppo dei fattori fisici della prestazione o delle abilità motorie; se si migliora la mobilità articolare, possono essere eseguiti con maggiore forza, rapidità, facilità, fluidità ed espressività tutti i movimenti di grande ampiezza. (9)

Per questa ragione, il suo allenamento rappresenta una componente indispensabile del processo di allenamento, più dettagliatamente i vantaggi di un suo sviluppo ottimale sono:

-Miglioramento quantitativo e qualitativo dell'esecuzione del movimento: senza una sufficiente capacità di allungamento e rilassamento della muscolatura è difficile che si possa eseguire un movimento, coordinativamente e tecnicamente perfetto, (2) per es. nelle danze standard la ballerina senza una buona mobilità non potrebbe eseguire al meglio le figure di allungamento con la schiena.

La facilità e la grazia armoniosa di una ballerina vanno attribuite, in misura non irrilevante, ad un elevato sviluppo della loro mobilità articolare, che rappresenta il presupposto della forza espressiva ed estetica di molti movimenti globali o parziali del corpo.

-Miglioramento sia della capacità di prestazione coordinativa e tecnica, sia anche del processo di apprendimento motorio.

Durante il processo di allenamento sportivo senza un'adeguata mobilità articolare, non sarebbe possibile l'esecuzione di diversi movimenti (2)

si pensi alle diverse tecniche o elementi delle danze latino americane, che richiedono una estrema capacità di divaricazione nell'articolazione delle anche. Se vi fossero carenze nel suo sviluppo, come sarebbe possibile eseguire una spaccata sul piano trasversale o orizzontale?

Un suo cattivo sviluppo spesso frena l'ulteriore sviluppo tecnico coordinativo e porta ad una stasi nell'espressione della prestazione

-Miglioramento delle forme principali di sollecitazione motoria di tipo "condizionale" (2)

1) Forza : con una maggiore flessibilità, si possono eseguire movimenti più rapidi e potenti, in quanto la

traiettoria di accelerazione si allunga, diminuisce la resistenza dei muscoli antagonisti e, per via riflessa, grazie all'aumento del prestiramento, nel movimento può essere coinvolto un numero maggiore di fibre muscolari. Inoltre una muscolatura accorciata e con minore capacità di allungamento ha anche minore forza.

2) Resistenza: Diversi studi hanno dimostrato che un'ottima flessibilità porta a un minor dispendio di energia, grazie alla riserva di mobilità, l'esecuzione dei vari movimenti è più semplice ciò è dovuto da una minore opposizione da parte degli antagonisti, per cui il lavoro degli agonisti diminuisce.

-Prevenzione dei traumi e delle lesioni: una buona mobilità produce una maggiore elasticità, capacità di allungamento e di rilassamento dei muscoli, dei tendini e dei legamenti interessati, fornendo così un importante contributo ad una buona tollerabilità del carico e alla prevenzione degli infortuni (2)

-Prevenzione posturale e degli squilibri muscolari

Lo stretching o altre tecniche di allungamento permettono di impedire che i muscoli sollecitati da esercizi di rapidità (quindi ipertonici) subiscano, a lungo termine, un accorciamento, con le conseguenze

negative che ciò comporta. Anche gli accorciamenti muscolari prodotti da posture passive prolungate (ad es. stare seduti per ore), possono essere compensati dall'esecuzione regolare di esercizi di allungamento.(2)

-Ottimizzazione della capacità di ristabilimento

Lo stretching o altre tecniche di allungamento non vengono utilizzate solo per prepararsi alla prestazione o per prevenire infortuni prima dell'allenamento o una gara, ma anche durante il defaticamento, per accelerare il ristabilimento dopo i carichi; infatti dopo le sollecitazioni post allenamento o post gara la muscolatura presenta un aumento del suo stato di tensione, negativo per i processi di recupero. (2)

-Regolazione psichica

Una muscolatura contratta, generalmente è accompagnata da uno stato di tensione psichica. Per questo, l'allungamento della muscolatura non provoca solamente un abbassamento del tono muscolare, ma anche una distensione psichica, che accelera la rigenerazione dopo il carico (2)

-Miglioramento dell'atteggiamento verso l'allenamento:

Se gli atleti non incorrono per lunghi periodi di tempo in infortuni, possono sfruttare meglio il loro potenziale prestativo, in quanto si allenano regolarmente, senza

interruzioni, e possono così sviluppare la loro capacità di prestazione, senza condizionamenti negativi. (2)

Come hanno dimostrato gli studi di (Martin,Borra), atleti che non hanno problemi muscolari, di legamenti e di tendini mostrano un atteggiamento mentale positivo verso un allenamento duro e a lungo termine. L'atleta eternamente infortunato diventa sempre più incline alla rassegnazione e ciò peggiora notevolmente la sua motivazione verso l'allenamento. Per cui un efficace prevenzione degli infortuni, a breve e a lungo termine, offre la possibilità di un completo sfruttamento del potenziale di prestazione individuale e favorisce un atteggiamento ottimale verso l'allenamento. (10)

Ogni atleta di danza sportiva, durante l'allenamento dovrebbe incentrare la sua attenzione non solo sulla tecnica sportiva, ma anche sul miglioramento di questa capacità perché porta ad un miglioramento della performance generale; purtroppo però su questo punto di vista c'è molta ignoranza da parte di molti atleti.

1.3 Equilibrio

Dal punto di vista psicomotorio l'equilibrio è una capacità coordinativa specifica e si connota come qualità individuale che consente all'uomo il mantenimento e il recupero della posizione statica o dinamica rispetto alla forza di gravità. (11)

È chiaro che non è questa l'unica definizione di equilibrio esistente: essa deve essere necessariamente vasta, in relazione alle molteplici cause che lo determinano e in relazione ai diversi punti di vista cui si pone lo studio nell'esaminare questa qualità. Alcune definizioni le cito di seguito:

- “l'equilibrio è quella qualità che permette di mantenere il centro di gravità nel nostro corpo sulla verticale della base di appoggio”. (12)
- “l'equilibrio è quella qualità che assicura la conservazione ed il ristabilimento della postura, sia da fermi che in movimento, grazie ad un'appropriata ripartizione del tono muscolare” (13)

- “l’equilibrio è l’esito della ricerca del senso dell’esatta posizione del corpo nella statica e nel movimento” (14)
- “l’equilibrio è una capacità coordinativa speciale che si esprime nella soluzione, quanto più rapida ed adeguata allo scopo possibile, di compiti motori che vengono svolti su superficie d’appoggio molto piccole, sotto l’azione di forze esterne, ad esempio l’inerzia, l’attrito, che compromettono un equilibrio già di per sé labile” (15)
- “per equilibrio si intende la capacità di conservare una posizione stabile del corpo in condizioni di movimento e posizioni di specie” (16).
- Secondo autori della “Guida Tecnica Generale dei Centri di Avviamento allo Sport”, l’equilibrio è una capacità coordinativa legata alla funzionalità dell’apparato vestibolare ed alla differenziazione degli interventi muscolari aventi come obiettivo il mantenimento della postura utile alla realizzazione del gesto voluto; consente quindi il controllo ed il ripristino della postura più idonea rispetto ad un campo di riferimento (es. controllo della stazione eretta rispetto al suolo) (17)

L'equilibrio, quindi, è un qualcosa che si conquista in ogni istante e di cui ci si rende conto solo quando si sta per perderlo. Per mantenersi in equilibrio il sistema nervoso elabora milioni di informazioni al secondo grazie ad un complesso meccanismo di controllo in cui si integrano le informazioni di origine visiva, tattile-proprioceettiva e vestibolare (18).

Affinché i movimenti possano essere compiuti senza perdere l'equilibrio, si rende necessario un preciso e rapido sistema di controllo che, attraverso l'attivazione di muscoli interessati, provveda a controllare la posizione del centro di gravità. Tale sistema di controllo è presieduto da determinati centri nervosi encefalici i quali, mediante vie nervose afferenti, ricevono informazioni sia dal mondo esterno che dall'ambiente interno, grazie al rilevamento attuato da particolari sistemi percettivi. Le principali fonti d'informazione sono costituite principalmente dai seguenti sistemi percettivi:

- l'apparato vestibolare
- l'organo della vista
- i recettori cinestetici (proprioceettori)

Le informazioni provenienti dai suddetti sistemi vengono integrate, controllate ed analizzate dai centri nervosi, in particolare dal cervelletto.(19)

Tale complessità dell'equilibrio è anche maggiore se si considera che non esiste un solo tipo di equilibrio ma, dal punto di vista della situazione motoria in cui esso si manifesta, distinguiamo:

- **EQUILIBRIO STATICO.** In questo caso c'è solo da sottolineare la poca o nulla partecipazione dell'apparato vestibolare al mantenimento dell'equilibrio poiché vi è una mancanza più o meno assoluta di movimenti. Quindi divengono più importanti gli altri sistemi ricettivi: in particolare i propriocettori e quelli tattilo-pressori (soprattutto quelli della pianta del piede) i quali sarebbero in grado di farci mantenere una posizione d'equilibrio anche ad occhi chiusi (quindi sopprimendo volontariamente i recettori visivi)
- **EQUILIBRIO DINAMICO.** Quando si eseguono dei movimenti con il corpo vincolato è possibile notare che maggiori sono le spinte prodotte più alto è il numero di unità motorie utilizzate; di conseguenza

maggiore sarà il numero di recettori muscolari stimolati e quindi proporzionalmente ampio sarà il fascio di segnalazioni inviate ai centri di controllo superiori. Inoltre proporzionale alla velocità di spostamento sarà anche il fascio di segnalazioni provenienti dai recettori vestibolari, i quali, sono stimolati dalle accelerazioni e decelerazioni angolari e lineari. A queste segnalazioni si sommano, infine, quelle provenienti dai recettori visivi, i quali tengono d'occhio lo svolgersi degli atti motori rendendo conto delle distanze e verificando le posizioni dei segmenti che si muovono entro il loro campo visivo.

- **EQUILIBRIO IN FASE DI VOLO.** Il questo caso l'entità delle segnalazioni che giungono dai vari recettori è ben diversa da quella relativa agli spostamenti con il corpo vincolato.

In fase di volo

- non si possono imprimere spinte, si possono solo effettuare spostamenti di masse i quali non richiedono massicci impieghi di unità motorie. La propriocettività muscolare è quindi scarsamente stimolata.

-Si hanno segnalazioni dal labirinto riguardo le accelerazioni lineari e angolari e riguardo agli spostamenti del capo.

-La vista è chiamata in causa per supplire la scarsa segnalazione propriocettiva, e più un soggetto è inesperto e più drasticamente la vista deve intervenire. Tuttavia, il recettore visivo, per poter efficacemente segnalare le posizioni dei segmenti, -deve godere di un supporto (il capo) il più stabile possibile.(10)

Queste distinzioni corrispondono, nell'ordine, alla progressione ontogenica (ossia che si verifica nello sviluppo). Il neonato si avvale infatti prima di schemi posturali statici. Quando poi impara a camminare, vive un equilibrio dinamico e allorché inizia a correre e poi a saltare, sperimenta equilibri in volo. (10)

CAPITOLO 2

La danza sportiva

2.1 La struttura della danza sportiva

Questo sport ha una struttura molto vasta e complessa viste le molteplici discipline che ne fanno parte.

Danze di coppia		
Danze internazionali	Standard	Valzer inglese / Tango / Valzer viennese / Slow fox / Quick step
	latino-amicane	Samba / Cha cha cha / Rumba / Paso doble / Quick step
	Caraibiche	Salsa / Mambo / Merengue / Bachata / Rueda
	Argentine	Tango / Vals / Merengue
	Hustle	Disco fox / Disco swim
	Combinata danze (standard latine)	10 Valzer inglese / Tango / Valzer viennese / Slow fox / Quick step + Samba / Cha cha cha / Valzer viennese / Slow fox / Quick step
	Jazz	Jive jazz / Rock & roll / Rock acrobatico / Boogie - Woogie / Swing / Mix blues / Lindy Hop
Danze nazionali	Sala	Valzer lento / Tango / Slow fox
	liscio unificato	Mazurka / Valzer / Polka
Danze regionali	liscio tradizionale piemontese danze folk romagnole	Mazurka / Valzer / Polka
		Mazurka / Valzer / Polka

Danze artistiche		
D a n z e	Classiche	Tecniche di balletto classico, variazioni, repertorio
Accademiche	Moderna	Contemporanea, Modern jazz, Lyrical jazz
D a n z e	Freestyle	Synchro, Choreographic, Show, Disco dance
Coreografiche	Etniche, popolari e caratteristiche	Balli tradizionali, Tap dance, Danze orientali
Street dance	urban dance	Electric boogie / Break Dance / New style , contaminazioni...

Nel seguente schema vengono riportate tutte le discipline di danza regolamentate e organizzate dalla FIDS (Federazione Italiana Danza Sportiva).

Data la varietà e la moltitudine di classificazioni della danza sportiva, il mio studio andrà ad analizzarne due in particolare: le danze standard e le danze latino-amicane.

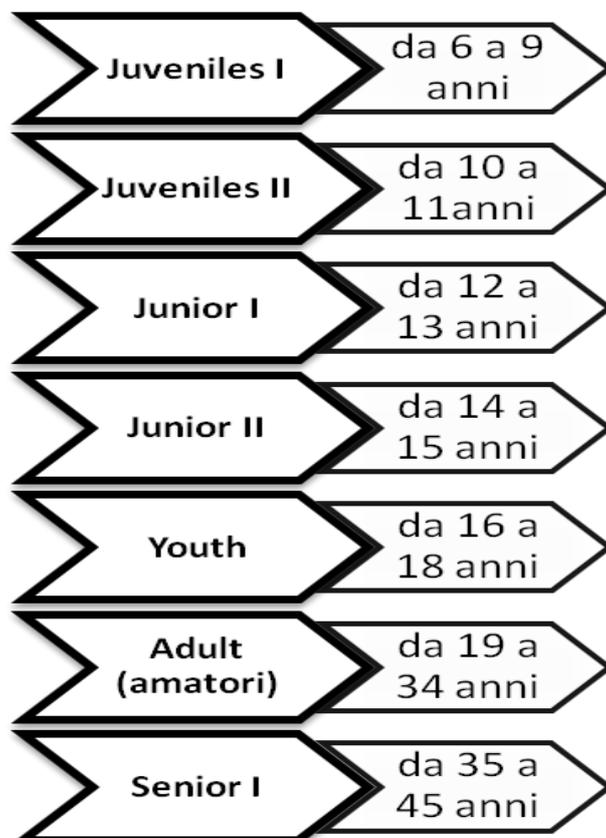
Le Danze Standard e Latino Americane vengono definite Danze Olimpiche poiché tali Danze sono indubbiamente le più diffuse e quelle per le quali si nutre la speranza di un inserimento nel programma olimpico.

Le competizioni di ballo, per le due discipline prese in considerazione, vengono organizzate e suddivise:

- per categorie (relazionate all'età dei componenti della coppia) e
- per classi (relazionate al livello della coppia e diversa preparazione tecnico-atletica).

Per quanto riguarda la prima distinzione, vengono definite differenti categorie espresse nel seguente schema:

Categorie:



Le varie categorie sono a loro volta suddivise per ordine di merito, in classi.

Per quanto concerne le classi , le danze olimpiche vengono suddivise in tre grandi gruppi :

1) Preagonismo

2) Amatoriale

3) Professionismo

Ognuno di questi gruppi ha il suo proprio sistema di regole. Vediamo nel dettaglio ciascuna classe

PreAgonismo

Il settore preagonistico è formato da coloro che intendono avvicinarsi al ballo agonistico vero e proprio; infatti in questo gruppo non possiamo parlare di “agonismo”.

In esso si organizzano gare e campionati con figure e programmi elementari adatti appunto all'apprendimento progressivo delle tecniche agonistiche; i programmi di esecuzione sono obbligatori ed uguali per tutti i competitori, le dame non possono indossare il classico vestito da gara (tipico

di questa disciplina), ma una semplice divisa che li fa differenziare dall'agonismo.

E' indicato soprattutto ai più piccoli, per fargli conoscere questo sport e per portarli ad una futura carriera agonistica, e alla terza età per restare in forma ma allo stesso tempo competere con altre coppie.

Il preagonismo è un settore molto delicato per la grande importanza che ha, sia l'impostazione tecnica del ballo sportivo ma anche e soprattutto gli aspetti educativi, morali e psicologici che comporta l'approccio allo sport; un avviamento errato, sia esso tecnico che morale può provocare ripercussioni negative di lungo periodo difficilmente superabili.

STRUTTURALMENTE è così diviso :



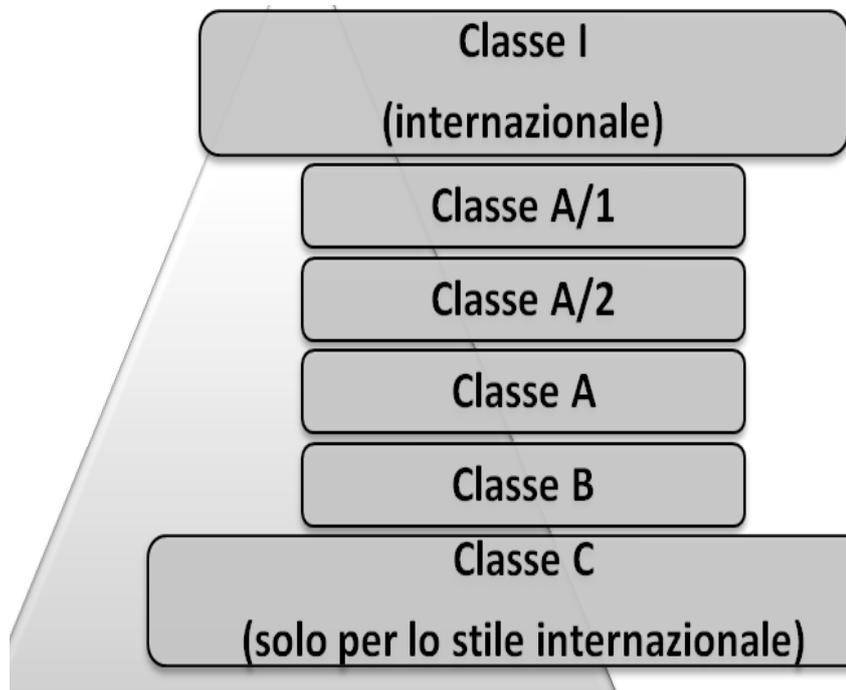
Il passaggio da un livello al successivo è regolato sia dal periodo di permanenza obbligatoria e sia dai risultati di gara raggiunti secondo le norme del regolamento federale.

Amatoriale

Il ballo amatoriale raggruppa i competitori non professionisti e, a differenza del preagonismo, le dame possono ballare con il vestito da gara sempre nel rispetto del regolamento imposto dalla FIDS. Anche qui c'è una suddivisione in classi, fino ad arrivare alla classe internazionale (AS) che è il massimo livello che raggiunge una coppia dopo anni di competizioni e allenamento; anche le classi A2 e A1 rappresentano un ottimo livello di competizione e spettacolo come le classi internazionali.

Il motivo è per i programmi liberi, ossia i ballerini non sono più costretti ad eseguire una determinata serie di figure imposte, ma ognuno ha un suo programma di esecuzione e ovviamente gli anni di studio alle spalle che portano il ballerino a un livello di performance molto alto.

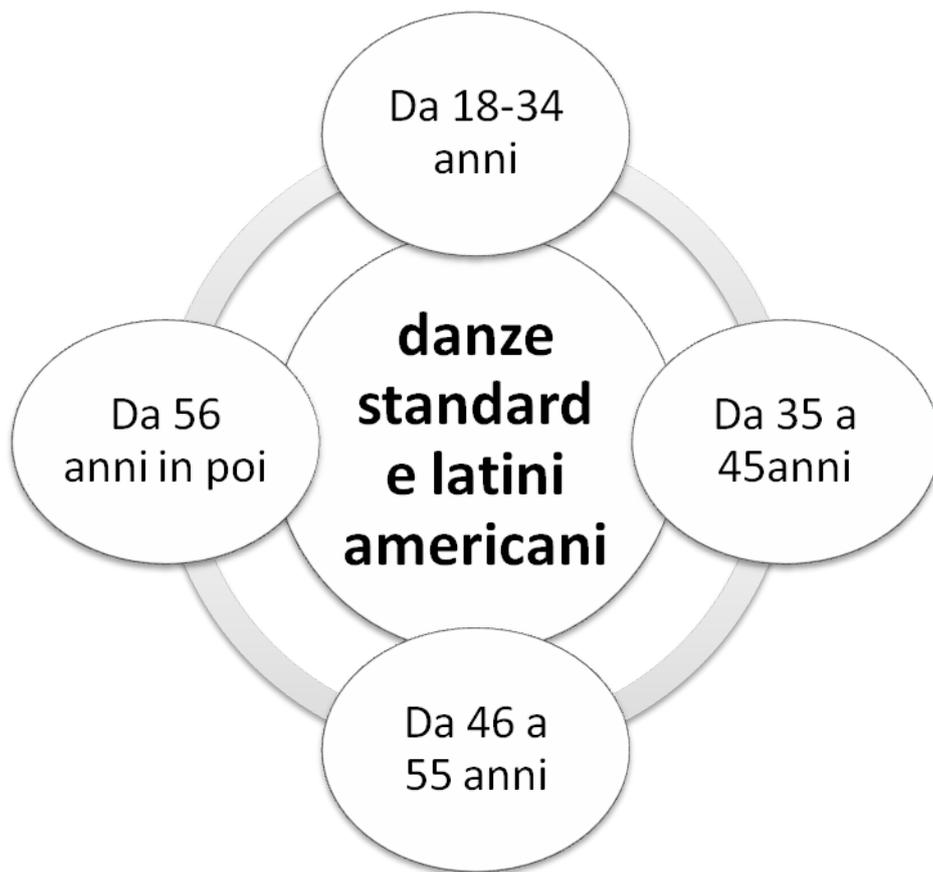
STRUTTURALMENTE è COSÌ DIVISO:



Professionalismo

Il settore professionistico, è una particolare aspetto dell'attività del maestro di ballo; si tratta, in sostanza, di professionisti i quali, in possesso di regolare diploma, partecipano anche alla vita agonistica. Infatti in Italia un maestro non può gareggiare nelle competizioni amatoriali e, viceversa, un amatore non può partecipare a competizioni riservate a professionisti.

In questo gruppo non c'è suddivisione di classe ma solamente di età che vale per tutte e due le discipline standard e latine.



Modalità di competizione di una gara di danza sportiva:

Per ogni categoria e classe, vigono le stesse regole.

Una gara sarà suddivisa in disciplina, ogni disciplina sarà suddivisa in categoria e ogni categoria in classe.

Gli atleti ballano su una pista, solitamente in parquet, ove ai lati ci sono dai 9 agli 11 giudici (sempre dispari) che valutano le performance degli atleti, e su un apposita cartellina di votazione, inseriscono i numeri delle coppie che vogliono far passare al turno successivo.

Gli atleti svolgono la loro performance contemporaneamente, e a seconda del numero di partecipanti, si suddividono in batterie, all'incirca di 12 coppie a gruppo.

I giudici, sono le figure più importanti, perchè sono loro a decidere le sorti delle gara e le sette coppie che andranno in finale.

Solitamente le eliminatorie, sono gestite a secondo del numero di partecipanti. Per esempio, se sono 70; dopo il primo turno si arriva a 48, poi 24, 12, e la finale.

2.2 Cenni storici sulla nascita della FIDS (1/s)

Nel 1990 l'ICAD (International Council of Amateur Dancing), federazione internazionale della danza sportiva, cambiò il proprio nome in IDSF (International Dance Sport Federation) rendendo così chiara, a partire dalla propria denominazione, la sua funzione di federazione sportiva internazionale avente per oggetto lo sport della danza.

In Italia, sulle oltre 15 federazioni esistenti ed in gran parte variamente legate agli enti di promozione sportiva, l'unica riconosciuta dall' IDSF era la FIAB – Federazione Italiana Amatori Ballo–, che successivamente al cambio di nome della federazione internazionale, cambiò la propria ragione sociale in Feder Danza Sport Italia.

Quando nel 1995 l' IDSF ottenne il riconoscimento da parte del CIO (Comitato Olimpico Internazionale), la volontà di essere riconosciuti dal CONI diventò un progetto realizzabile anche nella nostra nazione.

Tuttavia tale obiettivo necessitava di un grande sforzo di aggregazione. Il CONI era disponibile a riconoscere una sola organizzazione a fronte del panorama frastagliato, variegato e conflittuale esistente.

Nel 1995, a conferma di ciò, fu elaborato un primo progetto di aggregazione che prese il nome di UIDS (Unione Italiana Danza Sportiva), in cui confluirono la FDSI (Feder Danza Sport Italia), l'ASIBA (Associazione Sportiva Italiana Ballo Amatori), la CISBA (Confederazione Italiana Sportiva Ballo Amatori) ed altre tra le maggiori federazioni che si occupavano di danze standard e latino-americane, quelle attività che l'ISDF definiva "Danza Sportiva".

Tutte le "federazioni" coinvolte nel processo aggregativo decisero di sciogliersi per dare vita all'unica federazione della danza sportiva italiana riconosciuta dal CONI; e così il 6 giugno 1996 si giunse alla nascita della FIDS.

Le richieste di riconoscimento del CONI erano due. Una da parte della UIDS, l'altra dalla FIBS (Federazione Ballo sportivo), un aggregazione di associazioni operanti per lo più nelle discipline freestyle, jazz e a squadre, aventi come referenti internazionali la IDO (International Dance Organization) e la WRRC (World Rock'n Roll Confederation).

Tuttavia, ai sensi dell'art. 21,2 co, il Coni "riconosce una sola federazione sportiva nazionale per ciascuno sport. Nel caso di concorso tra domande provenienti da

più soggetti, il consiglio nazionale del CONI invita le parti interessate a costituire un soggetto federativo comune. Ove non si addivenga ad un accordo esso promuove un'intesa volta alla costituzione di un unico soggetto federativo. Ove non si addivenga all'intesa il CN del CONI può riconoscere la Federazione composta dai soli soggetti che vi hanno aderito”.

Dopo vari e difficili tentativi di divenire un'unica realtà federativa, solo l'imminente riconoscimento fece sì che le motivazioni dell'unificazione prevalessero su quelle per rimanere separati.

Il 26 febbraio 1996, al CONI, i presidenti di FIDS e di FIBS firmarono il protocollo d'intesa con il quale si sancì il ritiro della richiesta di riconoscimento della FIBS e, quindi, la definitiva “nascita” dell'unica federazione nazionale rappresentante la danza sportiva sotto l'egida del CONI: la Federazione Italiana Danza Sportiva.

Il 28 febbraio 1997, la giunta esecutiva del CONI, con delibera n. 919 comunicava il riconoscimento della nuova Federazione quale “Disciplina Associata”.

Il 27 dicembre 1998, dopo una serie di contrasti interni, si arrivò alle elezioni del primo Consiglio Federale, ma la modalità con cui vennero gestite le elezioni fu

impugnata da alcune associazioni, escluse dal voto, ed il tribunale di Roma invalidò l'intera operazione.

Tale decisione fece sì che il primo vero amministratore della FIDS fosse un commissario straordinario nominato dal Coni nella persona di Novella Calligaris e dal segretario generale Carla Giuliani. Dopo un anno e mezzo di gestione, il commissario lasciò alla danza sportiva una federazione strutturata in maniera omologa con le altre federazioni sportive del CONI.

Il 21 gennaio 2001, terminato il periodo di commissariamento, furono celebrate le prime legittime elezioni per il nuovo consiglio federale. In quella data la FIDS aveva 22.750 tesserati ma non aveva ne comitati regionali ne una struttura periferica funzionale.

Venne eletto presidente Ferruccio Galvagno. In consiglio federale furono votati per la componente delle associazioni: Sergio Rotaris-vicepresidente vicario (Friuli), Sergio Tecchio- secondo vice presidente (Piemonte), Maria Grazia Rossetti-terzo vice presidente (Toscana), Antonio Contessa(Lombardia), Ivo Cabiddu (Sardegna), Giorgio Lovino e Gian paolo Bonesso (Veneto), Mario Leli(Lazio), Nicola Iannaco (Campania), Giovanni Costantino (Sicilia). In rappresentanza degli atleti Domizio Giovannini (Trentino Alto Adige), Aldo

Roncali (Lombardia) , Melania Massa (Sardegna), Carla Federici (Lazio) mentre Paolo Cianfoni (Lazio) ed Italo Menolascino (Lazio) furono eletti in rappresentanza dei tecnici . Il nuovo consiglio, riconosciuto l'ottimo lavoro svolto da Carla Giuliani, le chiese di rimanere come segretario generale della FIDS; inoltre, in poco più di un mese, vennero convocate le Assemblee Regionali, eletti gli organi territoriali e fu fatta ripartire l'attività sportiva.

Era stata finalmente creata la struttura tipica delle federazioni sportive nazionali.

Il 19 dicembre 2004 è stata celebrata l'elezione del nuovo quadriennio olimpico che ha visto la politica del presidente Ferruccio Galvagno molto apprezzata, tanto da determinare la sua rielezione con il 95 % dei voti.

La FIDS ha quindi lavorato alacremente, riuscendo ad ottenere grandi risultati in ambito internazionale e a crescere con la sua base. Nel giro di pochi anni, la federazione ha infatti ottenuto un aumento di iscritti esponenziale, arrivando nel 2005 ad oltre 100.000 tesserati, 4.000 società e 2.000 tecnici.

L'attività è stata portata avanti con cura dai comitati regionali e provinciali, ottenendo ottimi risultati anche nell'inserimento della disciplina della Danza Sportiva

all'interno del mondo scolastico e nell'attività con i disabili, in seguito ad un protocollo d'intesa firmato con il CIP che ha dato alla federazione la possibilità di organizzare nel 2007 i primi campionati italiani di danza sportiva per atleti in carrozzina.

Il lavoro svolto dalla FIDS è stato infine premiato dal Coni, che ha votato all'unanimità nel corso del consiglio nazionale del 26 giugno 2007 l'ingresso della federazione italiana danza sportiva nel novero delle federazioni sportive nazionali.

L'atteso riconoscimento è stato festeggiato nel corso dei campionati italiani di danza sportiva, che si sono svolti a Bologna la settimana successiva al riconoscimento e dove sono andati in pista nei 10 giorni di competizione oltre 31.000 atleti ed un totale di almeno 60.000 presenze (tra atleti, tecnici, giudici di gara, accompagnatori e pubblico pagante). Per la prima volta la FIDS ha messo in palio in unica manifestazione i titoli italiani di tutte le discipline della danza sportiva.

2.3 Danze Standard & Danze Latino–Americane

Le danze standard e latine, sono le due discipline più importanti della danza sportiva, sia per il numero di atleti che praticano questi due stili e sia per l'importanza che hanno a livello internazionale.

Come mostrato sopra, queste due discipline sono strutturate secondo categorie e classi che regolano le competizioni annuali.

Le competizioni si svolgono secondo un determinato calendario federale, in cui ogni gara ha un certo numero di punteggi che verranno assegnati alla coppia a seconda del risultato che avrà. Si stipula una ranking list, per ogni classe e categoria che servirà poi per i passaggi di classe a fine anno.

Le competizioni di danze standard e latino–americane, possono essere definite come un perfetto connubio tra SPORT e SPETTACOLO, poichè, oltre all'aspetto strettamente artistico che rivestono, non dobbiamo dimenticarci dell'elevata valenza sportiva che le caratterizza. Ed è proprio l'alto livello di performance degli atleti, l'aspetto estetico, l'abbigliamento, tutti gli usi e costumi che ruotano intorno a questo sport a

renderlo unico e speciale e lo differenziano da tutti gli altri sport esistenti.

Ma incominciamo a parlare più dettagliatamente di queste due discipline :

2.3.1 Danze standard (20)



Paolo Bosco & Silvia Pitton (Campioni del mondo Amatori AS)

Le danze standard sono costituite da cinque balli :

Valzer Inglese

Tango

Valzer Viennese

Slow fox trot

Quick step

Ciascun ballo ha caratteristiche estetiche, ritmiche e melodiche molto differenti tra loro, ma la particolarità che hanno in comune è che sono eseguiti da una coppia, in posizione “chiusa”, cioè uno di fronte all’altro.

Questa posizione “chiusa “ prede origine dai tempi in cui gli uomini portavano la spada mentre ballavano, e quindi le donne dovevano spostarsi sull’altro lato.

La posizione è la postura che devono assumere i corpi all’inizio e durante l’esecuzione del ballo; essa non ha importanza solo a livello estetico, creando un aspetto elegante ed aggraziato alla coppia, ma è determinante per una corretta esecuzione del ballo ed è fondamentale per la guida e l’equilibrio.

Nel ballo, il ritmo sul quale vengono modulati i passi è dettato dalla musica, i balli sono di varia natura, dai molto lenti ai molto veloci.

Per ognuno di essi, nel corso dei decenni, sono stati studiati e messi a punto passi specifici tali da creare

una corrispondenza ottimale tra la base ritmica e la sua esecuzione danzata, quindi per ogni singolo ballo occorrerà imparare la tecnica relativa dei passi.

Ne consegue che, in qualsiasi corso formativo, bisogna iniziare sempre dalle figure più semplici cosiddette basilari che aiuteranno, in un esercizio continuo, ad abituare il corpo al nuovo movimento.

Premesso ciò, ci si può avvicinare gradualmente alle regole generali riguardanti la corretta posizione della coppia, gli allineamenti e l'utilizzo delle gambe; per poi passare alla descrizione analitica della sequenza dei passi che caratterizzano ogni singolo ballo.

Una particolare attenzione riguarda il cavaliere a cui spetta il compito della guida; egli deve gestire il proprio corpo e quello della dama, indicandole i passi destreggiandosi in pista tra le altre coppie in movimento.

I cinque balli si eseguono lungo le pareti della pista, percorrendola in senso antiorario, la guida è affidata al cavaliere e, alla partenza, la coppia si posiziona in modo che la dama stia di spalle al senso di marcia e il cavaliere abbia la parete alla sua destra.

La linea di ballo è la linea virtuale parallela alla parete lungo la quale il cavaliere procede.

Il movimento del corpo, coordinato alle battute musicali, è l'azione fondamentale del ballo, durante l'esecuzione dei passi che compongono le figure, il movimento del corpo, inteso come spostamento in avanti o indietro, non viene mai interrotto.

Per incominciare a muovere occorre spostare il peso del proprio corpo in avanti o indietro prima ancora dell'azione del piede con cui verrà eseguito il passo; per potersi muovere con potenza, eleganza e fluidità occorre sfruttare il peso del corpo in movimento (è il movimento che genera movimento ed è anche per questo che occorre non fermarsi mai).

Le danze standard a differenza di quelle latino - americane, sono caratterizzate da movimenti di

- Elevazione: allontanamento del baricentro dal pavimento agendo sulle piante e sulle punte dei piedi
- Abbassamento che viene eseguito avvicinando il baricentro al pavimento agendo sulle caviglie e sulle ginocchia
- Inclinazione del corpo: viene eseguita inclinando il corpo a destra o a sinistra e viene effettuato dalle anche dal busto, si usa

nei giri svolgendo una duplice funzione
estetica e di equilibrio

- Rotazione : viene effettuata dal busto e serve ad agevolare nei giri il passaggio all'esterno di un partner rispetto all'altro.

L' abbigliamento nelle danze standard, per il preagonismo consta di una divisa classica uguale per tutti e l'uomo ha solamente una camicia con un papilion , salendo di classe (dalla C in poi) si incominciano ad utilizzare i classici vestiti da ballo per la dama e l'uomo può indossare il classico frack.

2.3.2

Danze Latino–Americane



Riccardo Cocchi & Yulia Zagoruychenko
Campioni del mondo Professionisti

I balli che compongono le danza latino– americane sono :

Samba/Cha Cha Cha/ Rumba/ Paso Doble/Jive

Questi balli differiscono completamente dalle danze standard sia per la musica, la tecnica e sia per l'abbigliamento; la prima differenza principale è che in questo stile la coppia non deve mantenere per tutta la sequenza una posizione "chiusa" , ma i passi impongono sempre una distanza tra la dama e il cavaliere.

Questo stile nasce da diversi paesi, la rumba e il cha cha cha erano i tipici balli dell' America latina e con il passare del tempo sono stati internazionalizzati nella danza sportiva, la stessa cosa per il samba tipico ballo brasiliano che è stato adattato con passi e movimenti per la danza sportiva. Il Paso doble, invece, è un ballo nato osservando i movimenti tipici del matador durante la corrida, infatti i due ballerini simulano la lotta tra matador e toro ed infine il jive è una modernizzazione del boogie-woogie.

Come per le danze standard il preagonismo e la classe C-B prevedono una sequenza di figure programmate, mentre dalla classe A in poi i programmi sono liberi.

Riferendomi alle classi più elevate, nei programmi liberi sono presenti molte figure di prese tra dama e cavaliere che richiedono un ottimo livello di preparazione, la

qualità che spicca inoltre è la velocità con cui vengono effettuati i passi e il feeling di coppia.

In questo stile, prevale molto l'allenamento sulla tecnica e la biomeccanica del corpo, perché ogni figura viene resa perfetta da un preciso scaricamento di peso su una parte del corpo.

Ogni minimo movimento parte dal busto fino ad arrivare alla punta dei piedi, in ogni azione è coinvolto tutto il corpo; sono dei parametri molto complicati ove, ogni atleta per arrivare alla perfezione studia ogni giorno per ore e per anni, anche i stessi campioni del mondo continuano a ogni loro allenamento a soffermarsi su questo parametro.

La biomeccanica del corpo nei latini è molto complessa e intorno ad essa ruotano ore e ore di allenamento da parte di un atleta, fino a che un'azione diventi stilisticamente perfetta.

Nella descrizione dei movimenti presenti nei balli latino americani, a differenza dei balli standard sono presenti solo due dei suddetti:

- Rotazione del corpo: tipica dei giri e
- Inclinazione del corpo: presente in ogni movimento.

Non c'è continuità di movimento come nelle danze standard, le azioni sono di impatto e ogni movimento è sempre effettuato con le gambe tese.

E' uno stile in cui tutte le azioni sono eseguite con una forte potenza e un grande sforzo muscolare, infatti ogni atleta deve avere un'ottima resistenza per affrontare una competizione, perché i balli si susseguono con una pausa tra l'uno e l'altro di 40 secondi massimo, e ogni ballo ha una durata di 1.20 minimo.

Un altro aspetto importantissimo è il feeling di coppia, in un ballo come la rumba definito (ballo dell'amore) i due ballerini creano un atmosfera molto intensa grazie al feeling che c'è fra di loro; il feeling per noi atleti è di fondamentale importanza non solo per coreografia, per es. durante una gara si può creare una situazione di scontro con un'altra coppia che non permette il continuo del proprio programma , in quel frangente si deve cambiare una figura oppure direzione e la dama deve capire in un istante quello che il partner decide di fare .

Per le danze standard è più semplice, ciò è dovuto alla posizione chiusa tra dama e cavaliere.

Molti atleti, durante una loro settimana di allenamento praticano delle lezioni di danza classica, che può essere considerata come la base delle disciplina sportiva, perché è lo stile che da l'impostazione del ballo all'atleta.

Molte figure nei latini americani richiedono un buon equilibrio e un' accentuata flessibilità del corpo, e indubbiamente la pratica della danza classica aiuta.

L'abbigliamento, nel preagonismo prevede la stessa divisa che si utilizza nelle danze standard, mentre dalle classi C in poi si utilizza il vestito da gara, che a differenza delle danze standard è molto corto e l'uomo non indossa il frack .

2.4 Punto di vista personale sulla preparazione del ballerino

La preparazione di ogni coppia di ballo, verte su un unico obiettivo La Competizione.

A ogni livello, ci sono diversi tipi di competizioni, le categorie AS sono incentrate maggiormente in gare all'estero e alcune coppie di questa categoria sono impegnate nel rappresentare l'Italia all'estero; le classi A degli amatori devono seguire un circuito prestabilito in cui viene stipulata una ranking list e a fine anno le coppie in vetta acquisiscono il passaggio di merito alla classe superiore, per le classi dalla 35 in poi c'è sempre un circuito, ma sicuramente più semplice rispetto agli amatori.

Differenze “estetiche” tra i balli latino americani e standard

Dietro alla preparazione della competizione oltre all'allenamento, esistono anche altri fattori che caratterizzano questa disciplina.

Essendo anche io un'atleta, di categoria A2 amatori latini, posso elencare al meglio tutto ciò che è importante per una giusta preparazione a una gara.

1) L'ABITO da competizione

la prima caratteristica che rende questa disciplina spettacolo.

Come accennato prima, gli abiti delle danze standard sono differenti da quelle latine, perchè nelle danze standard la coppia può essere paragonata ad un "cavaliere con la propria dama", l'uomo indossa il classico frack, un abito che rende l'uomo molto raffinato e elegante, mentre la donna indossa abiti lunghi ricchi di strass, piume , canottiglie o altri ornamenti che rendono il vestito favoloso; i capelli sono raccolti solitamente con uno chignon o altre acconciature, l'importante è che i capelli non siano sciolti.

Questo tipo di abbigliamento si associa perfettamente ai cinque balli che compongono le danze standard; ballare un valzer inglese con un vestito da latini non dà lo stesso effetto di eleganza e raffinatezza rispetto a un abito lungo.

Nicola Bini & Laura Lunetta



Le danze latino-americano, essendo uno stile più sprintoso, sensuale, energico, richiede un abbigliamento, in particolar modo per la dama, che dà importanza a ogni movimento che lei esegue; inoltre nei programmi di classe A sono previste figure di prese, azioni delle gambe velocissime, movimenti

accentuati delle anche e delle braccia, ecc... quindi la ballerina deve avere le gambe scoperte.

Gli abiti delle danze latino -americane, a differenza di quelle standard, non devono seguire un modello predefinito; la ballerina può portare un body ricco di strass o un vestito aderente lungo con un semplice spacco, dipende dalla comodità della dama.

Il ballerino, ha il classico pantalone lungo da latini, e sopra può scegliere tra una camicia o un semplice lupetto, di qualsiasi colore, ornamento e stile (l'importante è che stia all'interno del pantalone e non fuori).

Di seguito possiamo osservare due esempi del vestiario che viene utilizzato.

(Nino Langella & Kristina Moshenskaya)
1 classificati campionato assoluto 2011



(Gabriele Goffredo & Francesca Tocca)
2 classificati campionati assoluti 2011



2) Scelta delle scarpe da ballo

è un aspetto fondamentale, perchè una buona scarpa rende migliore l'esecuzione del programma, previene in particolar modo dagli infortuni e dall'insorgere di patologie che interessano tutto il corpo non solo i piedi (una cattiva scarpa può recare sollecitazioni negative a livello della colonna vertebrale).

Anche per le scarpe c'è una differenza tra le due discipline, nelle danze standard si utilizza una scarpa chiusa per la dama stile "decoltè", ovviamente con un tacco max di 4 -6cm, e l'uomo una scarpa creata appositamente per le danze standard.



Nei latini invece la dama utilizza una scarpa a sandalo aperta, e il tacco va dai 4 cm fino ai 9 cm, solitamente la scelta dell'altezza del tacco verte sull'altezza del partner o solo per una questione di comodità.

La scarpa da latini per la donna esalta la forma anatomica del piede, per rendere ancora più bello il movimento dei piedi.



L'uomo indossa, una scarpa chiusa molto morbida, ove alcuni modelli sono simili alle danze standard; ma l'arco plantare è molto morbido per permettere movimenti di flessione plantare accentuata.



3)Trucchi, Accessori, Acconciature

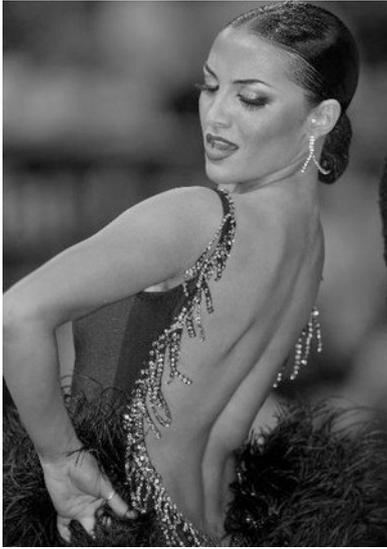
Questi aspetti sono tipici delle dame.

La ballerina comincia a prepararsi minimo due ore prima della gara, e deve essere perfetta in tutto, deve avere un trucco particolare (solitamente in linea con il vestito che indossa).

I capelli nelle danze standard devono essere obbligatoriamente raccolti, la dama può solo sbizzarrirsi con frangie particolari o decorazioni.

Nei latini le dame, sono più libere, possono portare i capelli raccolti con la coda, treccia, chi ha i capelli corti può portare i capelli sciolti, chignon, e quant'altro ; anche per il trucco, come nelle danze standard, solitamente deve essere in linea con i colori dell'abito, l'importante è che la dama non cada nel volgare.

Inoltre nella danze latine, si utilizzano gli autoabbronzanti, per avere un colore scuro e dorato, le ballerine di danze standard difficilmente utilizzano questi prodotti.



Anna Melnikova (latini)



Silvia Pitton (standard)

La coppia in pista deve essere perfetta in ogni minimo particolare, perchè l'aspetto estetico è di fondamentale importanza ed è quello che dà il 50% della raffinatezza ed eleganza della coppia.

Durante ogni gara, il palazzetto sportivo, è illuminato dai vestiti delle dame che danno lucentezza e riflessi all'ambiente creando un'atmosfera di magia e spettacolarità.

La danza sportiva, secondo il mio parere da studentessa di scienze motorie, è un mondo in cui purtroppo è presente molta ignoranza sul tema della preparazione atletica, poiché i ballerini si incentrano solamente sull'allenamento e perfezionamento della TECNICA, tralasciando capacità motorie altrettanto importanti per il raggiungimento dello stesso obiettivo. L'unica capacità motoria, che non viene assolutamente accantonata è la RESISTENZA, perché sostenere dieci minuti di ballo in un round, richiedono un grande sforzo fisico.

La resistenza, è una capacità di fondamentale importanza per la danza sportiva.

(Brit.j.Sports Med.-Vol.22,No.2,June 1988,pp.57-60)

-HEART RATE AND ESTIMATED ENERGY EXPENDITURE DURING BALLROOM DANCING (21)

Questo articolo ci mostra dei studi effettuati sulle danze standard e latine, in cui viene stimata l'energia spesa durante l'esecuzione dei cinque balli e la frequenza cardiaca.

Nelle conclusioni è evidenziato il fatto che tutti gli atleti, durante il training, devono soffermarsi sull'esecuzione continua dei cinque balli, per adattare il proprio fisico a una richiesta energetica molto alta.

La frequenza cardiaca media stimata durante l'esecuzione dei cinque balli di tutte e due gli stili è pari a:

170 beats.min per gli uomini

173 beats.min per le donne

Inoltre, di seguito è mostrata una tabella, nella quale in ogni ballo è presente il relativo valore della F.C.

DANZE STANDARD

BALLO	UOMINI	DONNE
Valzer Inglese	153	158
Tango	169	171
Valzer Viennese	181	185
Slow Fox Trot	168	161
Quick Step	178	182

DANZE LATINO-AMERICANE

BALLO	UOMINI	DONNE
Samba	158	170
Cha Cha Cha	176	182
Rumba	158	168
Paso Doble	172	181
Jive	178	186

Il consumo massimo di ossigeno (VO₂)_{max} stimato
Danze STANDARD è pari :

UOMINI: VO₂ MAX 82.3 %

Donne : VO₂ MAX 82.8 %

Danze LATINE

UOMINI: VO₂ MAX 81.9%

DONNE : VO₂ MAX 85.9%

Da queste classificazioni, come è citato nell'articolo, questo sport per le donne è molto duro.

Nelle sequenze dei cinque balli, di tutte e due le discipline, gli atleti lavorano al 80% del vo₂ max.

Piano di lavoro che solitamente svolge un ballerino di danza sportiva appartenente alla categoria amatori classe AS A1 A2:

-Sedute di allenamento:

CATEGORIA	GIORNI	h tot. allenamento
AS	6-7	24 h
A1	4-5	18-20 h
A2	3-4	15 h

In questo sport tutti gli atleti sono seguiti dal proprio maestro privatamente ogni settimana, e inoltre le coppie praticano lezioni private con professionisti di eccellenza e partecipano a stage organizzati dalla FIDS.

-Modalità di allenamento della coppia durante un collettivo

1)Esecuzione e Verifica dei programmi di gara

2)Partner-ship tra la coppia, (“si danza in due” le azioni partono dal cavaliere e la dama deve rispondere, gestione delle connessioni tra la coppia.)

3)Simulazione della gara : esecuzione dei cinque balli (1.35’ circa cadauno) per uno sviluppo della resistenza e per acquisire le correzioni effettuate nel programma.

-Perfezionamento della tecnica

“Per tecnica sportiva si intende una procedura,che permette di risolvere un determinato problema di movimento nel modo più razionale e economico possibile” (2).

Solo con l’allenamento di altre capacità , quali l’equilibrio e la mobilità articolare, le quali migliorando la coordinazione motoria, tendono all’ottimizzazione del gesto tecnico.



Quando parlo di tecnica, non intendo la sequenza coreografica, ma tutti i principi che aiutano a migliorare la qualità di esecuzione del programma e la qualità del ballerino stesso.

Il termine tecnica, racchiude una miriade di principi che vanno applicati nel ballo, e anche se si studia per molti anni non si arriva mai alla perfezione.

Tra i principi più importanti ritroviamo:

- 1) La funzione di guida del ballerino, che ovviamente cambia tra danze standard e danze latine-amicane.
- 2) La Prossemica, la coppia deve eseguire ogni movimento valutando la giusta distanza con il proprio partner e con tutto ciò che ha attorno.
- 3) Reattività dei piedi, essa consiste nella capacità di spostare il corpo all'interno della pista da ballo con leggerezza e abilità
- 4) Biomeccanica del corpo, il parametro che sta alla base dell'esecuzione del programma; ed è l'aspetto più complicato.

In queste poche righe ho voluto riassumere, una metodologia di allenamento che è comune al 99% delle coppie; tutte le coppie si allenano secondo questa metodologia.

Ma pongo una domanda ,poichè anche io utilizzo questa metodica di allenamento ogni giorno e da molti anni.....

Allenare la Tecnica di ballo e eseguire solo serie di ballo, portano al raggiungimento della massima prestazione individuale ?

La risposta io posso darla grazie ai miei studi, ma la maggior parte delle coppie che ho analizzato pensano che lo sviluppo di capacità quali Equilibrio e Mobilità, possano migliorare la performance solo in minima parte non portando a grossi benefici.

In quante scuole di ballo gli atleti si riscaldano con una semplice corsa di dieci minuti o eseguono a fine lezione esercizi di stretching?

Su sette scuole solamente due; nelle altre non esiste né il Riscaldamento prima dell'allenamento e né il Defaticamento post allenamento.

“L'allenamento è la preparazione fisica, tecnica, intellettuale, psichica e morale dell'atleta” (2), per tale motivo occorre non sottovalutare nessun aspetto.

Capitolo 3

Parte Sperimentale

3.1 OBIETTIVO

L'obiettivo del mio studio, è quello di valutare due capacità motorie fondamentali per il ballerino di danza sportiva : Flessibilità e Equilibrio, in due discipline differenti quali : danze latino-americane e danze standard.

Tale valutazione si rende necessaria per poi poter analizzare il livello di efficienza di queste due capacità in ogni atleta, ed effettuare un confronto di prestazioni tra le due discipline prese in considerazione.

3.2 CAMPIONE

Al presente studio hanno preso parte 120 atleti competitori, di diverse età e categorie (età media pari a 37,5 , dev st. pari a 18,33).

Gli atleti appartengono a scuole differenti, situate nel comune di Roma ed iscritte regolarmente alla FIDS.

Grazie alla professoressa Lunetta, ho potuto ampliare il mio campione anche nella scuola di una delle coppie più importanti del mondo di danze standard William Pino e Alessandra Bucciarelli, ove erano presenti le coppie di AS

standard di alto livello che si posizionano ai vertici delle graduatorie (ranking) nazionali ed internazionali, riunite in un collettivo che questi due maestri organizzano una volta a settimana, poichè gli atleti vengono da città differenti.

Il campione preso in considerazione è stato suddiviso per disciplina (danze standard - danze latine) e in seguito nelle quattro categorie di appartenenza

- AS
- A
- 35-55
- 56 OLTR

Si è rivelato indispensabile effettuare tale distinzione in quanto il campione preso in considerazione non era omogeneo, avendo degli intervalli, anagraficamente parlando, troppo dilatati.

Danze Latine

Nome	Sesso	età	peso	altezza	categoria
S.d. A	F	50	58kg	1. 54h	35-55
A.N.	F	55	65kg	1. 55H	35-55
L.B	F	53	65kg	1. 66H	35-55
D.S.	F	52	67kg	1. 62h	35-55
C.T.	F	47	60kg	1. 65h	35-55
I. M	F	46	58kg	1. 64h	35-55
R. P	F	46	58kg	1.65 h	35-55
M.R.	F	61	48kg	1. 60 h	56 oltr
D. d. F.	F	54	71kg	1. 62h	56 oltr
S.C.	F	55	51kg	1. 63h	56 oltr
Z.G.	F	53	58kg	1. 65h	56 oltr
D.C.	F	56	55kg	1. 53h	56 oltr
A.C.	F	54	63kg	1. 66h	56 oltr
P.L.	F	63	65kg	1. 67h	56 oltr
A.C.	F	51	52kg	1. 52h	56 oltr
M.M	F	21	52kg	1. 60h	AS
M.Q.	F	17	40kg	1. 55h	AS
L.R.	F	16	60kg	1. 69h	AS
C.L.	F	19	45kg	1. 67h	AS
N.N.	F	17	58kg	1. 65h	AS
U.F.	F	23	63kg	1. 71h	AS
A.F.	F	15	46kg	1. 62h	AS
E. d. P.	F	23	64kg	1. 65h	AS
M.P.	F	21	47kg	1. 56h	A
F.P.	F	19	47kg	1. 65h	A
V.A.	F	20	48kg	1. 54h	A
C.B.	F	18	56kg	1. 70h	A
V.A.	F	16	59kg	1. 64h	A
M.O.	F	21	41kg	1. 56h	A
E.E.	F	13	47kg	1. 60h	A
R.R.	M	51	75kg	1. 76h	35-55
C.P.	M	55	61kg	1. 65h	35-55
B.P.	M	55	75kg	1. 70h	35-55
G.B.	M	51	68kg	1. 75h	35-55

A.P.	M	54	81kg	1. 80h	35-55
G.V.	M	46	82kg	1. 83h	35-55
L.R.	M	53	65kg	1. 68h	35-55
F.d.C.	M	63	62kg	1. 64h	56 oltr
C.P.	M	56	71,5kg	1. 80h	56 oltr
M.S.	M	60	78kg	1. 70h	56 oltr
G.P.	M	55	65kg	1. 70h	56 oltr
G.C.	M	62	81kg	1. 73h	56 oltr
A.M.	M	60	85kg	1. 80h	56 oltr
E.d.M.	M	56	71kg	1. 72h	56 oltr
C.M.	M	64	79kg	1. 78h	56 oltr
K.B.	M	18	70kg	1. 78h	AS
S.B.	M	23	66kg	1. 76h	AS
V.C.	M	16	68kg	173h	AS
A.d.A.	M	21	78kg	1. 83h	AS
M.d.A.	M	16	63kg	1. 74h	AS
E.R.	M	26	64kg	1. 73h	AS
M.L.	M	18	67kg	1. 78h	AS
A.P.	M	18	68kg	1. 77h	AS
M.d.F.	M	22	60kg	1. 74h	A
S.I.	M	19	79kg	1. 86h	A
C.I.	M	23	73kg	1. 78h	A
V.P.	M	21	81kg	1. 85h	A
A.M.	M	26	75kg	1. 64h	A
R.M.	M	14	64kg	175h	A
D.d.C.	M	21	62kg	178h	A

Danze Standard

Nome	sesto	età	peso	altezza	categoria
E.D.	F	39	58kg	1. 64h	35-55
A.P.	F	51	55kg	1. 60h	35-55
T.M.	F	44	70kg	1. 68h	35-55
A.S.	F	37	62kg	1. 72h	35-55
A.C.	F	52	49kg	1. 61h	35-55
C.R.	F	42	51kg	1. 63h	35-55
I.E.	F	41	55kg	1. 70h	35-55
S.B.	F	59	59kg	1. 61h	56 oltr
L.C.	F	64	59kg	1. 60h	56 oltr
R.N.	F	58	58kg	1. 67h	56 oltr
L.L.	F	63	53,5kg	1. 60h	56 oltr
A.d.B.	F	62	56kg	1. 56h	56 oltr
G.P.	F	71	60kg	1. 68h	56 oltr
A.P.	F	64	63kg	1. 59h	56 oltr
M.C.	F	58	59kg	1. 52h	56 oltr
S.L.	F	29	51kg	1. 65h	AS
M.C.	F	26	51kg	1. 63h	AS
M.M	F	21	46kg	1. 57h	AS
F.L	F	20	59kg	1. 64h	AS
A.S.	F	27	54kg	1. 71h	AS
F.A.	F	24	69kg	1. 74h	AS
M.P.	F	15	56kg	1. 65h	AS
A.S.	F	24	57kg	1. 70h	AS
F.F	F	21	45kg	1. 60h	A
M.G.	F	18	51kg	1. 57h	A
B.M.	F	23	48kg	1. 65h	A
C.O.	F	13	47KG	1. 61h	A
N.A.	F	14	40kg	1. 57h	A
M.G.	F	15	51kg	1. 63h	A
I.V.	F	26	64kg	1. 76h	A
G.d.V.	M	43	80kg	1. 83h	35-55
R.B.	M	53	82kg	1. 78h	35-55
A.P.	M	43	83.5kg	1. 84h	35-55
A.B.	M	37	77kg	1. 76h	35-55
L.C.	M	43	59kg	1. 68h	35-55
A.I.	M	45	74kg	1. 78h	35-55

D.C.	M	40	89kg	1. 82h	35-55
A.L.	M	62	61kg	1. 63h	56 oltr
M.R.	M	65	74kg	1. 70h	56 oltr
R.A.	M	60	78,5kg	1. 70h	56 oltr
G.M.	M	68	69kg	1. 70h	56 oltr
M.F.	M	63	91kg	1. 70h	56 oltr
F.R.	M	74	70kg	1. 70h	56 oltr
G.C.	M	67	65kg	1. 70h	56 oltr
R.M.	M	62	68kg	1. 68h	56 oltr
L.T.	M	26	81kg	1 88h	AS
F.Z.	M	31	57kg	1. 72h	AS
G.L.	M	27	65kg	1 73h	AS
M.C.	M	25	67kg	1. 73h	AS
F.A.	M	24	74kg	1. 71h	AS
S.S.	M	28	72kg	1. 82h	AS
K.G.	M	15	64kg	1. 81h	AS
A.I.	M	26	78kg	1. 85h	AS
S.P.	M	31	76kg	1. 83h	A
M.S.	M	14	44kg	1. 65h	A
A.F.	M	14	35kg	1. 62h	A
R.C.	M	24	62kg	1. 78h	A
F.S.	M	17	74,5kg	1. 72h	A
A.S.	M	24	55kg	1. 75h	A
A.C.	M	16	55kg	1. 68h	A

3.3 MATERIALE E METODI

L'intero campione è stato sottoposto, a tre tipi di test

1) Uno, prettamente conoscitivo e informativo riguardante il livello di allenamento di ciascun atleta facente parte del campione

2) Un test motorio -il test Sit and reach- riguardante la valutazione della flessibilità

3) Un test motorio - il test Eurofit del fenicottero- riguardante la valutazione della capacità dell'equilibrio

1) Test conoscitivo

Ogni atleta è stato sottoposto ad un test scritto, quindi informativo, per poter valutare ed analizzare la propria metodologia di allenamento ed in particolare si vuole andare ad indagare se gli atleti effettuano esercizi specifici volti al miglioramento della mobilità articolare e dell'equilibrio durante le proprie sedute di allenamento.

NOME:

COGNOME:

ETà:

DISCIPLINA PRATICATA: LATINI STANDARD
 10 BALLI

CATEGORIA e classe di appartenenza : (indicare la classe vicino alla categoria)

08/09 : 10/11: 12/13 : 14/15 :
16/18: 19/34: 35/45: 46/55: 56/61:
62 e oltre:

1)A quanti anni ha iniziato a praticare questa disciplina?

2) Praticava altri sport prima di iniziare questa disciplina? SI NO
quali :

3) Quante volte alla settimana si allena? 1 2 3 4 5
 6 7

4) Quante ore totali a settimana si allena?

5) Durante una seduta di allenamento o in altri giorni della settimana pratica esercizi mirati al miglioramento di capacità motorie quali :
 EQUILIBRIO FLESSIBILITÀ FORZA
RESISTENZA

6) Pratica questa disciplina a livello : Agonistico Amatoriale

7) Pensa che praticare esercizi rivolti al miglioramento di equilibrio e mobilità articolare possano migliorare la vostra performance?
 SI NO

8) Come valuta il suo livello di preparazione atletica globale?
 SCARSO BUONO MOLTO BUONO ECCELLENTE

2) TEST PER LA VALUTAZIONE DELLA FLESSIBILITA':

“ SIT AND REACH”

Strumentazione:



Flex-Tester
Flexibility
(Safety ED)

Sit and Reach
Test Box

Per l'esecuzione di questo test è necessaria una strumentazione apposita denominata "sit and reach box", ma a causa dei costi elevati di tale attrezzo, per questo lavoro è stato riprodotto fedelmente all'originale mantenendo le stesse misurazioni e le stesse disposizioni di montaggio. Si sono, dunque, rivelate necessarie esclusivamente cinque tavole di compensato di misure corrispondenti all'originale e quindi:.

2 tavole di cm 30,5 x 30,5

2 tavole di cm 30,5 x 25,4

1 tavola di cm 30,5 x 53,4

Sul pannello superiore è stata posta una scala di misurazione, facendola partire nel punto dove vi è l'appoggio dei piedi (cm 0). Da tale punto si evidenziano due graduazioni, sempre in cm, ma una in aumento e l'altra in decremento. Il box da me creato è stato, infine, ricoperto

da gomma lacca per evitare inconvenienti per le proprietà del legno, (graffi o schegge).

Metodica Esecutiva:

L'atleta è seduto per terra con le gambe distese in avanti e con i piedi completamente a contatto con il "sit and reach box", senza scarpe. Entrambe le ginocchia devono stare completamente estese, (il tester può aiutare a tenerle ferme durante l'allungamento) , alla partenza i palmi delle mani devono essere rivolti verso il basso e le mani perfettamente una sopra l'altra, l'atleta effettua un'inspirazione forzata e durante l'espiazione effettua una flessione del busto in avanti seguendo, con le mani, la linea di misurazione posta sul box, senza flettere le gambe. Deve cercare di allungarsi il più possibile e mantenere la posizione per due-tre secondi per consentire la misurazione nel punto in cui si fermano le mani.

(Wells & Dillon 1952)

Parametri di misurazione:

Verrà preso in considerazione, il punto preciso in cui toccano le dita delle mani; il punteggio è registrato in cm.



3) TEST PER LA VALUTAZIONE DELL'EQUILIBRIO:

“TEST DEL FENICOTTERO”

OBIETTIVO:

Rimanere in equilibrio su un solo piede su una trave di dimensioni stabilite

STRUMENTI:

Una trave di legno di lunghezza di cm 50, dell'altezza di cm 4 e della larghezza di cm 4. La stabilità della trave è assicurata da due supporti della lunghezza di cm 15 e della larghezza di cm 4 collocati su ogni estremità.



-Un cronometro senza azzeramento automatico che consenta di arrestarlo e di rimetterlo in funzione.

METODICA ESECUTIVA

Cercare di restare in equilibrio il più a lungo possibile in posizione eretta su un solo piede, quello prediletto dal soggetto. La gamba libera va flessa indietro, afferrando il dorso del piede con la mano corrispondente e restando in equilibrio su una gamba sola come un fenicottero. È consentito utilizzare l'altro braccio per mantenere l'equilibrio. Per assumere la posizione corretta, è possibile appoggiarsi all'avambraccio dell'esaminatore.

Il test avrà inizio quando il soggetto lascerà l'appoggio.

Cercare di restare in equilibrio in questa posizione per un minuto EFFETTIVO.

Il test verrà interrotto ogni qualvolta il soggetto perde l'equilibrio (o quando la mano lascia la presa del piede o quando tocca il suolo con qualunque parte del corpo).

PARAMETRI

Verranno prese in considerazione, osservando scrupolosamente la descrizione sopraindicata, il numero delle cadute effettuate dal singolo soggetto, del gruppo campione, nell'arco di tempo di un minuto, utilizzando la gamba dominante.



3.4 RACCOLTA DATI

Danze Latine

NOME	SESSO	ETA'	CATEGORIA	SEAT AND REACH	FENICOTTERO
S.d.A.	F	50	35-55	-10	5
A.N.	F	55	35-55	0	4
L.B.	F	53	35-55	3,5	3
D.S.	F	52	35-55	-6	60
C.T.	F	47	35-55	11	2
I.M.	F	46	35-55	20	5
R.P.	F	46	35-55	5	2
M.R.	F	61	56 oltr	-9	60
D.d.F.	F	54	56 oltr	12	6
S.C.	F	55	56 oltr	4,5	60
Z.G.	F	53	56 oltr	6,5	60
D.C.	F	56	56 oltr	-1	3
A.C.	F	54	56 oltr	1,5	60
P.L.	F	63	56 oltr	5,5	60
A.C.	F	51	56 oltr	3	0
M.M.	F	21	AS	22	0
M.Q.	F	17	AS	-3	0
L.R.	F	16	AS	17	0
C.L.	F	19	AS	11,5	0
N.N.	F	17	AS	18	0
U.F.	F	23	AS	20	0
A.F.	F	15	AS	17	0
E.d.P.	F	23	AS	16	0
M.d.P.	F	21	A	15	3
F.P.	F	19	A	11	2
V.A.	F	20	A	17	1
C.B.	F	18	A	20	3
V.A.	F	16	A	14	1
M.O	F	21	A	8	1
E.E.	F	13	A	21	2

R.R.	M	51	35-55	17	8
C.P.	M	55	35-55	-10	3
B.P.	M	55	35-55	-4	60
G.B.	M	51	35-55	-4	5
A.P.	M	54	35-55	-8	60
G.V.	M	46	35-55	10	3
L.R.	M	53	35-55	-1	60
F.d.C.	M	63	56 oltr	-6	8
C.P.	M	56	56 oltr	16	5
M.S.	M	60	56 oltr	-8	60
G.P.	M	55	56 oltr	10	60
G.C.	M	62	56 oltr	-5	60
A.M.	M	60	56 oltr	-4,5	60
E.d.M.	M	56	56 oltr	-9	60
C.M.	M	64	56 oltr	3	60
K.B.	M	18	AS	15	5
S.B.	M	23	AS	6	0
V.C.	M	16	AS	-1	2
A.d.A.	M	21	AS	-1	0
M.d.A.	M	16	AS	-3,5	0
E.R.	M	26	AS	-3	0
M.L.	M	18	AS	-5	0
A.P.	M	18	AS	-5	5
M.d.F.	M	22	A	1,5	1
S.I.	M	19	A	5	4
C.I.	M	23	A	-2	3
V.P.	M	21	A	1	7
A.M.	M	26	A	-1	1
R.M.	M	14	A	-3	6
D.d.C.	M	21	A	1,5	2

Danze Standard

NOME	SESSO	ETA'	CATEGORIA	SEAT AND REACH	FENICOTTE RO
E.D.	F	39	35-55	6	5
A.P.	F	51	35-55	4	60
T.M.	F	44	35-55	5,5	5
A.S.	F	37	35-55	1,5	2
A.C.	F	52	35-55	8,5	60
C.R.	F	42	35-55	19	1
I.E.	F	41	35-55	14	0
S.B.	F	59	56 oltr	-2	60
L.C.	F	64	56 oltr	-1	60
R.N.	F	58	56 oltr	10,5	60
L.L.	F	63	56 oltr	15	60
A.d.B.	F	62	56 oltr	0	60
G.P.	F	71	56 oltr	9	60
A.P.	F	64	56 oltr	15	7
M.C.	F	58	56 oltr	3	60
S.L.	F	29	AS	0	0
M.C.	F	26	AS	5	0
M.M.	F	21	AS	11	0
F.L.	F	20	AS	21	0
A.S.	F	27	AS	6	0
F.A.	F	24	AS	16	0
M.P.	F	15	AS	-8	0
A.S.	F	24	AS	12	3
F.F.	F	21	A	17	3
M.G.	F	18	A	7	0
B.M.	F	23	A	14	1
C.O.	F	13	A	1	2
N.A.	F	14	A	5,5	1
M.G.	F	15	A	18	0
I.V.	F	26	A	22	0
G.d.V.	M	43	35-55	5	5
R.B.	M	53	35-55	-8	60
A.P.	M	43	35-55	0	7

A.B.	M	37	35-55	-8	2
L.C.	M	43	35-55	-8	60
A.I.	M	45	35-55	0,5	3
D.C.	M	40	35-55	11	2
A.L	M	62	56 oltr	-1	60
M.R.	M	65	56 oltr	1,5	60
R.A.	M	60	56 oltr	6	15
G.M.	M	68	56 oltr	8	8
M.F.	M	63	56 oltr	0	4
F.R.	M	74	56 oltr	8	60
G.C.	M	67	56 oltr	6	60
R.M.	M	62	56 oltr	1,5	60
L.T.	M	26	AS	-8	2
F.Z.	M	31	AS	4	0
G.L.	M	27	AS	4	0
M.C.	M	25	AS	6	0
F.A.	M	24	AS	14	1
S.S.	M	28	AS	9	0
K.G.	M	15	AS	8	1
A.I.	M	26	AS	3	1
S.P.	M	31	A	7	3
M.S.	M	14	A	-8	3
A.F.	M	14	A	11	4
R.C.	M	24	A	0	1
F.S.	M	17	A	14	4
A.S.	M	24	A	0,5	1
A.C.	M	16	A	11	4

3.4 ANALISI DEI DATI

Dal primo test somministrato all'intero campione, il questionario, è risultato che gli atleti seguono dei programmi di lavoro vertenti soprattutto la capacità condizionale la resistenza. Questa condizione si è manifestata in entrambe le discipline prese in considerazione (grafico 1), nei balli latini (53%) e nei balli standard (56%) .

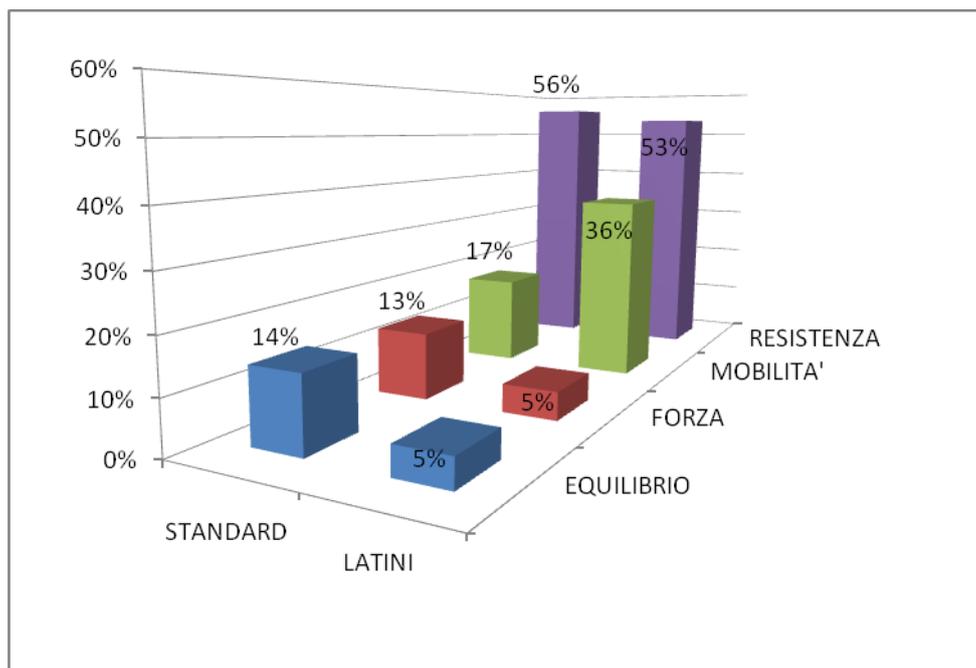


Grafico 1

Questa condizione potrebbe apparire troppo generalizzata per la vastità del campione in termine di livello ed età, così ho analizzato e rielaborato i dati in relazione, non solo della disciplina, ma anche in relazione alla categoria (grafici 2 e 3) ed è emerso:

-Tutte le categorie degli standard privilegiano l'allenamento della resistenza ma non tralasciano assolutamente l'allenamento dell'equilibrio e, in modo meno generalizzato, della mobilità (grafico 2).

-Nelle categorie dei latini, c'è una diversità dei risultati. Vi sono due categorie che privilegiano l'allenamento della mobilità, ma la maggior parte non effettua allenamenti vertenti l'equilibrio (grafico 3).

grafico 2

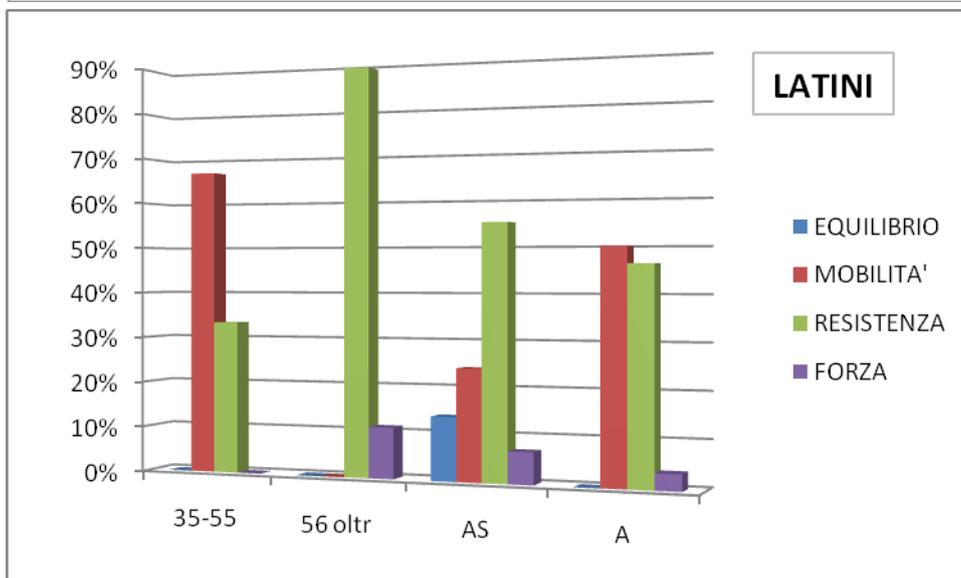
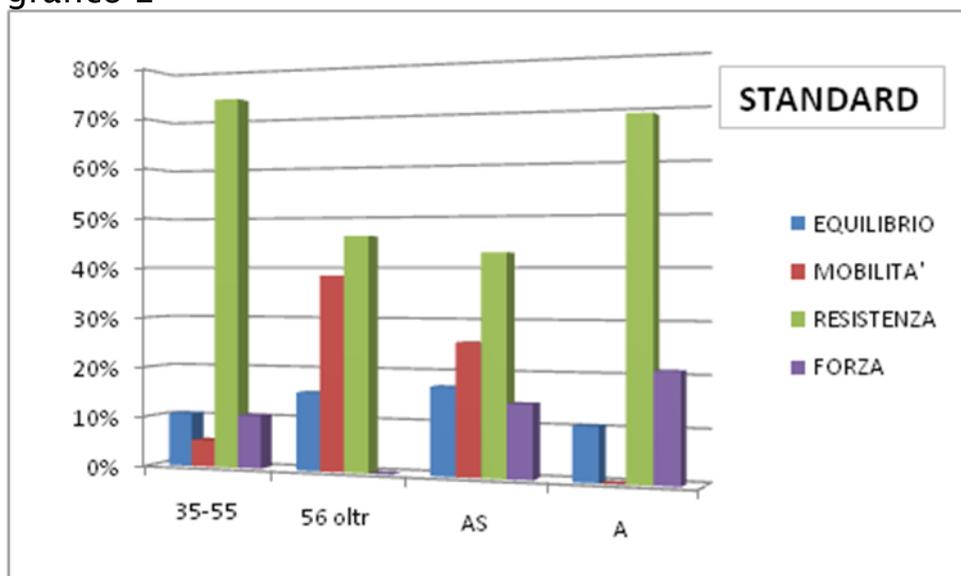


grafico 3

Proseguendo il lavoro con la somministrazione del test motorio sit and reach riguardante la mobilità, si è reso necessario, al fine di una corretta valutazione constatare l'effettivo livello di flessibilità della catena posteriore in relazione ai parametri di riferimento standardizzati dello stesso test (Weels, Kf & Dillon, E.K., (1952). The sit and Reach. A test of back and leg flexibility, 23. 115-118) (tabella 1).

Uomini		Donne	
Eccellente	>27 _16 cm	Eccellente	>30 _21 cm
Buona	15_4 cm	Buona	20_11 cm
Media	5_0 cm	Media	10_1 cm
Scarsa	-1 _ -8 cm	Scarsa	0 _ -7 cm
M o l t o scarsa	-9 _ -20 cm	M o l t o scarsa	-8 _ -15 cm

Tabella 1

Analizzando il Sesso maschile è emerso che nelle danze standard (grafico 4) la maggior parte dei soggetti ha una buona flessibilità (40%) mentre nelle danze latine (grafico 5) la maggior parte del campione ha una flessibilità "scarsa".

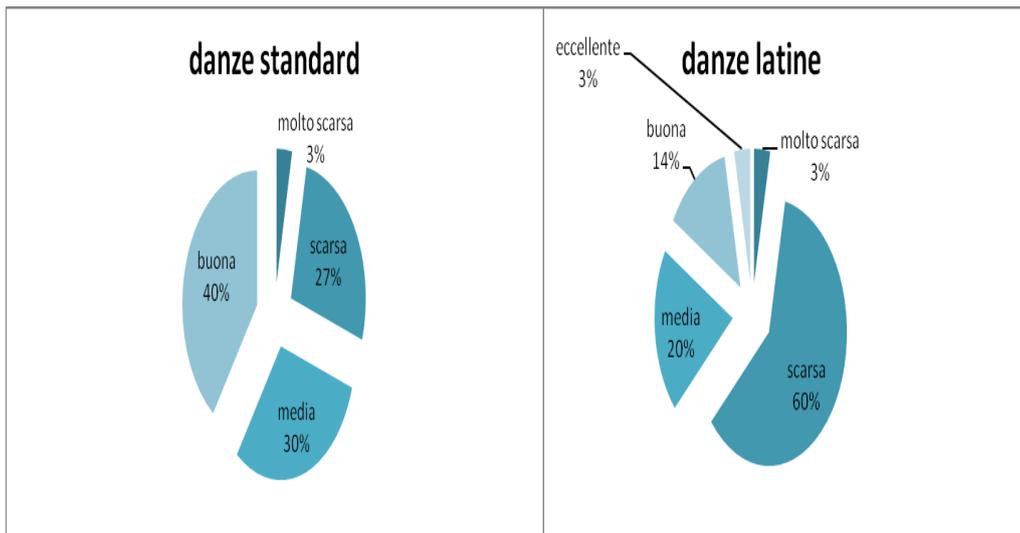


Grafico 4

Grafico 5

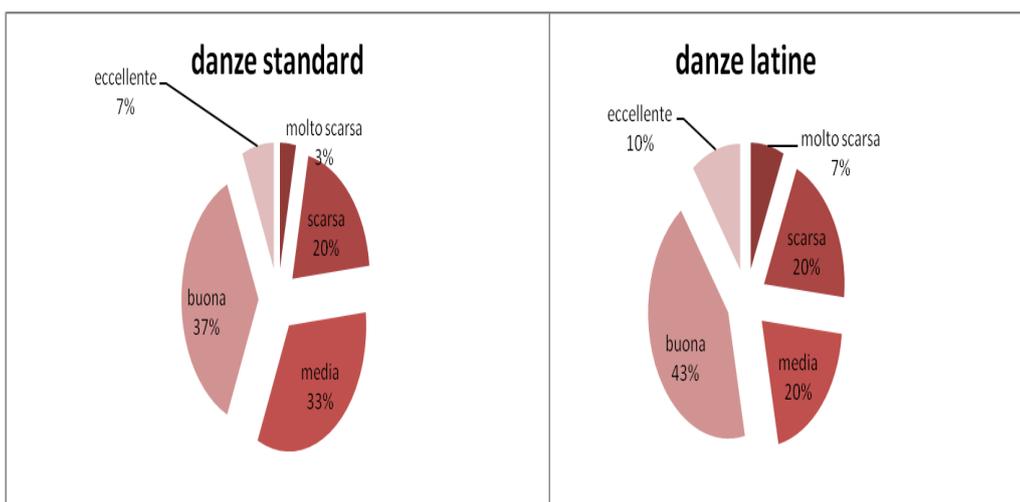


Grafico 6

Grafico 7

Analizzando il grafico la maggior parte del campione è nel livello buona flessibilità. nel grafico 6 37% per le danze standard, mentre nelle danze latine grafico 7) è emersa una

maggior percentuale (43%) nel livello “buona”, quindi una migliore flessibilità.

Purtroppo non è stato possibile fornire una simile valutazione anche per l'equilibrio in quanto non vi sono valori di riferimento standardizzati per il test preso in considerazione, quello del fenicottero.

Procedendo con l'analisi dei risultati dei due test motori presi in considerazione, è emerso che sono più performanti nella mobilità gli atleti dei balli standard, mentre sono più equilibrati gli atleti dei balli latini (grafico 8).

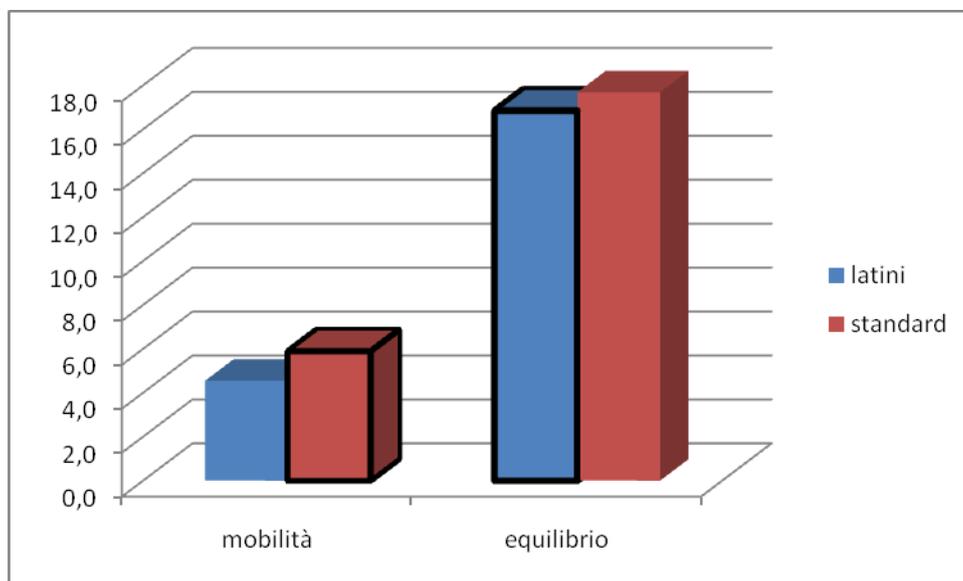


Grafico 8

Deduzione apparentemente strana e contraddittoria con il risultato del test precedente del questionario.

- Negli allenamenti degli standardisti è sempre presente una componente per l'equilibrio ma è risultano “migliore” nella mobilità
- I latinisti sono migliori nell'equilibrio che invece allenano sporadicamente..

Questa contraddizione può trovare una giustificazione , azzardata ma possibile, nelle differenze esecutive delle due discipline in relazione alle metodiche dei due test somministrati.

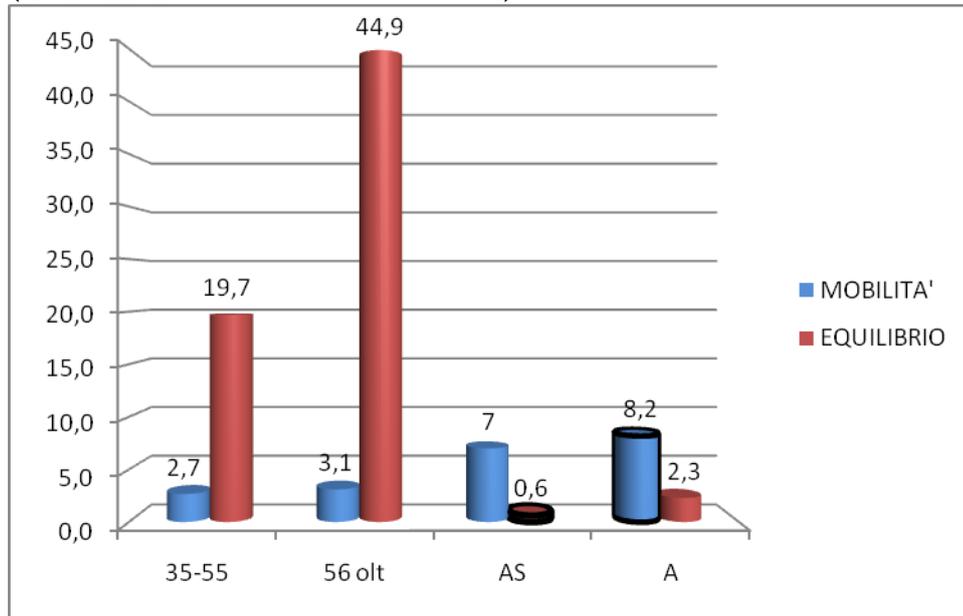
I latinisti, come abbiamo detto in precedenza, sono soliti a danzare con calzature aventi un tacco minimo di cm....., maggiore rispetto ai standardisti, quindi involontariamente sollecitano in modo continuo la pianta del piede. Ed è proprio la pianta del piede ad essere protagonista nel test del fenicottero.

Per contro, risultano più flessibili gli standardisti rispetto ai latinisti. Quest'ultimi affrontano delle vere e proprie sedute di allenamento della mobilità ma non sono i migliori nel test somministrato.

Il slt and reach è un test di flessibilità della catena posteriore, catena soprattutto sollecitata nelle danze standard, si pensi alla posizione del valzer. Invece i latini effettuano delle esercitazioni di stretching per tutte le catene muscolari e per tutte le articolazioni, si pensi alle numerose spaccate o alle circonduzione delle braccia, predominanti in questa disciplina.

Comunque, nonostante questo risultato, contraddittorio ma giustificabile, ho anche in questo caso, approfondito il mio studio ed esaminato i dati in base alle categorie

(Grafico 9)



Si è evidenziato che, indistintamente dalla disciplina di appartenenza, la categoria più equilibrata è la categoria AS (media del numero delle cadute del test del fenicottero =0,6), mentre quella più flessibile è risultata la classe A (cm 8,2)

Questi dati si sono rivelati concordanti per entrambe le discipline

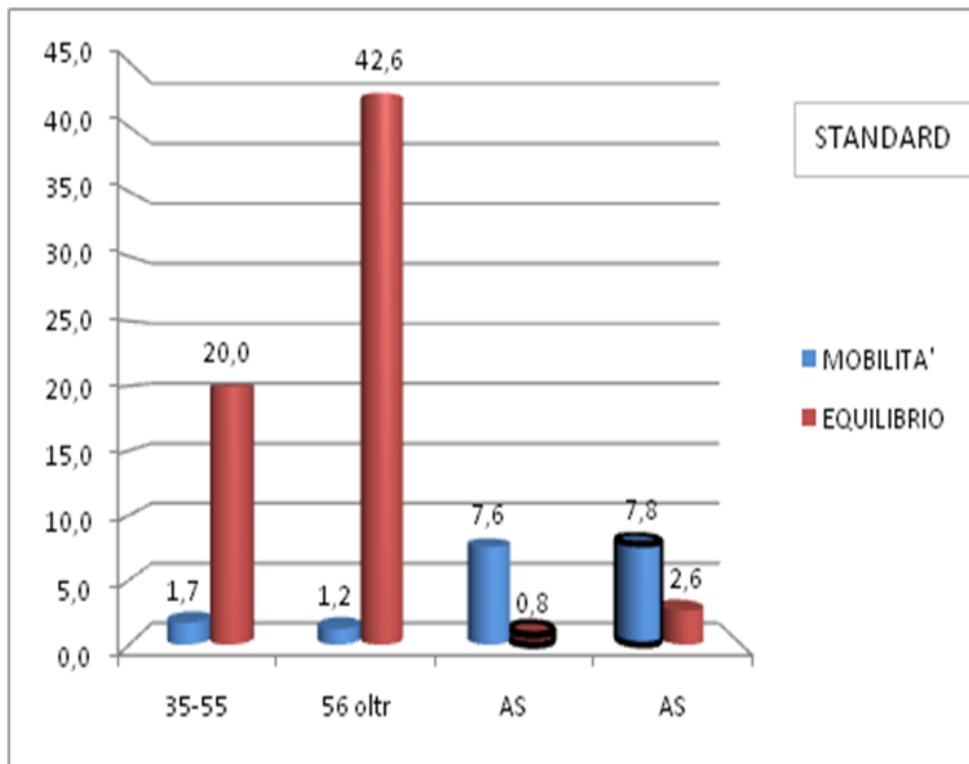


grafico 10

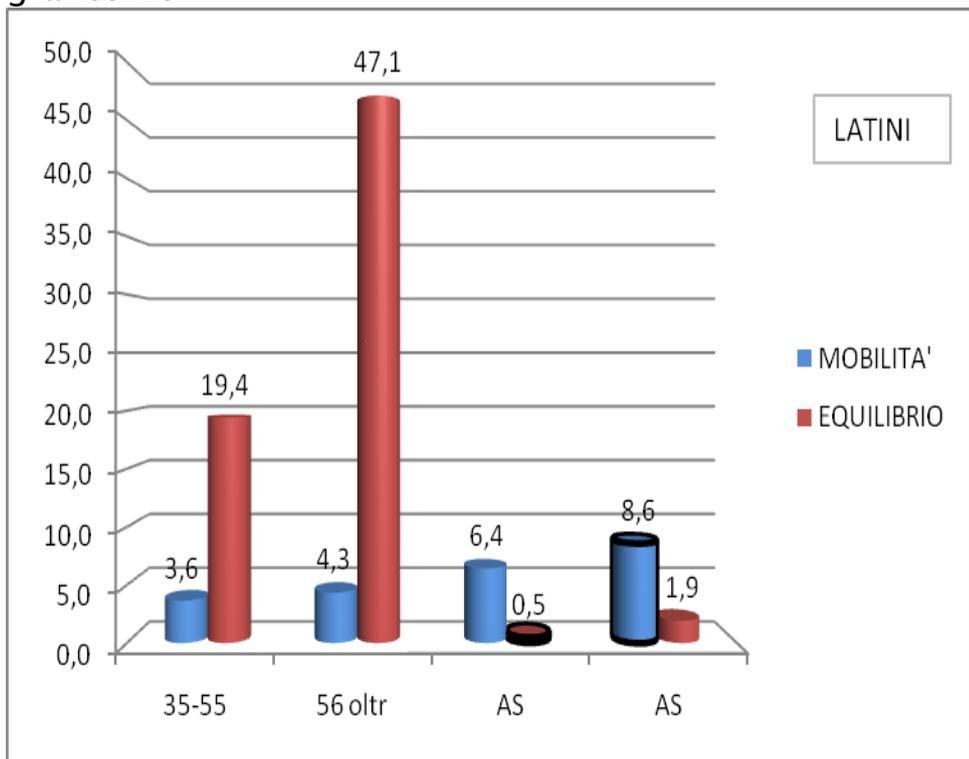


grafico 11

Sia per il gruppo degli standardisti (grafico 6), che per il gruppo dei latinisti (grafico 7), i migliori nell'equilibrio risultano coloro appartenenti alla categoria AS, mentre i migliori nel test della mobilità sono gli atleti della categoria A.

I test eseguiti, non sono statisticamente significativi.

Dopo tale risultato e discussione si vuole rimandare questo lavoro a studi ulteriori, considerando altri tipi di test motori, più funzionali ai gesti tecnici della disciplina. Con ciò non si vuole sminuire la valutazione dei due test presi da me in considerazione ma, definiti i risultati, si sono rivelati in un certo senso inappropriati per tale disciplina sportiva.

CONCLUSIONI

Dai risultati dei miei test, ho potuto dare conferma a tutte le mie ipotesi riguardo il mondo della danza sportiva, di seguito elencherò le mie considerazioni e motivazioni.

Analizzando tutti i questionari, ho notato un fattore molto grave, la completa mancanza da parte degli atleti di un protocollo di allenamento riguardante le due capacità in questione Equilibrio e Mobilità.

Nelle danze standard solamente il 14% allena l'equilibrio e il 17 % la mobilità, in ugual modo nelle danze latine abbiamo un 5% riguardante l'equilibrio e un 35 % la mobilità; sono dati molto preoccupanti che ci dimostrano la totale ignoranza da parte degli atleti sull'importanza che ricoprono queste due capacità. Tutti gli atleti si soffermano solo sull'allenamento della Resistenza, poichè si preoccupano di riuscire a eseguire tutti e cinque i balli di seguito con la minor fatica possibile, ma io mi chiedo... un latinista di classe A o AS amatore, come può accantonare l'allenamento dell'equilibrio che è alla base della performance; un cattivo equilibrio causa una mal esecuzione di passi e figure, allo stesso tempo, come può uno standardista in particolar modo la dama, non allenare la flessibilità

della schiena che rappresenta il 75% della performance, solamente la posizione chiusa di ballo prevede un'inclinazione laterale.

Nella classe A standard amatori, solo il 2% allena la mobilità articolare.

Passando ai test, abbiamo notato, che nelle danze standard gli atleti risultano più flessibili rispetto ai latinisti, e quest'ultimi migliori nell'equilibrio.

La spiegazione che posso dare, è che ogni atleta allena queste due capacità in relazione al suo programma e ai suoi passi, e non con un protocollo di esercizi totalmente differenti; infatti il riscontro è chiaro.

L'esecuzione di un programma di latini di classe A, AS prevede passi, rotazioni con una difficoltà tecnica elevata, ove l'atleta stesso è costretto a mantenere l'equilibrio, quindi in minima parte giorno per giorno sollecita questa capacità. Riguardo la mobilità, nelle danze latine un programma di ballo non prevede continue spaccate, ma più che altro una forte sollecitazione a livello delle scapole dovuto a movimenti di rotazione e movimento delle braccia accentuato, quindi a differenza dell'equilibrio la flessibilità viene sollecitata molto poco.

Nelle danze standard, possiamo fare lo stesso identico discorso, l'equilibrio è fondamentale, ma viene compensato dalla posizione chiusa tra dama e cavaliere, e a differenza dei latini, gli atleti non ballano soli o per es. non eseguono quattro giri di seguito, la flessibilità invece è sollecitata sempre, visto i movimenti di allungamento estremo della coppia in particolar modo della dama, ma la mobilità è sollecitata sempre in relazione al programma.

Concludendo, voglio far capire, la totale ignoranza di maestri, tecnici e atleti su cosa è veramente importante per la performance della coppia.

Ciò è dovuto in gran parte, dalle scuole di ballo che non interpellano professionisti del settore, per definire protocolli di allenamento esterni alla classica esecuzione dei programmi.

BIBLIOGRAFIA

- 1) Appunti e Dispense prof. Elvira Padua "Teoria e Metodologia delle attività motorie"
- 2) Jurgen Weineck : "L'allenamento ottimale"
"Calzetti editore,2001"
- 3) Frey G. "Zur Terminologie und Struktur physischer Leistungsfaktoren und motorischer Fahigkeiten"
Leistungssport 7(1977), 339-362
- 4) Koinzer K, " Medizin und Sport", 18 (1978) 144-150
- 5) Ganong W.F. "Medizinische Physiologie 2"
ed. Springer Verlag, Berlino-Heidelberg-New York
1972
- 6) Fukunage L. "Die absolute Muskelkraft und das Muskel-krafttraining"
ed. Sportarzt u. Sportmed, 27 (1976) 255-265
- 7) Martin D, Carl K, Lehnertz K. "Manuale di teoria dell'allenamento"
ed. "Società stampa sportiva 1992"
- 8) Harre D, "Trainingslehre 6"
ed "Sportverlag Berlino 1976"
- 9) Bull K.J, Korperliche Beweglichkeit und Leistungsfahigkeit, Theorie un Praxis der Korperkultur, 29 (1980), 677-684
- 10) Martin D.E. Borra M, Was ist Beweglichkeit? Die Lehre der Leichtathletik, (1983), 1211-1218

- 11) B. Baldoni, A. Dipenza, A. Paschetto, "IL CORPO MOVIMENTO"
Il Capitello 2004
- 12) Tosi Savorelli A., Casotto C, Tosi R., "EDUCHIAMO
L'EQUILIBRIO"
Società Stampa sportiva 1984
- 13) Calvesi A., Tonetti A., "GUIDA PRATICA
ALL'INSEGNAMENTO DELL'EDUCAZIONE FISICA NELLE SCUOLE
ELEMENTARI"
Editrice Di & Gi 1978
- 14) Calabrese, "L'APPRENDIMENTO MOTORIO TRA I 5 E I 10
ANNI"
Armando Editore, Roma 1980
- 15) K. Meinel, "TEORIA DEL MOVIMENTO"
Società Stampa Sportiva, Roma 1984
- 16) V.M. Zaciorskiy, "LE QUALITÀ FISICHE DELLO SPORTIVO"
Atletica Leggera 1970
- 17) AA.VV., "GUIDA TECNICA GENERALE DEI CENTRI DI
AVVIAMENTO ALLO SPORT", Società Stampa Sportiva, Roma
2005
- 18) Riva e G.P. Soardo, "PER RITROVARE L'EQUILIBRIO"
Sport & Medicina 5, 2000)
- 19) W. Germann, C. Stanfield, "FISIOLOGIA UMANA", Edises
2000
- 20) Appunti e Dispense prof. Laura Lunetta "Teoria e
Tecnica di base della danza sportiva"

21)(*Brit.j.Sports Med.-Vol.22,No.2,June 1988,pp.57-60*)

“HEART RATE AND ESTIMATED ENERGY EXPENDITURE DURING
BALLROOM DANCING”

SITOGRAFIA :

1/s : www.fids.it (sito ufficiale della federazione italiana
danza sportiva)

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio la Prof. Padua, che mi ha permesso di svolgere questo studio sulla danza sportiva, seguendomi con attenzione e pazienza.

La dott.ssa Francesca Campoli, che è stata la mia guida nella stesura di questo lavoro, sempre presente disponibile.

Alla Dott.ssa Laura Lunetta, che mi ha aiutato nella revisione della tesi e sullo svolgimento del mio studio dandomi la possibilità di accedere a diverse scuole di ballo a Roma; e inoltre di conoscere grandi campioni della danza sportiva.

Un ringraziamento va anche a tutti gli atleti, che si sono sottoposti ai miei test dedicandomi una piccola parte del loro tempo, durante gli allenamenti.

Ringrazio questa disciplina, che da anni è parte integrante della mia vita, e lo voluta rendere protagonista della mia tesi.