

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI ROMA  
TOR VERGATA



FACOLTA' DI MEDICINA E CHIRURGIA

LAUREA TRIENNALE IN  
SCIENZE MOTORIE

Tesi di laurea

“PRESTAZIONE SPORTIVA E RISCALDAMENTO: L'ESEMPIO  
DELLA DANZA SPORTIVA”

Relatore:

Prof. Stefano D'Ottavio

Candidata:

Sara Fabrizi

Correlatore:

Prof. ssa Laura Lunetta

ANNO ACCADEMICO 2014/2015

*“ A nessuno importa se balli male.*

*Alzati e balla.*

*Un ballerino è grande  
non grazie alla sua tecnica  
ma alla sua passione.”*

*Marta Graham*

## INDICE

Introduzione.....	4
<b>Capitolo 1 “La danza sportiva”.....</b>	<b>5</b>
<i>1.1 Origini storiche.....</i>	<i>5</i>
1.1.1 Organizzazione della danza sportiva.....	8
<i>1.2 Le discipline.....</i>	<i>10</i>
<i>1.3 Danze di coppia: Le danze internazionali.....</i>	<i>12</i>
1.3.1 Categorie e classi.....	13
1.3.2 Danze Standard e Danze Latino- Americane.....	18
1.3.3 Svolgimento della competizione.....	19
<i>1.4 Danze Artistiche: Le Danze Accademiche.....</i>	<i>21</i>
1.4.1 Classi e categorie.....	22
1.4.2 La danza moderna.....	23
1.4.3 Svolgimento della competizione.....	26
<b>Capitolo 2 “Il Riscaldamento”.....</b>	<b>28</b>
<i>2.1 Definizione del concetto ed importanza.....</i>	<i>28</i>
2.1.1 Come elevare la temperatura muscolare.....	29
<i>2.2 Metodo e tipologie.....</i>	<i>31</i>
2.2.1 Fattori endogeni che influiscono sul riscaldamento.....	32

2.2.2	Fattori esogeni che influiscono sul riscaldamento.....	33
2.2.3	Le diverse forme di riscaldamento.....	34
2.3	<i>Gli elementi fondamentali</i> .....	37
2.3.1	La durata della competizione.....	37
2.3.2	La durata della fase di riscaldamento.....	39
2.3.3	L'intensità della fase di riscaldamento.....	40
2.3.4	La pausa tra la fine del riscaldamento e l'inizio della competizione.....	40
2.3.5	I contenuti del riscaldamento.....	41
<b>Capitolo 3 “Aspetti applicativi del riscaldamento”</b> .....		43
3.1	<i>Proposte concrete</i> .....	43
3.1.1	Riscaldamento e prestazione sportiva: I principi metodologici del riscaldamento per la prestazione sportiva.....	43
3.1.2	Warm-Ups Under The Microscope.....	48
3.1.3	Stretching e riscaldamento: gli effetti dello stretching sul riscaldamento negli sport e nelle discipline di forza rapida.....	50
3.1.4	Preparing to perform – Periodization and Dance.....	57
3.1.5	Effects Of Partner's Improvisational Resistance Training On Dancer's Muscular	

Strength.....	59
<b>Capitolo 4 “Il riscaldamento nella danza”.....</b>	<b>66</b>
<i>4.1 Metodi di riscaldamento nella danza moderna e nella danza jazz.....</i>	<i>66</i>
4.1.1 Esercizi in piedi, in posizione eretta.....	66
4.1.2 Esercizi a terra.....	78
Conclusioni.....	86
Bibliografia e sitografia.....	89
Ringraziamenti.....	93

## **Introduzione**

In tutte le discipline sportive che ognuno di noi pratica, un aspetto fondamentale, che non dovrebbe mai essere sottovalutato è il riscaldamento. Molto spesso durante una seduta di allenamento o prima di una gara o di una competizione sportiva, non viene dedicata la giusta importanza al riscaldamento che verrà eseguito in maniera molto rapida e il più delle volte in una forma scorretta; tutto questo perchè ritenuto noioso oppure perchè si ha poco tempo a disposizione e quindi si preferisce dedicarlo all' allenamento vero e proprio, senza rendersi conto dei benefici che il riscaldamento può portare alla prestazione sportiva. L'idea di scrivere questa tesi nasce dalla mia curiosità di approfondire lo studio delle diverse metodologie di riscaldamento che vengono applicate nelle diverse discipline sportive e in particolar modo alla danza moderna che pratico ormai da più di 10 anni. Attraverso la lettura dei diversi testi ed articoli scientifici, che ho preso in considerazione, individueremo differenti metodi e forme di riscaldamento che verranno consigliati nella danza moderna e negli sport di squadra, le tempistiche in cui eseguirlo e altri consigli utili che consentiranno di eseguire al meglio questa fase di allenamento e di ottenere dei buoni risultati durante una gara.

Vedremo, inoltre, come lo stretching di tipo dinamico può essere ritenuto un' importante forma di riscaldamento nella danza per migliorare la flessibilità e la mobilità articolare, mentre verrà sconsigliato in altri sport (ad esempio negli sport di forza veloce, in cui si ritiene possa portare a peggioramenti della prestazione sportiva) e consigliato nella forma di tipo statico.

# Capitolo 1

## LA DANZA SPORTIVA

### 1.1 ORIGINI STORICHE



La danza costituisce un tipo di linguaggio particolare e in un certo senso è l'arte più essenziale, più “povera” di tutte, perchè si esprime esclusivamente mediante il corpo umano, tramite il gesto e il movimento. Come altre forme artistiche, anche la danza ha una sua storia.

È ritenuta, probabilmente, la prima forma d'espressione che l'uomo abbia sperimentato, infatti sin dalla più remota antichità si danzava per accompagnare i momenti e le occasioni più importanti della vita del singolo e della collettività (nascita, nozze, morte, attività agricole, spedizioni di guerra ecc...) oppure perchè veniva attribuito un valore rituale e religioso alla danza poichè si riteneva che tramite essa si potesse entrare in contatto con le divinità per conquistare la loro benevolenza o comunicare con loro.

La religione cristiana, per un lungo periodo, ha considerato la danza peccaminosa, perchè metteva troppo in evidenza il corpo e quindi per questa ragione venne allontanata dal rito religioso anche se continuò

ad essere praticata da artisti girovaghi, mimi e saltimbanchi divenendo danza artistica.

Nel Rinascimento la danza diviene un'arte nobile infatti veniva vista come occasione per animare la vita di corte e per sviluppare rapporti



sociali ed è proprio in questo periodo che nasce la figura del maestro di danza e si avvia un processo di redazione di manuali contenenti regole e principi per l'insegnamento di

questa disciplina. Uno dei più famosi maestri dell'epoca fu Guglielmo Ebreo da Pesaro che nel suo trattato “De pratica seu arte tripudii vulgare opusculum” codificava le sei qualità del perfetto danzatore. Nelle corti rinascimentali nasce la distinzione tra danzatore professionista ed amatoriale, per il quale risultava sempre più difficile raggiungere il livello richiesto dai maestri; con i primi ballerini professionisti la danza si spostò dalle corti ai teatri pubblici in cui le rappresentazioni diventarono sempre più frequenti. Nacquero le prime scuole di ballo e le prime accademie e la figura delle ballerine professioniste acquistò sempre più importanza e richiesta.

Agli inizi dell'800 prende forma il balletto romantico che avvia una vera e propria diffusione della danza e valorizza sempre di più la figura della ballerina rispetto a quella del ballerino; nascono anche le prime danze “popolari” come il valzer, la



polka, la mazurka ecc...che danno sempre più importanza alla figura della coppia come protagonista del ballo.

Verso la fine dell' 800 il balletto si sviluppa come forma di “balletto classico” che evidenzia la tecnica e la bravura delle danzatrici,



raggiungendo l'apice della sua popolarità a cui seguì, però, un lento declino dovuto al fatto che la danza era caduta in un vuoto formalismo e non era più in grado di esprimere le inquietudini e le profonde trasformazioni sociali e culturali del proprio tempo. C'era quindi la necessità di un cambiamento non solo nel balletto teatrale

ma anche nella danza di società; il cambiamento avvenne con la diffusione di balli e ritmi di provenienza latino-americana e afro-americana come il tango, il fox trot, il charleston, la rumba (per quanto riguarda la danza di società) e con l'avviamento alla danza moderna, ad opera di Isadora Duncan, che introdusse questa nuova disciplina come alternativa al balletto classico.



La fine dell'800 è così caratterizzata dalla divisione sempre più netta tra balletto classico, che veniva rappresentato a teatro, e balli di coppia, eseguiti nelle sale da ballo; ci troviamo in un' Europa in cui ognuno ballava come voleva e quello che voleva, in modo libero,

senza nessun tipo di schema o regolamento.

Tra i tanti modi di eseguire le danze emersero due stili fondamentali: il francese, più dolce, libero e fantasioso e l'inglese che presentava più rigore, eleganza e portamento e che conquistò buona parte dell'Europa.

Nel periodo della Belle Epoque, a Parigi, ritenuta la capitale del divertimento, della trasgressione e del ballo si organizzarono le prime forme di danza agonistica e il ballo di coppia cominciò ad essere sottoposto ad una serie di schematizzazioni che giunsero fino all'Italia.

Il ballo di coppia cominciò a vedere i suoi primi progressi grazie alla nascita dei primi grandi organismi internazionali del settore come l'ICBD nel 1950 (International Council of Ballroom Dancing) e l'ICAD nel 1957 (International Council of Amateurs Dancers), due organizzazioni mondiali del ballo con l'intento di elevare sempre di più il ballo a danza sportiva.

Nel 1965 nacque la IDSF (International Dance Sport Federation), decisiva per la costruzione di organismi sovranazionali.

### **1.1.1 Organizzazione della Danza Sportiva**

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 la sua funzione di federazione sportiva internazionale avente per oggetto lo sport della danza.

Nel 1995 l'IDSF ottenne il riconoscimento da parte del CIO (Comitato Olimpico Internazionale), e così l'Italia espresse la volontà di essere riconosciuta dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) il quale, però, avrebbe riconosciuto soltanto una sola organizzazione a fronte di tutte quelle già esistenti nel paese. La prima associazione, infatti, nasce a Milano nel 1953 e da allora se ne sono costituite molte altre in tutta Italia senza però riuscire a trovare quell'accordo che le potesse far riunire in un'unica associazione riconosciuta dal CONI.

Le varie associazioni italiane decisero, alla fine, di unificarsi e di costituire la FIDS (Federazione Italiana Danza Sportiva) che nel 1997 viene riconosciuta come disciplina associata da parte del CONI.

Il 27 Dicembre 1998, dopo una serie di contrasti interni, si arriva 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. 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.

Nel Gennaio del 2001 furono celebrate le prime legittime elezioni per il nuovo Consiglio Federale e venne eletto presidente Ferruccio Galvagno; 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.

La FIDS è quindi costituita dalle Associazioni (Società sportive) che in Italia svolgono l'attività agonistica della Danza Sportiva, che ad oggi sono 2000, con un numero sempre più alto di tesserati.

## 1.2 LE DISCIPLINE

La FIDS articola l'attività competitiva in due principali comparti di Danza Sportiva denominati rispettivamente Danze di coppia e Danze artistiche. A loro volta i comparti sono suddivisi in settori e discipline, come dalla tabella sotto riportata.

Comparto: <b>DANZE DI COPPIA</b>	
Settore	Disciplina
<b>Danze Internazionali</b>	Danze Standard, Danze Latino Americane, Freestyle/Show Dance Latin e Standard, Formazioni Standard e Latino Americane, Danze Jazz, Danze Caraibiche, Danze Argentine, Hustel/Disco Fox
<b>Danze Nazionali</b>	Liscio, Ballo da Sala, Combinata Nazionale
<b>Danze Regionali</b>	Danze Folk Romagnole, Liscio Tradizionale, Danze Filuzziane, Liscio Ligure

Comparto: <b>DANZE ARTISTICHE</b>	
Settore	Disciplina
<b>Danze Accademiche</b>	Danza Classica, Danza Modern-contemporary, Jazz Dance
<b>Danze E.Po.Ca</b>	Danze Orientali, Tap Dance, Flamenco
<b>Danze Freestyle</b>	Synchro Dance, Choreographic Dance, Show Dance, Italian Latin Show, Street Show, Disco Dance
<b>Street Dance</b>	Hip Hop, Electric Boogie, Break Dance
<b>Open Dance</b>	Beach Dance, Country Dance, Fruste

Sono classificate come “Danze di coppia” le specialità di Danza Sportiva danzate in coppia (formata da un uomo e una donna). Sono, invece, classificate come “Danze Artistiche” le specialità di Danza Sportiva, danzate individualmente, in duo oppure in gruppo, in cui gli elementi tecnici e stilistici del ballo, della musica, dell'abbigliamento e degli accessori sono inscindibili e legati alla ricerca espressiva e di esecuzione. La finalità sportiva deve tendere al virtuosismo tecnico-interpretativo; pertanto le gare e i campionati di Danze Artistiche sono da intendersi quali speciali “concorsi”, votati alla pura competizione.

### 1.3 DANZE DI COPPIA: LE DANZE INTERNAZIONALI

Lo Stile Internazionale costituisce il primo storico tentativo di organizzare su base mondiale un circuito di competizioni e campionati del mondo. Dal 1996 il CIO ha riconosciuto la WDSF – World Dance Sport Federation che regola le danze standard, latino americane, combinata 10 danze, le competizioni freestyle e le formazioni. Dal 1997 le danze standard e latino americane sono state inserite nel programma del World Games (i giochi riconosciuti dal CIO per le discipline non inserite nel programma olimpico). Nello Stile Internazionale (che inizialmente indicava le sole danze standard e latino americane) oggi sono comprese le seguenti specialità:

- Danze Standard
- Danze Latino Americane
- Combinata 6 danze
- Combinata 8 danze
- Combinata 10 danze
- Freestyle/Show Dance Standard
- Freestyle/Show Dance Latin
- Formazioni Standard
- Formazioni Latine

Le specialità delle Danze Internazionali prevedono due tipi di unità competitive o “team”:

COPPIA	un uomo e una donna
FORMAZIONE	squadra formata da più coppie

### 1.3.1 Categorie e classi

A seconda dell'età anagrafica dei componenti della coppia vengono definite delle categorie.

JUVENILE I (8/9 anni)	il componente più anziano della coppia ha tra gli 8 e i 9 anni
JUVENILE II (10/11 anni)	il componente più anziano della coppia ha tra i 10 e gli 11 anni
8/11 anni (JUVENILE)	il componente più anziano della coppia ha tra gli 8 e gli 11 anni (unificazione di fasce di età autorizzabile solo su richiesta dell'organizzatore nelle gare non a punteggio)
JUNIOR I (12/13 anni)	il componente più anziano della coppia ha tra i 12 e i 13 anni
JUNIOR II (14/15 anni)	il componente più anziano della coppia ha tra i 14 e i 15 anni
12/15 anni (JUNIOR)	il componente più anziano della coppia ha tra i 12 ed i 15 anni (unificazione di fasce di età autorizzabile solo su richiesta dell'organizzatore nelle gare non

	a punteggio)
YOUTH (16/18 anni)	il componente più anziano della coppia ha tra i 16 e i 18 anni
UNDER 21	il componente più anziano della coppia ha un'età tra i 16 ed i 20 anni (unificazione di fasce di età autorizzabile solo su richiesta dell'organizzatore nelle gare non a a punteggio)
18/oltre	entrambi i componenti devono avere almeno 18 anni
ADULTI (19/34 anni)	uno dei due componenti della coppia ha tra i 19 e i 34 anni (fatta eccezione per i casi descritti per la categoria seniores)
ADULTI II (28/34 anni)	uno dei due componenti la coppia ha tra i 28 e i 34 anni
SENIOR I (35/44 anni)	il componente più anziano della coppia deve avere un'età compresa tra i 35 e i 44 anni mentre il più giovane deve essere almeno nel 30mo anno di età; qualora il più giovane abbia meno di 30 anni la coppia dovrà competere nella

	categoria Adulti
SENIOR II (45/54 anni)	<p>il componente più anziano deve avere un'età compresa tra i 45 e i 54</p> <p>anni mentre il più giovane deve essere almeno nel 40mo anno di età; qualora il più giovane abbia meno</p> <p>di 40 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior I</p>
SENIOR III (55/60 anni)	<p>il componente più anziano deve avere un'età compresa tra i 55 ed i 60 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 50mo anno di età; qualora il più giovane abbia</p> <p>meno di 50 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior II</p>
SENIOR IV (61/64 anni)	<p>il componente più anziano deve avere un'età compresa tra i 61 ed i 64 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 55mo anno di età; qualora il più giovane abbia meno di</p> <p>55 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior</p>

	III
SENIOR V (65/69 anni)	il componente più anziano deve avere un'età compresa tra i 65 ed i 69 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 60mo anno di età; qualora il più giovane abbia meno di 60 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior IV
SENIOR VI (70/ oltre)	il componente più anziano deve avere un'età pari o superiore ai 70 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 65mo anno di età; qualora il più giovane abbia meno di 65 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior V

Nelle categorie Senior alla coppia è consentito scegliere, con vincolo per un intero anno sportivo, la categoria del componente più giovane.

Le varie categorie sono suddivise a loro volta per ordine di merito, in classi che presentano una differente preparazione tecnico-atletica e differenti programmi di gara.

<b>DIVULGATIVA- RICREATIVA</b>	<b>Classe D</b>	riservata all'attività divulgativa/ricreativa
<b>PROMOZIONALE</b>	<b>Classe C</b>	riservata all'attività promozionale
<b>AGONISMO</b>	<b>Classe B</b>	riservata all'attività agonistica su basi tecniche semplificate
	<b>Classe A</b>	riservata all'attività agonistica basata su tecniche avanzate
<b>MASTER</b>	<b>Classe M</b>	riservata ai tecnici/atleti competitori

In caso di più suddivisioni di una classe, si segue sempre la progressione numerica o una lettera identificativa (ad esempio: AS A1 A2, B1 etc..., in cui il livello 1 è superiore al 2). Quando non esplicitato, l'indicazione della lettera per la classe (ad esempio B, A, etc...) include anche le relative sottoclassi.

Al momento del primo tesseramento all'atleta viene assegnata d'ufficio la classe più bassa, ma può anche scegliere di competere in una classe superiore non di merito (A1 e AS sono le classi di merito).

È possibile passare ad una classe superiore, rispetto a quella di appartenenza, tramite delle gare incluse in un circuito federale e a seconda del piazzamento raggiunto, vengono attribuiti dei punteggi che permettono l'accesso ad una ranking list. Per avere l'accesso a quest'ultima bisogna disputare almeno tre gare federali o partecipare al

campionato regionale; le coppie finaliste del campionato italiano (6 coppie), più le coppie classificate nella ranking list ai primi posti, vengono promosse al passaggio di classe in base al numero di coppie iscritte.

### 1.3.2 Danze Standard e Danze Latino- Americane

Le danze standard sono una delle specialità più importanti tra i balli di coppia e si compongono di cinque differenti balli:

- Valzer Inglese (o Valzer Lento)
- Tango
- Valzer Viennese
- Slow Fox Trot
- Quick step



Ciascun ballo presenta delle caratteristiche estetiche, ritmiche e melodiche molto differenti tra loro, ma ciò che li unisce è il fatto che vengono eseguiti da una coppia, composta da un uomo e da una donna, in posizione “chiusa”, cioè uno di fronte all'altro.

Le danze che invece vengono classificate ufficialmente come Latino- Americane sono:

- Samba

- Cha Cha Cha
- Rumba
- Paso Doble
- Jive



Nonostante siano danze lontane dalla nostra cultura, sono state assimilate molto bene dai popoli europei attraverso l'insegnamento, la divulgazione e la pratica. Le figure relative a questi balli differiscono da continente a continente ed anche da una nazione all'altra e nel corso degli anni sono state aggiornate ed integrate con delle nuove. Grazie alla loro natura, tendono a prestarsi più facilmente ad originali interpretazioni personali e di fantasia creativa rispetto ad altri balli.

### 1.3.3 Svolgimento della competizione

In una competizione di danze di coppia i soggetti fondamentali sono: il direttore di gara e vice direttore di gara (qualora previsto), il commissario di gara (se nominato), gli arbitri di gara, il segretario di gara, gli scrutinatori, il presentatore, il responsabile della musica, l'ispettore di pista (se nominato o previsto) e ovviamente i ballerini che sono gli attori principali.

Le competizioni di Danze Standard prevedono il confronto su cinque diversi balli nella seguente sequenza: valzer inglese, tango, valzer viennese, slow fox trot e quick step (ad eccezione delle classi C e B3

che eseguiranno rispettivamente tre e quattro balli); nelle competizioni di Danze Latino-Americane ci si confronta sempre su cinque balli, eseguiti nell'ordine di: samba, cha cha cha, rumba, paso doble e jive (ad eccezione delle classi C e B3 che eseguiranno rispettivamente tre e quattro balli). Una competizione, quindi, può essere articolata su uno o più balli della stessa specialità oppure su una combinazione di balli di diverse specialità (es. combinata 10 danze in cui la specialità prevede competizioni su dieci danze, cinque di Danze Standard e cinque di Danze Latino-Americane).

A fine gara i giudici esprimono il loro giudizio soggettivo seguendo dei parametri di valutazione:

- tempo musicale
- esecuzione tecnica
- rispetto del programma
- armonia del movimento

In ogni competizione è prevista una fase finale che può essere preceduta o meno da una o più fasi eliminatorie tramite le quali si realizza una selezione delle coppie e verranno scelte le sei o sette coppie (in caso di pari merito) che avranno accesso alla fase finale. Durante questa fase finale il sistema di giudizio utilizzato è il sistema “skating” che si basa sul principio di maggioranza, tramite l'assegnazione della posizione in classifica (es. il numero 1 corrisponde al primo classificato, il numero 2 al secondo ecc...).

In tutte le fasi, compresa la finale, le coppie in gara eseguiranno la

loro performance contemporaneamente.

## 1.4 DANZE ARTISTICHE: LE DANZE ACCADEMICHE

Il settore delle Danze Accademiche fa parte del comparto delle Danze Artistiche e si suddivide nelle seguenti discipline:

- Danza Classica
- Danza Modern-contemporary
- Jazz Dance

Le competizioni di Danze Artistiche prevedono vari tipi di unità competitiva o “team”:

SOLO	gare individuali per: singolo maschile, singolo femminile, solo (gara mista)
DUO	maschile, femminile, misto
TRIO	maschile, femminile, misto (solo per Tap Dance)
COPPIA	uomo-donna
PICCOLO GRUPPO	squadra formata da 3 a 7 atleti: maschili, femminili, misto squadra formata da 4 a 7 atleti: maschili, femminili, misto (solo per Tap Dance)
GRUPPO DANZA	squadra formata da 8 a 24 atleti:

	maschili, femminili, misto
PRODUCTION	squadra formata da almeno 25 atleti: maschili, femminili, misto

### 1.4.1 Classi e categorie

Le classi previste nel comparto delle Danze Artistiche sono le seguenti:

CLASSE M	Master
CLASSE A	Agonismo
CLASSE B	
CLASSE C	Promozionale

Al momento del primo tesseramento all'atleta viene assegnata d'ufficio la classe più bassa, anche se può scegliere di competere in una classe superiore non di merito (AS è l'unica classe di merito); nelle unità competitive in duo, la classe di appartenenza di una unità competitiva è quella del titolare della classe più alta. Il passaggio ad una classe superiore, per le migliori unità competitive della stagione sportiva, avviene in base alla classifica del campionato italiano oppure in base alla ranking list.

Le unità competitive sono inquadrare nelle categorie secondo l'anno di nascita dei singoli atleti; ciascuna disciplina ha una propria categoria prevista in base al proprio regolamento tecnico. Ad esempio per quanto riguarda la Danza Moderna troveremo le seguenti categorie:

08/11 anni	il componente più anziano ha tra
------------	----------------------------------

	gli 8 e gli 11 anni
12/15 anni	il componente più anziano ha tra i 12 e i 15 anni
16/oltre	il componente più anziano rientra nel 16° anno di età
18/oltre	il componente più anziano rientra nel 18° anno di età
UNDER 11	atleti fino all' 11° anno di età
UNDER 15	atleti fino al 15° anno di età
OVER 16	atleti dal 16° anno di età
OPEN	partecipazione libera per atleti di tutte le età non rientranti in altre categorie

### **1.4.2 La danza moderna**

Nasce nel XX secolo negli Stati Uniti d'America ed è una danza che rifiuta le regole della danza classica e si ispira alle riflessioni sul corpo e al movimento del francese Francois Delsarte, diventando una vera e propria corrente di ricerca di nuove forme espressive che dà valore al gesto, all'interpretazione e alla comunicazione del danzatore per mezzo della naturalezza del movimento.

I sostenitori di questo nuovo genere contestano la tradizione della danza sia dal punto di vista tecnico (come insieme codificato di passi) che ideologico (come attività riservata ad una stretta cerchia di persone).

Il punto fondamentale della danza è rappresentato dal ritrovamento del



contatto con il proprio corpo e dalla ricerca dell'armonia del corpo nello spazio. Nella danza moderna diventa molto importante il rapporto con il suolo che viene sottolineato dai piedi nudi, dalle cadute, dall'uso globale dello spazio e delle sue direzioni; gli abiti, inoltre, sono molto più informali e i capelli sono spesso sciolti.

Isadora Duncan aveva un'idea della danza che tendeva a sottolineare il movimento del corpo, restituendo al ballo una dimensione di ritmica corporea nello spazio; per lei la danza era un'espressione profonda di sé.

La madre della *modern dance* è però Marta Graham, secondo la quale la comunicazione consiste nel trasmettere l'esperienza attraverso l'azione; crea così una nuova tecnica con l'intento di riportare la danza alla sua essenza.

Con il tempo si arriva a parlare, però, di “*modern jazz*” intendendo con questo termine il genere derivato dalla fusione tra classico, contemporaneo, moderno e nuovi elementi culturali. È un genere che va a lavorare sull' “isolamento”, cioè il tentativo di rendere i movimenti di ogni parte del corpo indipendenti da tutto il resto.

L'influenza degli stili fa sì che questa danza sia in continua evoluzione verso forme libere di interpretazione, ora più forti e d'impatto (jazz), ora romantiche, emozionali e passionali (lyrical).

A livello di competizione, la Danza Moderna si divide in due specialità differenti:

- *Danza Modern-Contemporary*, caratterizzata dalla contaminazione di più stili e dal punto di vista tecnico dalla



fusione di più elementi che danno origine a qualcosa di innovativo. Mantiene le tecniche storicamente riconosciute

ma prevede anche la sperimentazione a livello tecnico e coreografico (escluse le forme di teatro danza) e la possibilità di introdurre prese ed acrobazie (ma non in misura predominante rispetto all'intera coreografia).



- *Jazz Dance*, trova le sue origini nelle movenze di derivazione africana contaminate attraverso l'utilizzo di musiche Jazz e R&B.



I movimenti sono liberi, non strutturati (come nella Danza Classica) e sono ammesse le

tecniche affini e relativi sviluppi (Musical, Video Dance, Lyrical Jazz, Modern Jazz). Anche qui sono ammesse acrobazie (che comunque non devono essere predominanti nella performance) in cui una parte del corpo abbia un contatto con il piano ballabile.

### 1.4.3 **Svolgimento della competizione**

In una competizione di Danze Artistiche gli ufficiali di gara che vi partecipano sono gli stessi che abbiamo citato in precedenza nelle competizioni di Danze di Coppia.

Durante la competizione, ciascuna unità competitiva esegue la propria coreografia realizzata su una propria musica e con la possibilità di poter utilizzare accessori ed oggetti scenici che facciano parte della coreografia e che siano utili per l'esecuzione della prova. Anche in questo caso (come per le Danze di Coppia) è prevista una fase finale che può essere preceduta o meno da una o più fasi eliminatorie, tramite le quali si realizza una selezione di unità competitive massime previste, fino ad arrivare ad ottenere il numero di unità competitive ammesse per la finale che equivale a sei, fatta eccezione per il caso di pari merito (nelle precedenti fasi), che porterà ad avere sette unità competitive.

Il sistema di giudizio più utilizzato nelle Danze Artistiche è il sistema “bidimensionale”, composto da un parametro tecnico e uno artistico. Per quanto riguarda il parametro tecnico, i giudici andranno a giudicare i seguenti elementi:

- tempo e musicalità
- regolamenti
- postura ed equilibrio
- difficoltà coreografica
- qualità del movimento

Per il parametro artistico, invece, gli elementi giudicati saranno:

- dinamica
- composizione
- espressione corpo e immagine
- tema

Durante la fase finale il sistema di giudizio utilizzato è il sistema “skating” in cui è prevista l'assegnazione della posizione in classifica per ciascun ballo eseguito.

## Capitolo 2

### IL RISCALDAMENTO

#### 2.1 DEFINIZIONE DEL CONCETTO ED IMPORTANZA

Il riscaldamento, anche detto “warm up”, si può considerare come la



parte iniziale di ogni singola seduta di allenamento e come fase fondamentale nella preparazione alla competizione.

Il riscaldamento è costituito da una serie di esercitazioni ed attività, che precedono l'allenamento o la competizione, con lo scopo di creare uno stato ottimale di preparazione psicofisica, cinestetico-coordinativa e di prevenzione degli infortuni.

Molto spesso, il riscaldamento, viene considerato come una fase noiosa ed inutile che rallenta l'avvio vero e proprio dell'attività ma se si esamina meglio il suo ruolo si scopre che può portare a numerosi benefici:

- *Aumento della temperatura corporea* sia a livello muscolare, tramite una maggiore vascolarizzazione dei principali gruppi muscolari interessati all'esercizio e alla performance, che a

livello centrale (o corporeo) tramite l'aumento progressivo dell'intensità di un esercizio. Si avrà, così, una migliore elasticità dei muscoli, fluidità articolare e l'ottenimento di una prestazione ottimale.

- *Aumento del flusso sanguigno nel muscolo* con conseguente aumento delle capacità di prestazione, grazie all'adattamento metabolico dovuto all'impiego di una maggior quantità di ossigeno ed energia ai muscoli.
- Prepara il fisico alla *corretta coordinazione* del gesto tecnico e cioè permette di iniziare a muovere i muscoli, le articolazioni e le leve ossee che interverranno nel gesto specifico.
- *Previene e riduce il rischio di traumi e lesioni* grazie al raggiungimento di una maggiore flessibilità e mobilità articolare. L'elasticità muscolare, infatti, dipende anche dalla temperatura del muscolo; un muscolo “freddo” o mal riscaldato non è facilmente estensibile ed elastico e quindi è più soggetto a lesioni rispetto ad un muscolo caldo.
- *Incrementa lo stato di vigilanza* (in campo psichico), grazie all'attivazione delle strutture nervose centrali, che porteranno un effetto positivo sul processo di apprendimento della tecnica e sulla capacità di prestazione coordinativa, aumentando la precisione delle azioni motorie.

### 2.1.1 **Come elevare la temperatura muscolare**

Il metodologo russo Masterovoi fornì, in passato, alcune indicazioni metodologiche, sostenendo che l'aumento della temperatura muscolare

nella fase di riscaldamento dipende dalla vascolarizzazione locale; bisogna quindi aumentare il circolo periferico per far salire la temperatura nei muscoli.

Secondo Masterovoi soltanto le contrazioni con un minimo di ampiezza e d' intensità sono in grado di far funzionare il muscolo come una pompa e questo si ottiene tramite movimenti analitici contro una minima resistenza.

Molti esercizi che vengono utilizzati nella fase di riscaldamento, nelle diverse discipline sportive, possono evidenziare delle contraddizioni rispetto alla metodologia suggerita in precedenza.

- La corsa lenta, generalmente utilizzata come fase iniziale del riscaldamento negli sport di squadra, presenta dei problemi: produce contrazioni dei gruppi muscolari degli arti inferiori poco adatte ad ottenere un efficace effetto vascolarizzante (poiché manca il movimento di allungamento-accorciamento muscolare a causa della scarsa ampiezza del passo). Inoltre si evidenzia che l'aumento di temperatura nei muscoli degli arti inferiori è molto contenuto o addirittura in diminuzione.
- I movimenti rapidi, come ad esempio lo skip sul posto, avvengono con contrazioni troppo rapide e violente da non permettere un effetto circolatorio, mentre possono generare, molto spesso, un riflesso vasocostrittore.
- Gli esercizi di stretching, risultano poco adatti perchè gli stiramenti provocano nel muscolo delle tensioni isometriche elevate e un effetto contrario a quello vascolarizzante.

Secondo Masterovoi, la soluzione a tutti questi problemi sembrava essere un tipo di riscaldamento, chiamato “riscaldamento russo”, il quale favorisce la circolazione sanguigna nei distretti muscolari interessati permettendo agli sforzi muscolari successivi di completare l'effetto vascolarizzante e aumentare il riscaldamento dei muscoli.

Si trattava di effettuare esercizi di forza seguiti da stiramenti muscolari, iniziando a far lavorare dapprima ciascun gruppo muscolare degli arti inferiori e ripetendo ogni esercizio da una a due serie di dieci ripetizioni.

Ad oggi, però, vengono eliminati gli stiramenti dei muscoli estensori, riducendo al minimo l'impiego dello stretching a causa del suo effetto negativo (il cui riscontro scientifico non era ancora noto all'epoca di Masterovoi).

## 2.2 METODO E TIPOLOGIE

Un corretto riscaldamento muscolare prevede un'attività fisica iniziale di modesta entità (sia in termini di sforzo che di durata), ritmata, continua e soprattutto progressiva in modo da sollecitare l'apparato cardio-



circulatorio, poco per volta, fino ad arrivare all'intensità richiesta dall'esercizio. Questa gradualità consente di evitare l'innalzamento precoce del lattato, con conseguente affaticamento, che andrebbe a compromettere la successiva prestazione sportiva e consente, inoltre, l'innalzamento della temperatura corporea (intorno ai 38°-39°) in modo da innalzare anche

il livello dell'attività sportiva.

Affinchè il riscaldamento abbia un buon fine, è importante seguire alcune semplici regole:

1. controllare le pulsazioni cardiache al termine del riscaldamento: non dovranno superare i 130-140 battiti al minuto;
2. respirare correttamente in tutte le fasi del riscaldamento;
3. non forzare muscoli ed articolazioni fino ad avvertire sensazioni di dolore;
4. vestirsi adeguatamente rispetto alle condizioni climatiche, infatti un abbigliamento inadeguato può portare ad un aumento eccessivo della temperatura corporea con conseguente riduzione dell'efficienza del riscaldamento e della seguente prestazione sportiva.

### **2.2.1 Fattori endogeni che influiscono sul riscaldamento**

*Età:* in ogni età il riscaldamento si svolge secondo gli stessi principi di base, ma la durata e l'intensità si modificano con l'aumentare dell'età: più l'atleta è anziano, più il riscaldamento deve essere prudente, progressivo e quindi più lungo, in quanto aumenta il rischio di infortuni legati all'invecchiamento del muscolo, che diventa meno elastico a causa delle modificazioni degenerative dovute alla fisiologia dell'invecchiamento. Nei soggetti giovani e negli anziani, il riscaldamento può avere una durata che va dai 10 ai 60 minuti, mentre

nel settore scolastico è sufficiente anche effettuare solo 5 minuti che garantiscono un riscaldamento del 50%, poiché per ragioni organizzative e di tempo, non è possibile effettuare un riscaldamento ottimale.

*Stato di allenamento:* è importante regolare il volume e l'intensità del riscaldamento sulla base dello stato di allenamento del soggetto. Se si somministra un riscaldamento troppo intenso in una persona poco allenata, si avrà un affaticamento con conseguente peggioramento della prestazione e aumento del rischio di infortuni; stessa cosa vale per un programma di riscaldamento nuovo ed inabituale. È importante quindi adattare e personalizzare il riscaldamento in base alle caratteristiche e alle necessità di ciascun individuo.

*Atteggiamento mentale:* il riscaldamento serve anche per formare uno stato psichico di disponibilità alla prestazione, evocare uno stato ottimale di eccitazione del sistema nervoso, migliorare l'atteggiamento verso la prestazione sportiva e la concentrazione su di essa. È stato provato, infatti, che ci sono stretti legami tra riscaldamento, motivazione ed atteggiamento psichico verso l'attività stessa di riscaldamento. Una forte motivazione e un atteggiamento fortemente orientato verso la prestazione possono rendere il riscaldamento molto più efficiente, al contrario di un atteggiamento negativo con scarsa motivazione che ne riduce o elimina completamente gli effetti.

### **2.2.2 Fattori esogeni che influiscono sul riscaldamento**

*Momento della giornata:* al mattino il riscaldamento deve essere più

graduale e prolungato che in altri momenti della giornata, questo perchè durante il sonno, le funzioni del corpo sono rallentate o “disinserite” e al risveglio occorre un certo periodo di tempo affinché raggiungano di nuovo la loro piena funzionalità. Con il trascorrere delle ore, nell'arco della giornata, aumenta l'irrorazione sanguigna e anche la temperatura corporea interna (il suo massimo è intorno alle 15.00); questi fattori possono portare ad una diminuzione della durata del riscaldamento.

*Temperatura esterna:* come l'orario influisce sulla durata e sull'intensità del riscaldamento, anche la temperatura esterna o le condizioni climatiche possono favorire o peggiorare il processo di riscaldamento. Una temperatura esterna elevata lo abbrevia, mentre il freddo o l'umidità lo prolungano.

### 2.2.3 Le diverse forme di riscaldamento

- *Riscaldamento attivo:* può essere costituito da esercizi ed azioni muscolari completamente uguali per intensità cinematica e dinamica al gesto di gara, oppure azioni muscolari uguali a quelle specifiche di gara che però non sono compiute nella loro interezza oppure sono compiute ad intensità inferiore a quelle di gara (preservando la cinematica del gesto e la tecnica evitando comunque di riprodurre totalmente lo sforzo della gara). Tramite questo tipo di riscaldamento si avrà un aumento della temperatura corporea determinata da un aumento del metabolismo (la fonte di calore è lo stesso muscolo che lavora).
- *Riscaldamento passivo:* questa forma di riscaldamento consente

di far aumentare la temperatura corporea tramite il passaggio di calore, dall'esterno del corpo al suo interno, senza far eseguire all'atleta alcun tipo di esercizio; ciò si ottiene tramite bagni, massaggi, frizioni e docce calde. Il riscaldamento passivo, può essere concepito come forma d'integrazione a quello attivo, in quanto da solo non riesce a incrementare la prestazione o a prevenire gli infortuni poiché si produce un riscaldamento di tipo periferico (in caso di docce calde o frizioni) con dilatazione dei vasi cutanei e distribuzione diffusa del sangue. In questo modo, la muscolatura successivamente impegnata nel lavoro, non viene né riscaldata a sufficienza, né irrorata di sangue quanto sarebbe necessario e né preparata da un punto di vista coordinativo come avviene, invece, nel riscaldamento attivo. Questa modalità di riscaldamento viene comunque consigliata perchè contrasta l'abbassamento della temperatura nei momenti di inattività imposti dai regolamenti delle differenti discipline sportive; si consiglia, infatti, di rimanere in un ambiente caldo durante l'intervallo e di prestare attenzione all'abbigliamento cercando di coprirsi efficacemente per evitare di perdere il calore.

- *Riscaldamento mentale*: è una rappresentazione mentale del gesto, dell'esercizio o del movimento ( che però deve essere semplice o automatizzato) che vede il suo utilizzo come combinazione ad altri metodi di riscaldamento per poter risultare di grande efficacia. Se utilizzato da solo, ha scarso valore, perchè mette in moto solo parzialmente o con scarsa

intensità, i processi caratteristici tipici del riscaldamento.

- *Riscaldamento generale*: tramite questo tipo di riscaldamento si deve cercare di elevare l'insieme delle possibilità funzionali dell'organismo e innalzare la temperatura centrale. In poche parole, si deve attivare globalmente l'organismo, tramite esercizi a bassa intensità che consentono il riscaldamento di grandi gruppi muscolari (es. la corsa, esercizi di allungamento e scioltezza ecc...) e il richiamo ai fondamentali tecnici. Gli esercizi possono essere somministrati tramite due modalità: utilizzando esercizi specifici dello sport, con aumento progressivo dell'intensità delle azioni, per arrivare ad un livello molto vicino a quello della competizione, oppure andando a lavorare sull'esplosività muscolare tramite stimoli intensi ma di durata molto breve (alla fine della fase di riscaldamento). Quest'ultima modalità, però, non è molto consigliata perchè può portare l'atleta a un consumo eccessivo di energia con conseguente affaticamento durante la prestazione.
- *Riscaldamento speciale*: segue, solitamente, il riscaldamento generale e serve ad incrementare la temperatura muscolare; è specifico per la disciplina praticata, cioè si eseguono quegli esercizi che servono a riscaldare quei muscoli che sono in rapporto diretto con essa. In questo tipo di riscaldamento si può tenere conto delle particolarità dell'attrezzo o degli impianti e anche delle particolarità climatiche. Gli esercizi di riscaldamento devono essere simili o corrispondenti alla struttura dinamica e cinematica dell'esercizio di gara e

prevedere anche un adeguato programma di esercizi di pre-allungamento, allungamento e scioltezza della muscolatura che lavora, per prevenire eventuali infortuni. Il riscaldamento speciale può essere suddiviso in tre tappe: la prima ad effetto vascolarizzante, effettuata con esercizi di contrazione muscolare concentrica (si ispira alla metodologia del riscaldamento russo suggerito da Mesterovoi), la seconda con sollecitazioni muscolari specifiche alla competizione che seguirà (es. i muscoli ischio-crurali si esercitano in modalità eccentrica se l'atleta deve correre e sprintare) e la terza mirata alla ricerca dell'ampiezza articolare con movimenti di slancio che richiamino le esigenze della competizione.

## **2.3 GLI ELEMENTI FONDAMENTALI**

Nella fase di riscaldamento, come preparazione alla gara o all'allenamento, si deve tener presente dell'influenza di molteplici fattori dai quali dipenderà l'andamento e la buona riuscita di questa fase.

Tra i fattori più importanti troviamo: la durata della competizione per la quale si effettua il riscaldamento, la durata della fase di riscaldamento, la sua intensità, il tempo che intercorre tra la fine del riscaldamento e l'inizio della competizione e il suo contenuto.

### **2.3.1 La durata della competizione**

La durata della competizione per la quale si effettua il riscaldamento, deve essere sempre proporzionale al tipo di impegno fisico che sarà

poi richiesto; per questo motivo Bishop suddivise gli sforzi in tre tipologie, alle quali poi se ne aggiunse una quarta:

1. *sforzi di breve durata, inferiori ai 10 secondi* ,possono riguardare sport come l'atletica leggera in cui sono richiesti sprint, salti e lanci; secondo Bishop, per questo tipo di sforzi è sufficiente una fase di riscaldamento che va dai 3 ai 5 minuti, in quanto è più importante elevare la temperatura muscolare piuttosto che la temperatura centrale. Molto spesso però gli atleti hanno bisogno di aggiungere anche una fase di riscaldamento che comprenda esercizi tecnici e situazioni operative mirate alla concentrazione del gesto. La condizione importante da rispettare resta, comunque, quella di non consumare troppa energia e di non sviluppare tensioni nervose eccessive che potrebbero condizionare negativamente la competizione. Sono consigliati, quindi, esercizi di media intensità, poiché se avvenissero ad un'intensità troppo scarsa il riscaldamento non si rivelerebbe efficace mentre ad un'intensità troppo elevata si andrebbe incontro ad affaticamento muscolare; anche in caso di un periodo di recupero troppo breve tra il riscaldamento e la competizione non si avrebbero gli effetti desiderati.
2. *Sforzi di breve durata compresi tra i 10 secondi e i 5 minuti*, possono essere definiti anche sforzi di durata intermedia ed hanno le stesse indicazioni, citate in precedenza, per gli sforzi di breve durata. Il riscaldamento proposto è di bassa intensità tale da permettere un sufficiente aumento del consumo di ossigeno e

deve prevedere il giusto periodo di recupero prima della competizione (non più di 5 minuti di intervallo) altrimenti si andrebbe incontro ad un abbassamento del livello del consumo di ossigeno e stato di affaticamento che influenzeranno negativamente la performance.

3. *Sforzi prolungati di durata superiore ai 5 minuti* per i quali è previsto un riscaldamento non troppo lungo, che non sia eccessivamente faticoso e che miri ad elevare il livello di consumo di ossigeno senza far salire troppo la temperatura centrale.
4. *Sforzi di tipo intermittente*, tipici degli sport di squadra in cui è previsto un modello prestativo con sforzi di breve durata eseguiti in sequenze, ripetute numerose volte e per un tempo relativamente lungo. È necessario, inoltre, prestare molta attenzione alla pausa fra i tempi di gioco, aspetto preponderante ed importante del riscaldamento, in cui bisogna evitare un abbassamento della temperatura muscolare cercando di non rimanere inattivi per più di 3 minuti; in caso contrario è necessario procedere ad una nuova fase di riscaldamento.

### **2.3.2 La durata della fase di riscaldamento**

In base agli studi presenti in letteratura, la durata della fase di riscaldamento è variabile. Se si tiene conto di quanto afferma Bishop, per aumentare la temperatura muscolare possono bastare anche solo 5 minuti mentre per aumentare la temperatura corporea di circa 2 C° sono necessari almeno 20 minuti, utilizzando uno sforzo progressivo

che arrivi ad un'intensità quasi massimale. È chiaro che queste cifre stanno ad indicare dei parametri di riferimento minimi, poiché se nel corso del riscaldamento gli atleti (soprattutto per quanto riguarda discipline molto tecniche) devono svolgere anche altri compiti, questi faranno aumentare sicuramente la durata del riscaldamento. È importante insistere sempre sulla necessità di non sprecare troppa energia in modo da non influire negativamente sulla fase finale della competizione.

### **2.3.3 L'intensità della fase di riscaldamento**

L'intensità alla quale devono essere eseguiti gli esercizi di riscaldamento deve essere molto bassa rispetto al grado di allenamento, in modo da permetterne un aumento graduale ed evitare l'affaticamento precoce nell'atleta. È stato dimostrato, infatti, tramite un esperimento condotto da Jock ed Uckert, che attraverso sforzi progressivi (da 20 a 25 minuti) ad intensità media, si ottiene un aumento di temperatura centrale di 2 C° (aumento di temperatura ottimale richiesta tramite il riscaldamento).

### **2.3.4 La pausa tra la fine del riscaldamento e l'inizio competizione**

Il periodo che intercorre tra queste due fasi è di fondamentale importanza e deve tener conto di due esigenze contraddittorie: recuperare le riserve energetiche utilizzate nel corso del riscaldamento in modo da consentire la risintesi dei fosfati altamente energetici (avviene in maniera molto rapida, in meno di 5 minuti) ed evitare una

diminuzione eccessiva della temperatura muscolare. Dopo soli cinque minuti dalla fine del riscaldamento la temperatura muscolare diminuisce di un solo grado, mentre Masterovoi aveva notato che dopo tre minuti la circolazione periferica si riduce e quindi sconsigliava di restare inattivi per più di tre minuti; questa regola andrebbe applicata ogni volta che lo sforzo viene interrotto per più di 5 minuti e soprattutto per quanto riguarda quegli sport in cui è prevista una pausa tra i tempi della competizione.

Un altro elemento da tenere in considerazione per determinare il tempo tra fine riscaldamento e inizio competizione, è quello che riguarda il livello di consumo di ossigeno. In questo caso, se l'obiettivo è quello di elevare il consumo di ossigeno non bisogna superare i 5 minuti di riposo tra la fine del riscaldamento e l'inizio della competizione, altrimenti si perde l'effetto desiderato.

### 2.3.5 I contenuti del riscaldamento

Gli esercizi di riscaldamento si dividono sostanzialmente in due grandi gruppi, comprendenti: esercizi per il riscaldamento generale ed esercizi per il riscaldamento speciale. I primi sono esercizi di tipo generico che vanno a riscaldare tutta la



muscolatura tramite attività aerobica a basso impatto, mentre i secondi sono esercizi specifici che servono a riscaldare i muscoli che dovranno essere usati nell'esecuzione del gesto specifico richiesto dalla prestazione. Un esempio possono essere: la corsa, la camminata, i saltelli a piedi uniti, semi-piegamenti di un arto, flessione ed estensione, circonduzioni degli arti superiori e slanci degli arti inferiori, per quanto riguarda il riscaldamento generale; oppure esercizi specifici per la disciplina praticata, come salti, lanci o sprint (per l'atletica leggera), tiri in porta (per i calciatori), ripetizioni in successione di ricezioni e schiacciate (per i pallavolisti), esercizi sulla trave o alle parallele (per la ginnastica artistica), esercizi di preparazione alla spaccata (nella danza) ecc...

## Capitolo 3

### ASPETTI APPLICATIVI DEL RISCALDAMENTO

#### 3.1 PROPOSTE CONCRETE

Come abbiamo visto in precedenza, il riscaldamento è una fase essenziale nella seduta di allenamento o prima di una competizione, perchè ci consente di ottenere una preparazione psicofisica ottimale, evita il rischio di infortuni e comporta numerosi benefici per l'organismo; è opportuno, quindi, eseguirlo nella maniera più corretta possibile, tenendo conto del tipo di sport praticato e delle esigenze richieste dalla performance. Di seguito andremo ad analizzare le proposte concrete di riscaldamento, individuate dalla lettura di diversi articoli scientifici, riguardanti la prestazione sportiva in generale e in maniera più specifica per la danza.

##### 3.1.1 **Riscaldamento e prestazione sportiva: I principi metodologici del riscaldamento per la prestazione sportiva**

L'articolo (Cometti G., Ongaro L., Alberti G., *Riscaldamento e prestazione sportiva*, SdS/Rivista di cultura sportiva, anno XXIV n.64 e 65) presta particolare attenzione alle tre tappe ritenute fondamentali nella fase di riscaldamento analitico o speciale, mettendo in evidenza gli esercizi proposti per ogni tappa.

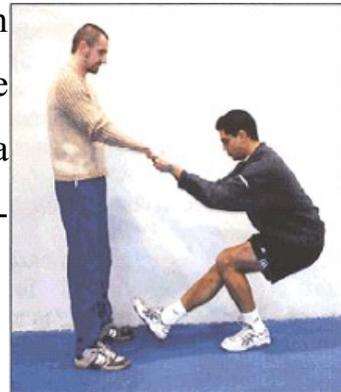
Nella prima tappa analitica ad effetto vascolarizzante, vengono effettuati esercizi a modalità di contrazione muscolare concentrica,

ispirati alla metodologia suggerita da Masterovoi nel 1964, il quale sosteneva di esercitare differenti gruppi muscolari per sollecitarli in modalità concentrica, contro una resistenza e con rilasciamento dopo ogni contrazione, in modo da sollecitare il muscolo ad esercitare il suo ruolo di pompa e aumentare così la vascolarizzazione.

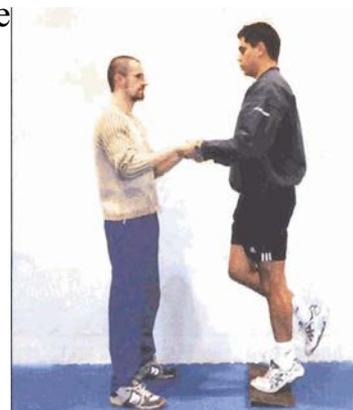
## ESERCIZI PROPOSTI

Per gli arti inferiori vengono suggeriti i seguenti esercizi, utilizzando un lavoro di tipo concentrico:

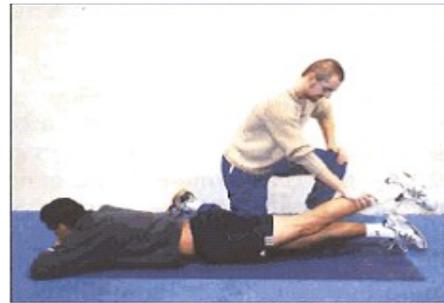
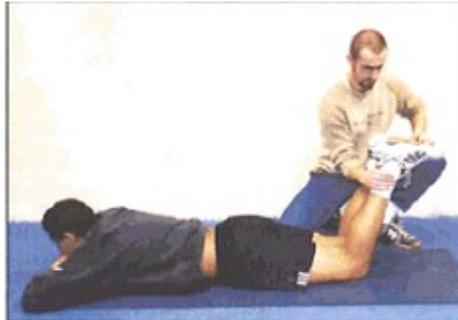
- Per il muscolo quadricipite, effettuare un semi-piegamento di un arto inferiore e l'estensione del ginocchio (dell'altra gamba) in appoggio sull'arto semi-piegato;



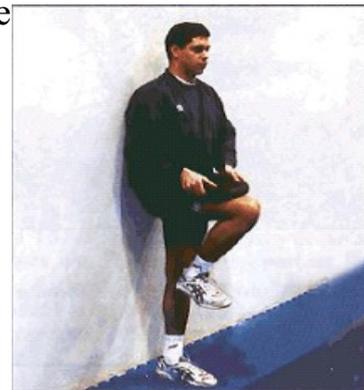
- Per il tricipite surale, estensione (flessione plantare) della cavaglia;



- Per gli ischio-crurali, flessione concentrica del ginocchio: il partner frena l'azione dell'atleta opponendo una debole resistenza; oppure estensione concentrica dell'anca;



- Per lo psoas iliaco, flessione concentrica dell'anca;



In tutti gli esercizi indicati il partner esercita una contro-resistenza di media intensità che obbliga l'atleta a lavorare con un'intensità di contrazione sufficiente e senza alcun rischio di cattiva esecuzione dell'esercizio stesso. Ad ogni contrazione deve seguire un completo rilasciamento in modo da facilitare una buona vascolarizzazione; il numero delle ripetizioni deve essere da sette a nove di una sola serie di movimenti.

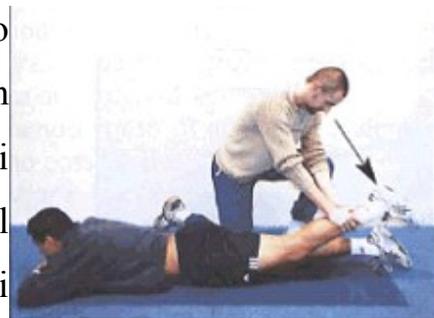
Per quanto riguarda la seconda tappa, per la vascolarizzazione con sollecitazione muscolare specifica, si eseguono esercizi adatti a favorire l'azione di “pompa” del muscolo, scegliendo movimenti simili o vicini alle modalità di contrazione che sono tipiche della competizione che seguirà.

## ESERCIZI PROPOSTI

- Per gli ischio-crurali, esercizio di tipo eccentrico, mediante l'intervento del partner: l'atleta si oppone e frena il movimento, il ritorno della gamba (flessione) si esegue senza resistenza;

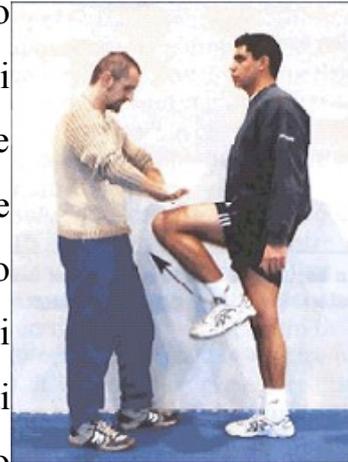


- Per gli ischio-crurali, esercizio eccentrico sempre con l'intervento del partner: l'atleta si oppone e frena il movimento, il ritorno della gamba verso l'alto si esegue senza resistenza;



In entrambi gli esercizi è il partner che esegue l'azione attiva del movimento, mentre l'atleta cerca di frenare e opporsi al movimento; la resistenza applicata non deve oltrepassare il 50% della forza massima.

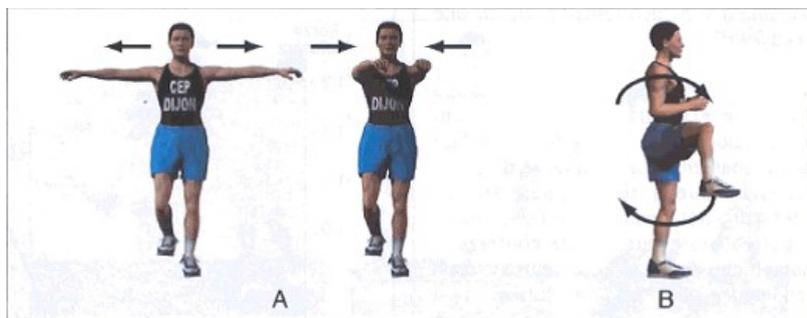
- Slancio-blocco della gamba, esercizio che serve per richiamare i movimenti della corsa: l'atleta slancia la gamba e poi la blocca un attimo prima di toccare la mano del partner. Questo esercizio consente di riprodurre l'azione degli ischio-crurali, della fase di avanzamento della coscia e di impatto del piede durante la falcata.



Nella terza tappa del riscaldamento analitico si lavora per cercare di incrementare l'ampiezza articolare mediante movimenti sempre più ampi e dinamici della parte alta e bassa del corpo.

#### ESERCIZI PROPOSTI:

- Per gli arti inferiori si potranno effettuare delle circonduzioni dell'anca, aumentando progressivamente l'ampiezza del movimento e tenendo il ginocchio flesso (esercizio eseguito generalmente dai calciatori);
- Per gli arti superiori: slanci degli arti superiori laterali o verticali.



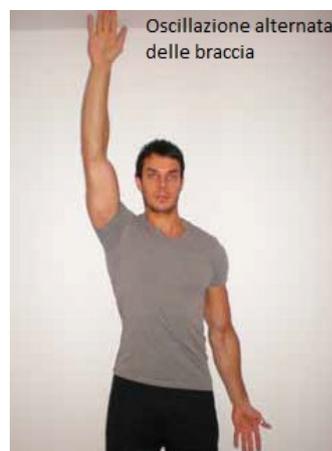
Ricerca dell'ampiezza articolare delle braccia (A) e delle gambe (B).

In quest'ultima fase del riscaldamento verrà effettuata la sola attività di stretching ritenuta utile, che si avvale dell'esecuzione di movimenti dinamici (esercizi speciali) destinati alla preparazione dei gesti tecnici della competizione.

### 3.1.2 Warm-Ups Under the Microscope

In quest'articolo (Scrivener R., *Warm-Ups under the microscope*, Nsca's performance training journal, volume 9 issue 1) viene fornito un modello base di riscaldamento o warm-up, che potrà essere, eventualmente, modificato ed adattato in base alle esigenze di ciascun atleta.

1. Mobilizzazione: si esegue attraverso esercizi lenti e progressivi che consentono di lavorare sulle maggiori articolazioni del corpo attraverso differenti movimenti; ogni movimento eseguito deve essere mantenuto per circa 5-10 secondi in modo da favorire l'aumento graduale della temperatura del corpo, in particolare muscoli, tendini e legamenti. La mobilizzazione serve ad evitare la rigidità muscolare, a migliorare la propriocezione, ad ottenere una performance ottimale ed a prevenire il rischio di infortuni.



2. Pulsazioni: tramite uno strumento chiamato Scala RPE (valutazione di sforzo percepito) si può monitorare la frequenza cardiaca in modo da poter valutare l'intensità con la quale è più giusto effettuare un determinato esercizio aerobico. Inoltre, la frequenza delle pulsazioni, comporta l'aumento della temperatura corporea, l'elasticità dei tessuti molli e la prevenzione dagli infortuni.
3. Stretching dinamico e flessibilità: allungare in maniera attiva e dinamica (in movimento) i muscoli attraverso movimenti ritmici che fanno lavorare le maggiori articolazioni e attivano il sistema nervoso, che ci consente di acquisire ed utilizzare differenti tipi di movimenti derivanti dal movimento principale. Ogni esercizio deve essere ripetuto per circa 5-10 volte.



4. Movimenti pratici: nella parte finale del riscaldamento, eseguire movimenti fluidi e coordinati nella corretta sequenza e con la giusta forza, intensità e velocità; il sistema nervoso fa lavorare tutti i muscoli, coinvolti in un determinato esercizio, in maniera coordinata.



### **3.1.3 Stretching e riscaldamento: gli effetti dello stretching sul riscaldamento negli sport e nelle discipline di forza rapida**

Nell'articolo (Turbanski S., *Stretching e riscaldamento*, SdS/ Rivista di cultura sportiva, anno XXIV n.65) si analizzano gli effetti che produce lo stretching inserito in un programma di riscaldamento; da una parte troviamo il parere di allenatori ed atleti che sostengono abbia effetti benefici, mentre dall'altro le ricerche scientifiche hanno constatato un effetto negativo.

Per stretching (statico) si intende un metodo di allungamento muscolare nel quale la posizione di allungamento è assunta lentamente e mantenuta per un periodo di tempo variabile (da 5 a 60 secondi); è utilizzato sia nell'allenamento della mobilità articolare, per consentire un aumento dell'ampiezza del movimento, che nel riscaldamento, per aumentare la capacità di lavoro e per prevenire i traumi.

Mentre gli allenatori e gli atleti, in base alla loro esperienza e alla loro abituale forma di riscaldamento, sostengono che lo stretching porti realmente a questi benefici, nella scienza dello sport si fa sempre più insistente la voce che lo stretching sia tutt'altro che positivo e può portare addirittura ad una riduzione della prestazione!

Le ricerche scientifiche, infatti, sostengono che lo stretching statico come metodo di riscaldamento svolge un'azione negativa sulla capacità di prestazione degli atleti (soprattutto nelle discipline di salto, lancio e sprint dell'atletica leggera, in cui si utilizza forza rapida) perchè limita la capacità di produrre forza e sembra anche che non abbia un ruolo fondamentale nella prevenzione dei traumi.

Viene quindi consigliato, l' allungamento dinamico, come metodo alternativo di allungamento. Nell' allungamento attivo dinamico si assume una posizione iniziale simile a quella dello stretching statico, con la differenza che la posizione non è mantenuta per alcuni secondi, ma mediante ripetuti movimenti di molleggio, l'atleta cerca di aumentare l'ampiezza del movimento; i movimenti di molleggio devono essere eseguiti con cautela e in modo dosato. Si consigliano da tre a cinque serie di esercizi da eseguire prima dell'allenamento o della gara, allungando principalmente tutti i gruppi muscolari essenziali. In questo modo l'allungamento della muscolatura avviene molto rapidamente, producendo adattamenti positivi del sistema neuromuscolare con conseguente miglioramento della forza reattiva nella successiva sollecitazione.

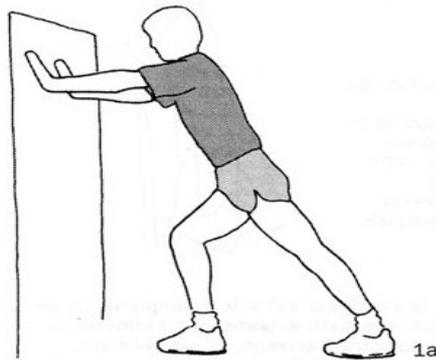
In conclusione possiamo dire che, secondo le ricerche scientifiche, lo stretching statico va utilizzato nell'allenamento della mobilità

articolare, in particolare in tutti quegli sport in cui viene considerata elemento essenziale per la prestazione, dopo la gara o come unità singola di allenamento, mentre l'allungamento attivo-dinamico va inserito nel programma di riscaldamento speciale di tutti quegli sport che dipendono dalla forza veloce.

Di seguito alcuni esercizi di stretching statico e di allungamento dinamico.

### STRETCHING STATICO:

#### Esercizi per il tricipite surale



**1 - È importante che il calcagno della gamba posteriore sia ben appoggiato al suolo: con la gamba tesa (figura 1a) si agisce soprattutto sulla parte alta del tricipite; se la stessa gamba è piegata**

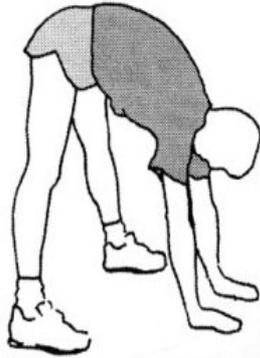


**(figura 1b) l'esercizio è invece più indirizzato ai fasci muscolari inferiori. È possibile eseguire l'esercizio anche con gli arti paralleli ed il piede intraruotato o extraruotato.**

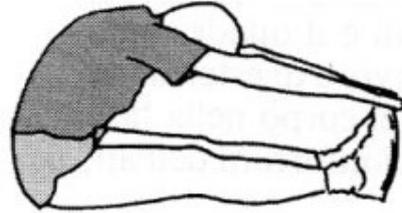


**Con il peso del corpo su una sola gamba, semipiegata, e con il piede dell'altra appoggiato solo sul tallone e la punta ben rivolta verso l'alto, flettere il busto in avanti e mantenere la posizione.**

## Esercizi per gli ischio-crurali



**Flessione del busto avanti a gambe divaricate. Se le gambe sono molto divaricate l'esercizio s'indirizza soprattutto ai muscoli adduttori.**

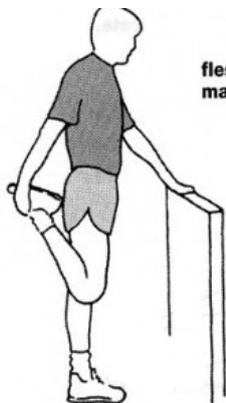


**Da seduti, a gambe tese unite, flessione del busto avanti.**



**Da seduti con una gamba piegata, flessione del busto avanti.**

## Esercizi per i muscoli anteriori della coscia (quadricipite femorale)

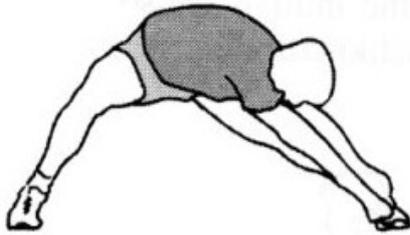


**Impugnando alla caviglia la gamba flessa, avvicinare il tallone ai glutei e mantenere la posizione.**

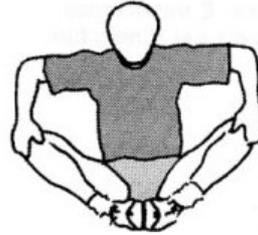


**Da supini, una gamba flessa in fuori avvicinare il ginocchio al suolo.**

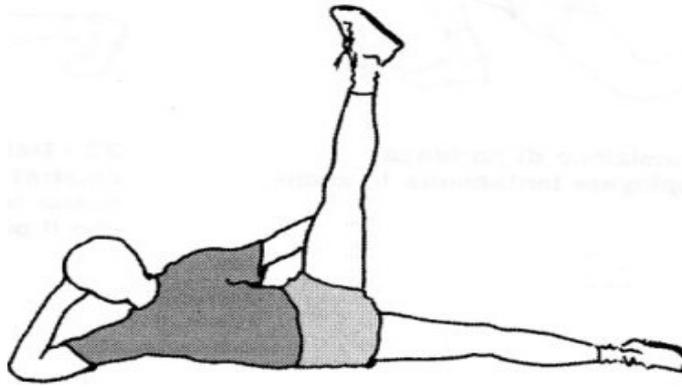
## Esercizi per i muscoli adduttori



Da seduti, gambe flesse, piante dei piedi a contatto fra loro, spingere verso il basso le ginocchia con le mani.

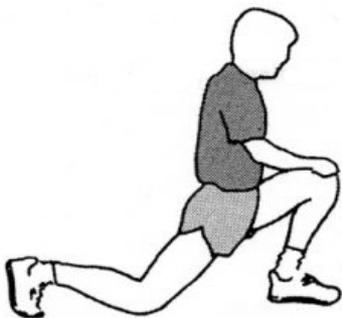


A gambe divaricate, una piegata, flettere il busto sulla gamba tesa.

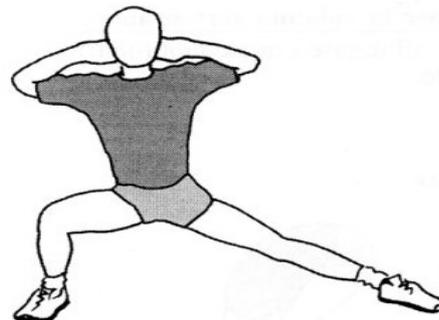


In decubito laterale, sollevare e tirare verso l'alto la gamba.

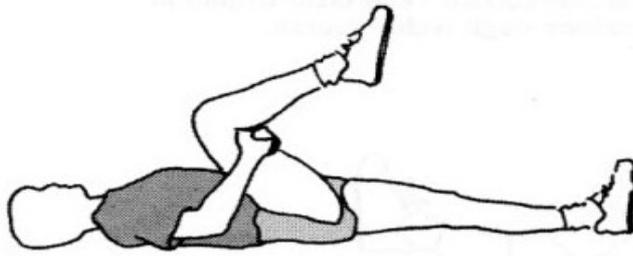
## Esercizi per l'articolazione coxo-femorale e per il cingolo pelvico



Dalla posizione di partenza illustrata, spingere lentamente le anche in avanti.



Con una gamba piegata e l'altra protesa in fuori si agisce sugli adduttori. È importante che i talloni di entrambi i piedi siano ben appoggiati al suolo.

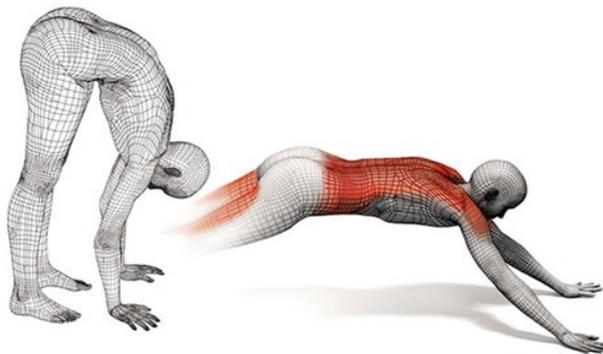


**Da decubito supino, avvicinare al tronco una gamba flessa, impugnandola nella zona poplitea (dietro al ginocchio).**

## ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO DINAMICO

Esercizio per spalle, addominali e flessori della coscia:

Dalla stazione eretta inclinarsi gradualmente fino a toccare terra con le



mani. Avanzare portando in avanti le mani e allontanandole dai piedi, fino a stendere la schiena. Mantenendo le gambe dritte, avanzare portando questa

volta i piedi verso le mani.

(Rip: 5-6)

Esercizio per arti inferiori, flessori dell'anca e muscoli glutei:

Decubito prono, braccia distese in fuori e piedi flessi in modo che soltanto le dita tocchino terra. Portare il piede destro verso il braccio sinistro, poi fare lo stesso con il piede sinistro verso il braccio destro.



(Rip: 12)

Esercizio per i flessori della coscia e per i muscoli glutei:



Stazione eretta, slanciare una gamba in avanti con il piede flessa (piede a martello). Con il braccio opposto, tentare di toccare il piede. Lasciare ricadere la gamba e ripetere l'esercizio dall'altra parte.  
(Rip: 6-7)

### 3.1.4 **Preparing to perform – Periodization and Dance**

In quest'articolo (Wyon Matthew, *Preparing to perform – Periodization and Dance*, Journal of Dance Medicine & Science, Volume 14 - Number 2 - 2010) viene analizzato il modello di periodizzazione, utilizzato come metodo di allenamento nella danza, e in seguito a varie ricerche si può affermare che il suo utilizzo può portare a notevoli miglioramenti nella prestazione oltre che a prevenire dal fenomeno del sovrallenamento e dal rischio di infortuni.

Molti ballerini, infatti, sostengono che la maggior parte dei loro infortuni derivano dall'esecuzione di movimenti ripetitivi, dal duro allenamento, dalle richieste sempre più esigenti durante la loro preparazione fisica e dalla conseguente fatica che molto spesso può sfociare nel fenomeno noto come “sovrallenamento”.

Questo metodo di allenamento era stato inizialmente sviluppato da due medici sovietici, Matveev e Ozolin, e integrato poi da Verkhoshansky; Matveev sosteneva che il principale obiettivo della periodizzazione era quello di raggiungere un alto livello di performance e un'adeguata forma atletica mediante la formazione del ballerino sia sotto il punto di vista fisico che psichico, aumentando il carico di lavoro e la frequenza in base alle necessità di ciascun individuo.

I ballerini impegnati in questo tipo di allenamento, definito “allenamento di riduzione”, dovevano cercare di ridurre il volume

dell'allenamento nelle due settimane precedenti alla loro performance, fino a cessarlo quasi del tutto nella settimana prima dell'esibizione. In questo modo svolgeranno un lavoro basato sulla riduzione del volume, mentre l'intensità rimarrà sempre costante; si andrà, così, a lavorare sulla qualità e non sulla quantità in modo da non sovraccaricare il ballerino e ottenere dei progressi logici e sequenziali solo prima della gara.

È molto importante infatti per i ballerini, al fine di ottenere una buona performance, avere delle riserve fisiche e mentali in modo da non arrivare stanchi o affaticati il giorno dell'esibizione.

Mediante una singola fase di questo allenamento, si possono ottenere dei miglioramenti per quanto riguarda la capacità aerobica, la soglia anaerobica, la forza, la potenza e la flessibilità.

Il programma di questo allenamento, per essere considerato funzionale, prevede che vengano rispettati dei punti fondamentali:

- una breve lezione di riscaldamento (non superiore ai 60 minuti);
- prove per l'esibizione (dopo la fase di riscaldamento);
- un pasto (circa 3-4 ore prima dell'esibizione) per rifornire i muscoli dell'energia, spesa durante l'allenamento;
- il riposo, per permettere al ballerino di “ricaricarsi” sia sotto il punto di vista fisico che psichico;
- la visione delle prove generali o di filmati riguardanti la performance, in modo da permettere al ballerino di poter ripassare mentalmente la sequenza di passi;

- il dialogo tra gli insegnanti, che si alternano a lezione nell'arco della giornata, in modo che parlandosi possano sapere quali esercizi sono stati somministrati al ballerino ed evitare di affaticarlo eccessivamente.

Concludendo possiamo dire che la periodizzazione come forma di allenamento è basata molto sulla qualità piuttosto che sulla quantità, che non è un metodo “rigido” ma può essere continuamente modificato ed adattato in base alle necessità, alla performance, alle condizioni e alla disponibilità di ciascun atleta; inoltre la maggior parte dei ballerini che si sono sottoposti a questo tipo di allenamento hanno ottenuto dei buoni risultati riscontrando un miglioramento della loro performance.

### **3.1.5 Effects Of Partner's Improvisational Resistance Training On Dancer's Muscular Strength**

In una tradizionale lezione di riscaldamento di danza, parte di essa dovrebbe essere dedicata all'allenamento della forza muscolare, componente fondamentale per i ballerini, visto il notevole numero di salti, acrobazie e prese che vengono inserite in una coreografia; è importante che i ballerini abbiano gambe, braccia e addome molto forti, in modo da riuscire a sostenere il peso del partner durante le prese e gli spostamenti e per ottenere di conseguenza una buona performance.

Molto spesso, in combinazione con il riscaldamento specifico per i

ballerini, vengono utilizzati degli accurati programmi di fitness con esercizi che consentono di lavorare sulla forza ma che utilizzano esclusivamente il peso corporeo del ballerino; in questo modo non si ottengono, però, grandi risultati riguardo l'aumento di forza muscolare.

Notevoli miglioramenti sono stati riscontrati mediante l'utilizzo dell'allenamento PIRT (partner's improvisational resistance training), ovvero allenamento di resistenza con il partner, di cui si è molto parlato nell'articolo analizzato (Vetter Rheba E., Sandor Dorgo, *Effects Of Partner's Improvisational Resistance Training On Dancer's Muscular Strength*, Journal of Strength and Conditioning Research, Volume 23 – Number 3 – May 2009).

Il PIRT è un programma di allenamento derivante dal MRT (manual resistance training), il quale utilizzava come forma di allenamento degli esercizi di potenziamento muscolare realizzati a coppia; anche il PIRT viene eseguito in coppia, e si avvale di esercizi in cui sono presenti i sollevamenti, il trasposto, il bilanciamento, il controbilanciamento, le tecniche di caduta e di slancio derivanti dalle arti marziali di Aikido. Horwitz sosteneva che fosse una combinazione di lotta e di ginnastica.

Mediante questo tipo di allenamento si riesce ad ottenere uno sviluppo maggiore della forza muscolare, soprattutto in quelle aree dei muscoli che sono più utilizzate dai ballerini.

Il programma di allenamento si compone di 8 esercizi base, eseguiti per 2 serie da 10 ripetizioni, alternando esercizi per la parte superiore

del corpo con quelli per la parte inferiore; essendo un allenamento di tipo progressivo, una volta ottenuti i primi miglioramenti, si possono inserire anche esercizi di livello più avanzato.

Sembra essere un programma di allenamento molto utile, infatti, gli studi effettuati sui ballerini che avevano utilizzato questo tipo di allenamento, hanno portato a buoni risultati sostenendo che effettivamente può portare a notevoli miglioramenti della forza muscolare; anche in coloro che hanno una forza limitata o nulla, può avere dei risultati positivi se utilizzato, però, a breve termine.

Ecco un esempio degli esercizi eseguiti nel PIRT:



L'estensione per la parte posteriore della schiena si esegue con una persona in posizione prona e il partner che applica resistenza a livello della parte

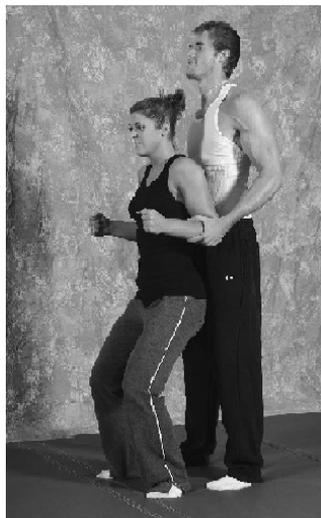
superiore della schiena; la persona in posizione prona dovrà cercare di sollevare la testa e le spalle da terra.

Per lavorare sulla parte anteriore (addome) si eseguono degli addominali in cui una persona si trova a terra, in posizione supina, mentre il partner applica resistenza a livello delle



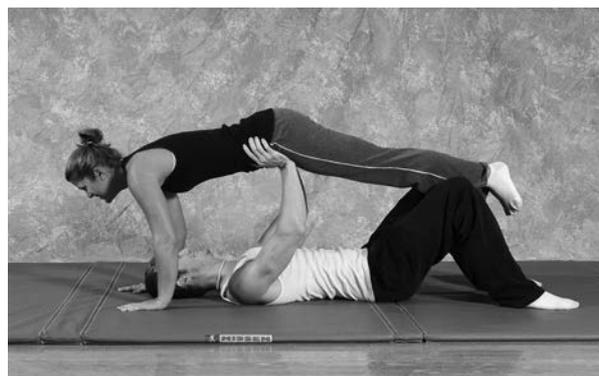
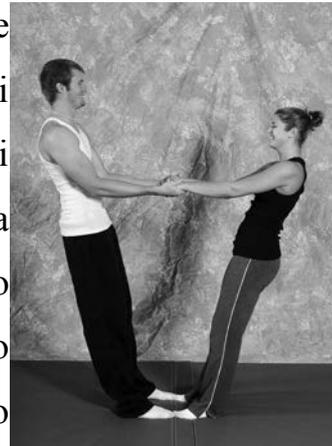
spalle; la persona in posizione supina dovrà cercare di sollevare la testa e le spalle da terra.

L'esercizio per i bicipiti si esegue dalla stazione eretta, con una



persona dietro e la partner davanti. La persona che sta dietro solleva e abbassa la partner, sostenendola per le braccia; la partner piega e distende le ginocchia accompagnando l'esecuzione dei sollevamenti dell'altra persona.

Le due persone si trovano uno di fronte all'altra, con le dita dei piedi che si toccano; si sostengono per i polsi mantenendo i gomiti flessi. Entrambi estendono le loro braccia allontanandosi (spostando il peso del corpo indietro) e successivamente si riavvicinano tirando gli avambracci indietro e permettendo ai gomiti di flettersi.



Una persona in posizione supina, con le gambe piegate e con le braccia distese verso il soffitto, sostiene l'altra che si trova sopra di lui, in posizione prona con i palmi delle mani in appoggio a terra per applicare resistenza. La persona a terra esegue dei sollevamenti, piegando ed estendendo le braccia.

Una persona in posizione supina con le gambe distese e sollevate verso l'alto sostiene con la pianta dei piedi il partner (che si trova sopra di lei), il quale applica resistenza mediante l'appoggio delle anche sui piedi della

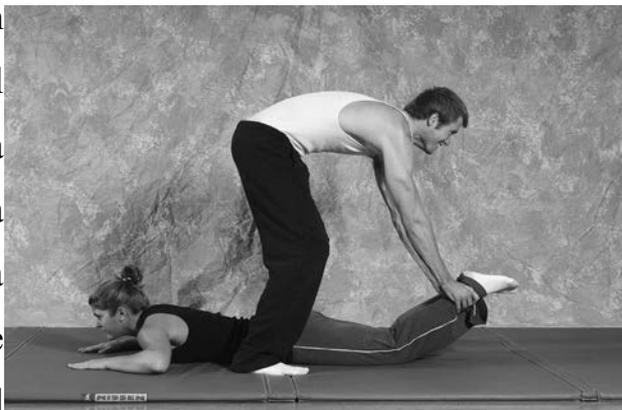


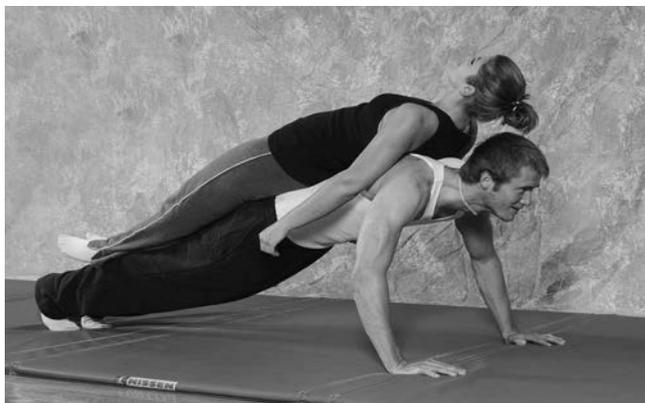
compagna . Il partner mantiene le braccia distese con i palmi delle mani in appoggio su quelli della compagna, la quale eseguirà delle flessioni e delle estensioni della gamba (sostenendo il peso del partner al di sopra di lei).



Una persona esegue una verticale e successivamente flette ed estende i gomiti mentre il partner lo sostiene per le caviglie, fianchi o cosce.

Una persona si trova in posizione prona mentre il partner applica resistenza afferrandole le caviglie. La persona a terra esegue la flessione e l'estensione dell'articolazione del ginocchio.





Variante dell' esercizio per la flessione delle braccia, con la resistenza applicata dalla partner che si trova distesa sulla schiena della persona che esegue l'esercizio.

## **Capitolo 4**

### **IL RISCALDAMENTO NELLA DANZA**

#### **4.1 METODI DI RISCALDAMENTO NELLA DANZA MODERNA E NELLA DANZA JAZZ**

La fase di riscaldamento per la danza moderna e danza jazz include principalmente, l'esecuzione di esercizi che vengono eseguiti a terra e in piedi, in posizione eretta. Gli esercizi eseguiti a terra concentrano l'attenzione sul corpo, in particolare sul torace ed esercizi specifici per le braccia e per le gambe che favoriscono anche la coordinazione del corpo; gli esercizi eseguiti in posizione eretta, invece, oltre che a riscaldare i muscoli, favoriscono anche un rafforzamento delle gambe.

##### **4.1.1 Esercizi in piedi, in posizione eretta**

Lo scopo di questi esercizi, oltre che a consentire il riscaldamento di diversi gruppi muscolari, è quello di migliorare l'assetto complessivo del corpo e dell'equilibrio; consentono di rafforzare e rendere più flessibili le gambe e di coordinarne il movimento con quello delle braccia. Possiamo trovare i seguenti esercizi:

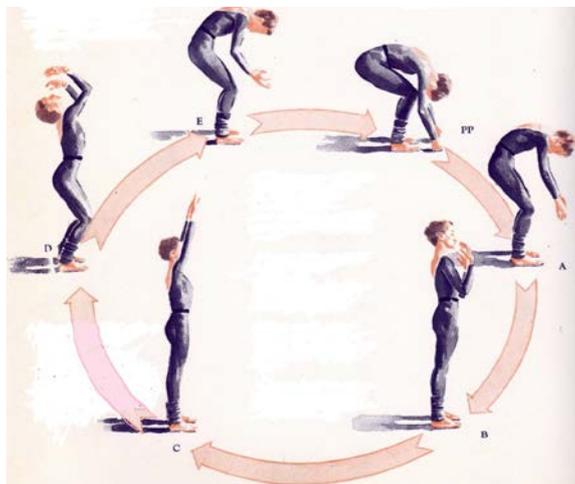
- Rotazioni della testa, eseguite attraverso esercizi che



consentono di sciogliere e allungare il collo e rafforzarne i muscoli: in posizione eretta con le gambe parallele e le braccia distese lungo i fianchi, tenere

la testa ben eretta e allungare il collo verso l'alto; in seguito ruotare la testa in avanti, verso destra, indietro, verso sinistra e poi di nuovo in avanti. Ripetere per tre volte l'intera sequenza, poi eseguire in senso inverso mantenendo la colonna vertebrale ben distesa per tutta la durata dell'esercizio.

- Allungamenti del corpo, aiutano a riscaldare gran parte dei gruppi muscolari perchè impegnano progressivamente tutto il



corpo: in posizione eretta con le gambe parallele ed i piedi allineati con il bacino, incurvare la colonna vertebrale e

lasciare cadere il corpo in avanti; iniziare a ruotare il bacino e sollevarsi distendendo, progressivamente, la colonna vertebrale e iniziando a distendere le ginocchia. Ritornare in posizione di

partenza mantenendo la schiena eretta e piegare i gomiti avvicinando le braccia al torace; continuare il movimento delle braccia allungandole verso l'alto. Interrompere il movimento verso l'alto sciogliendo e piegando, contemporaneamente, le ginocchia, i fianchi, il collo, i gomiti e i polsi mentre la schiena si inarcherà leggermente; proseguire questa caduta ruotando verso l'esterno il bacino, incurvando la colonna vertebrale verso l'alto e lasciando cadere la testa in avanti.

- Isolamento delle spalle, consente di aumentarne la flessibilità ed



acquisire più consapevolezza: in posizione eretta con le gambe parallele e i piedi leggermente divaricati, aprire le braccia in fuori tenendo i gomiti piegati e il palmo della

mano rivolto in avanti; piegare le ginocchia in un demi-pliè mantenendo il peso del corpo sulle cosce e sul torace. Sollevare le spalle verso l'alto e in seguito ruotarle in avanti e verso il basso; per tutta la durata dell'esercizio cercare di non spingere le spalle all'indietro congiungendo le scapole.

➤ Isolamento della gabbia toracica, eseguito muovendo la gabbia



toracica  
independente  
dal resto del  
tronco, prima da un  
lato all'altro, poi in  
avanti e indietro: in  
posizione eretta  
con le gambe  
parallele e

leggermente divaricate appoggiare le mani sulla parte anteriore del bacino e spostarsi (con il torace) verso destra, ritornare al centro, spostarsi verso sinistra e ritornare al centro; stesso esercizio può essere eseguito spostando il torace prima in avanti, ritornare poi verso il centro, spostarsi indietro e infine ritornare al centro. È importante cercare di far partire il movimento dal centro del torace senza muovere la testa e il bacino.

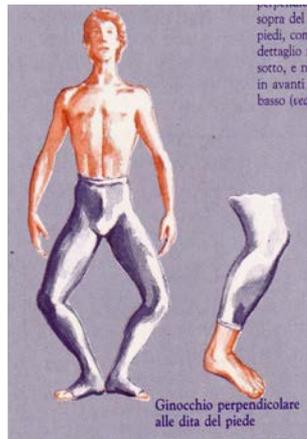
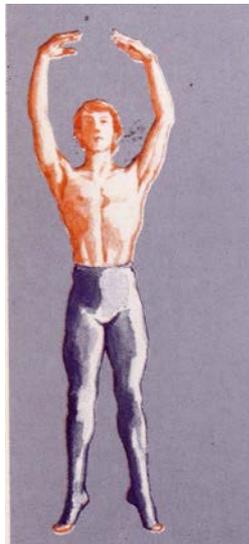
➤ Isolamento del bacino: in posizione eretta con le gambe parallele



e leggermente  
divaricate, flettere  
le ginocchia in un  
piccolo demi-pliè  
in modo da  
poggiare il peso  
sulle cosce e  
portare le braccia  
in fuori. Dalla  
posizione di  
partenza spostare il

bacino verso destra, ritornare al centro, spostare il bacino verso sinistra e ritornare al centro; un'altra sequenza può essere eseguita spostando il bacino in avanti, ritornare al centro, spostare il bacino indietro e ritornare al centro. Per eseguire l'esercizio nella maniera corretta è importante non muovere la parte superiore del corpo ma solamente il bacino.

- Posizioni di base della danza: le posizioni sono il punto da cui si fa partire il movimento e al quale si fa ritorno o dove si sosta



brevemente durante una sequenza; le posizioni sono cinque e quelle conosciute con il nome di prima e seconda possono essere eseguite sia con le gambe in en dehors (ruotate verso l'esterno) sia con le gambe parallele. Un relevè (sollevamento sull'

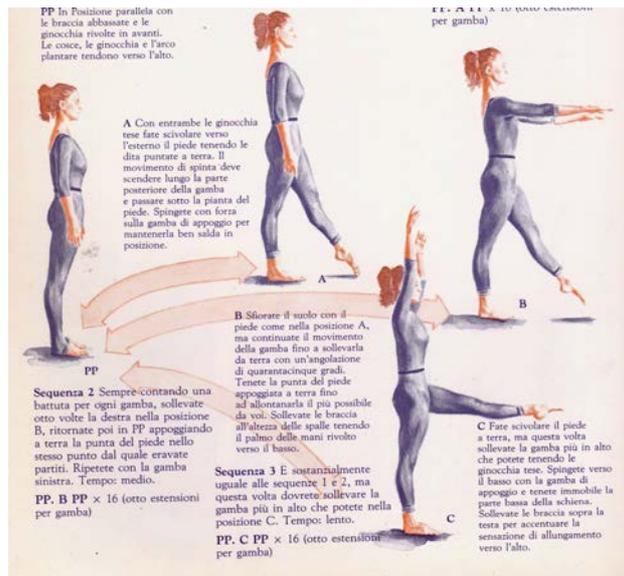
avampiede) può essere eseguito in qualsiasi posizione l'importante è riuscire a mantenere l'equilibrio su una superficie limitata come la parte anteriore e le dita del piede. Un pliè e demi-pliè (piegamento e semi-piegamento delle ginocchia) possono essere eseguiti sia con le gambe parallele che in en dehors; nel demi-pliè i talloni devono rimanere a contatto con il suolo mentre le ginocchia devono trovarsi perpendicolarmente

al di sopra del dito medio dei piedi e non devono ruotare in avanti spingendo verso il basso. L'arabesque, invece, è una posizione facilmente riconoscibile perchè la gamba sollevata deve trovarsi dietro la gamba di appoggio, entrambe le gambe sono in en dehors; bisogna



cercare di non piegarsi in avanti e mantenere la posizione contraendo i muscoli glutei e le scapole.

- Esercizi a gambe parallele, in cui bacino, cosce, parte inferiore delle gambe e piedi devono lavorare mantenendo una posizione parallela; nell'eseguire questi esercizi (che includono estensioni



delle gambe, plie e contrazioni) bisogna avere la piena consapevolezza di un perfetto allineamento di tutto il corpo

lungo le linee parallele. Per l'estensione delle gambe in posizione parallela: dalla stazione eretta, con le gambe unite e le braccia distese lungo i fianchi, far scivolare il piede in avanti, mantenendo le dita puntate a terra e le ginocchia tese; il movimento di spinta deve scendere lungo la parte posteriore della gamba e passare sotto la pianta del piede, inoltre, bisogna spingere con forza sulla gamba d'appoggio per mantenerla in posizione. L'esercizio viene ripetuto per otto volte a destra e poi altrettante a sinistra. Due sono le varianti di questo esercizio, nella prima si esegue l'estensione della gamba in avanti ma stavolta le dita del piede si staccano da terra e la gamba si solleva leggermente mentre le braccia vengono portate in avanti

all'altezza delle spalle; nella seconda variante, invece, la gamba viene sollevata ancora più in alto e le braccia vengono portate sopra la testa per accentuare la sensazione di allungamento.

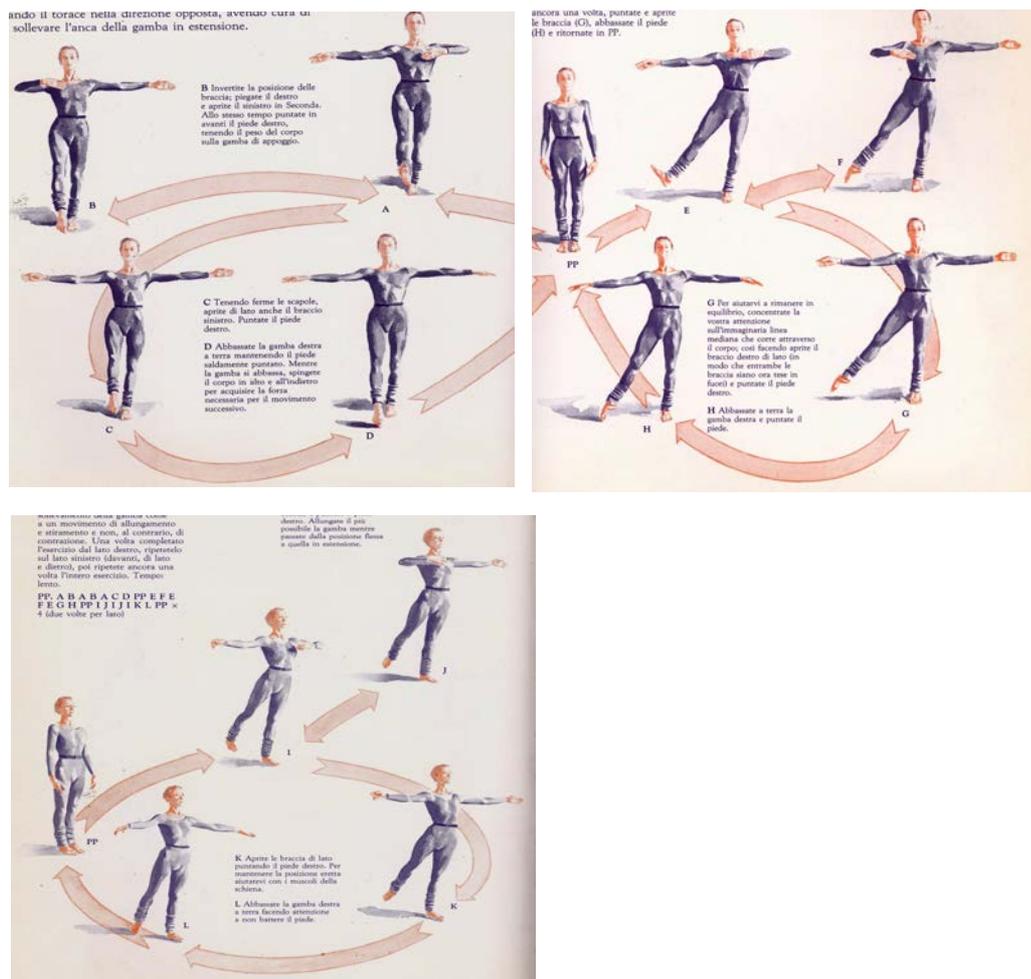
➤ Esercizi in en dehors, aiutano a consolidare la posizione, a



mantenere  
 l'equilibrio e a  
 rafforzare  
 braccia e  
 gambe:  
 partendo dalla  
 prima  
 posizione far  
 scivolare a  
 terra il piede

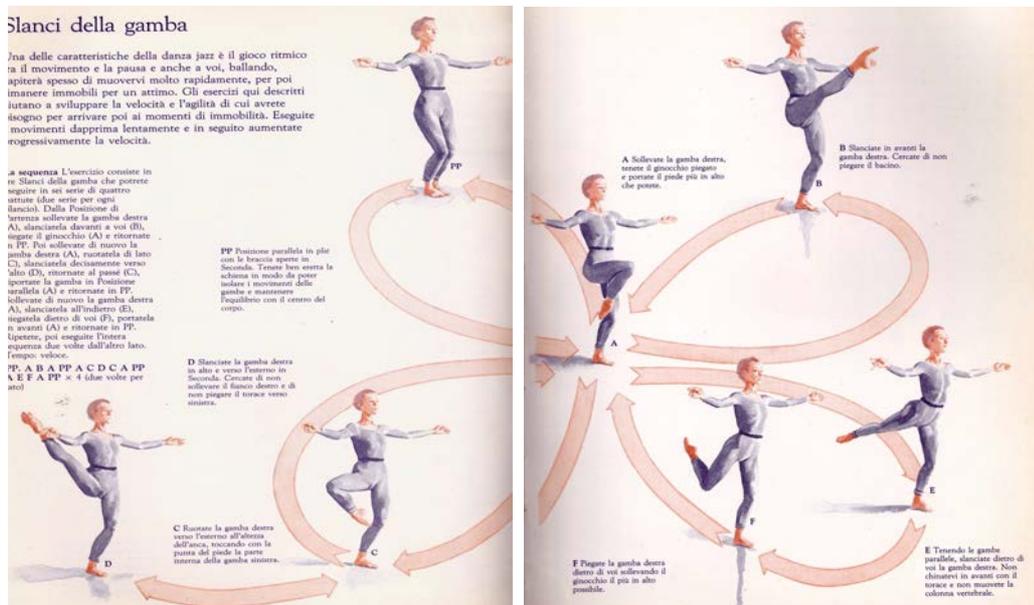
destro, allontanandolo dall'altra gamba, mantenendo soltanto le dita del piede a contatto con il suolo; tornare in prima posizione facendo scivolare a terra il piede destro (entrambe le gambe devono essere in en-dehors). Un'altra sequenza può essere eseguita ripetendo il movimento descritto in precedenza ma questa volta il piede destro deve essere sollevato leggermente da terra, cercando anche di allungare la gamba; ritornare in prima posizione e con un pliè passare ad eseguire l'esercizio con la gamba sinistra.

- Flessione ed estensione del piede: è un esercizio che consiste nel flettere e puntare una gamba prima in avanti, poi di lato e infine indietro, cambiando contemporaneamente la posizione delle braccia; bisogna, inoltre, compensare i movimenti della



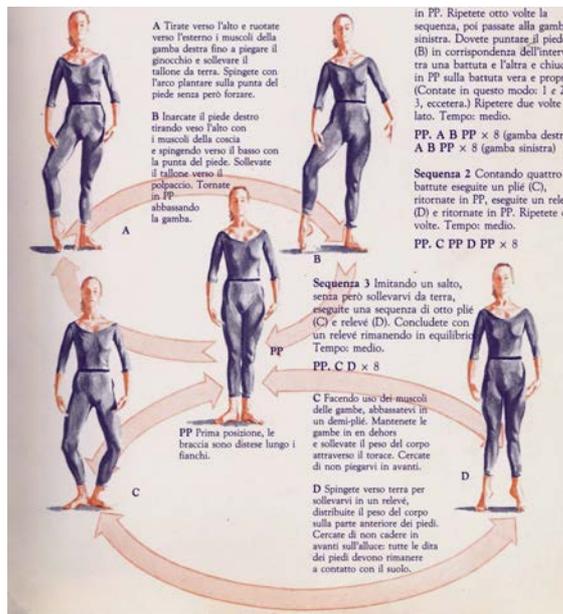
gamba piegando il torace nella direzione opposta, avendo cura di non sollevare l'anca della gamba in estensione. La posizione di partenza è a gambe parallele, l'esercizio si esegue prima con la gamba destra e poi con la sinistra.

- Slanci della gamba, aiutano a sviluppare velocità ed agilità; vengono eseguiti dapprima lentamente e in seguito si aumenta progressivamente la velocità: si parte mantenendo le gambe parallele in pliè, con le braccia aperte in fuori e la schiena ben eretta; sollevare la gamba destra tenendo il ginocchio piegato e portando il piede verso l'alto poi slanciare la gamba in avanti cercando di non piegare il bacino. In seguito ruotare la gamba destra verso l'esterno, all'altezza dell'anca, toccando con la punta del piede la parte interna della gamba sinistra e slanciare la gamba (destra) verso l'esterno; infine, tenendo le gambe



parallele, slanciare la gamba destra indietro (senza spostare in avanti il torace) e piegarla, sollevando il ginocchio il più possibile.

- Preparazione ai saltelli, consente di lavorare su piedi e caviglie in modo da poter preparare adeguatamente le gambe: partendo dalla prima posizione, con le braccia distese lungo i fianchi,



ruotare verso l'esterno la gamba destra fino a piegare il ginocchio e sollevare il tallone da terra; spingere con l'arco plantare sulla punta del piede senza forzare e

successivamente inarcare il piede e spingere verso il basso con la punta. Sollevare il tallone verso il polpaccio e tornare nella posizione di partenza, abbassando la gamba. Un altro esercizio di preparazione può essere svolto eseguendo un demi-plié, mantenendo le gambe in en dehors e sollevando il peso del corpo attraverso il torace; spingere verso terra per sollevarsi in un relevé, distribuendo il peso del corpo sull'avampiede (tutte le dita dei piedi devono rimanere a contatto con il suolo).

- Saltelli: dalla prima posizione eseguire un demi-pliè, mantenendo le gambe in en-dehors e le ginocchia perpendicolari al dito medio del piede e saltare in alto estendendo completamente i piedi e puntandoli verso terra; la spinta deve essere diretta verso l'alto e la schiena deve essere mantenuta in estensione. I saltelli possono essere eseguiti, con la stessa modalità, anche in seconda posizione e a gambe parallele.



## 4.1.2 Esercizi a terra

Gli esercizi a terra devono essere eseguiti in posizione seduta, distesa o in ginocchio; questi esercizi aiutano ad isolare i fasci muscolari del bacino, delle gambe e della schiena. Tra questi esercizi troviamo:

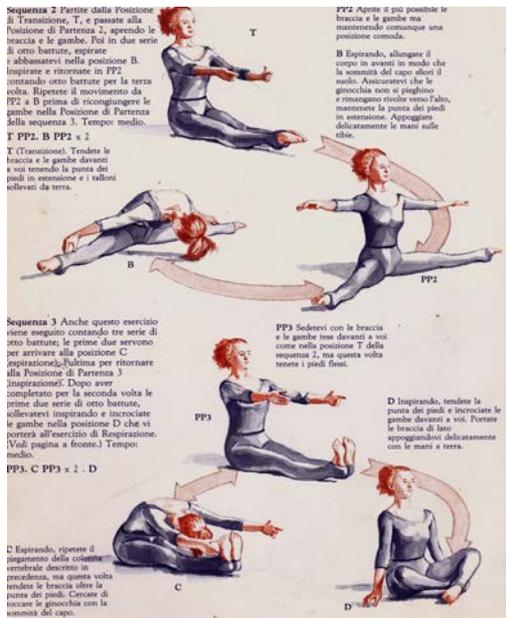
➤ **Stiramenti della colonna vertebrale:** la prima sequenza si esegue



seduti a terra con le ginocchia piegate, le piante dei piedi congiunte e le mani appoggiate alle caviglie; la schiena è in estensione, il collo allungato e la testa sollevata. Espirando bisogna chinarsi in avanti tenendo le spalle e le braccia rilassate e

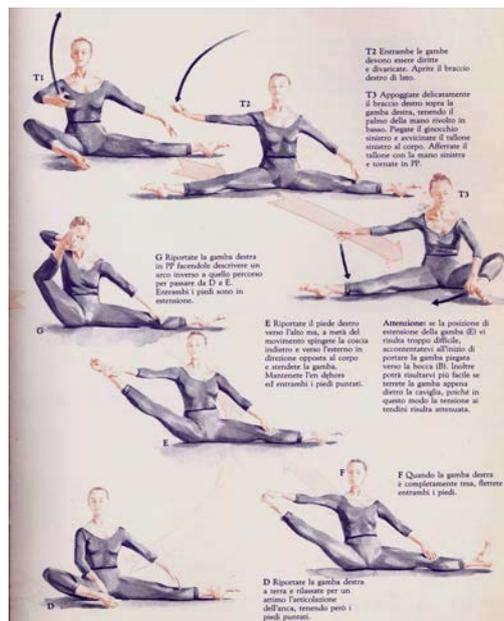
lasciando cadere i gomiti all'esterno delle ginocchia.

Nella seconda sequenza, aprire il più possibile braccia e gambe ed espirando allungare il corpo in avanti facendo attenzione a non piegare le ginocchia e a mantenerle rivolte verso l'alto con la



punta dei piedi in estensione. Infine, una terza sequenza può essere eseguita a gambe unite e tese con i piedi flessi e cercando di allungare il più possibile il corpo e le braccia in avanti; stendendo le punte dei piedi e incrociando le gambe si torna alla posizione di partenza.

➤ Stiramenti con le mani ai talloni, ideali per sciogliere e



allungare i muscoli contratti: seduti a terra con le gambe tese in seconda posizione (divaricate), piegare la gamba destra all'altezza del ginocchio portando il tallone il più possibile vicino al corpo e afferrare con la mano destra il piede, all'altezza del tallone; stendere il braccio sinistro lungo la gamba sinistra. Chinarsi in avanti inarcando la

schiena e flettere, contemporaneamente, il piede sinistro; successivamente, con la mano destra, sollevare il piede destro portandolo il più vicino possibile alla bocca mantenendo i piedi in estensione. Quando il piede sollevato raggiunge il punto massimo di elevazione, flettere entrambi i piedi e riportare la gamba destra a terra mantenendo i piedi estesi; riportare il piede destro verso l'alto ma a metà movimento spingere la coscia indietro e verso l' esterno e stendere la gamba mantenendo i piedi estesi. Quando la gamba destra è completamente tesa, flettere entrambi i piedi e riportare la gamba destra in posizione di partenza; l'esercizio viene poi eseguito con la stessa modalità con la gamba sinistra.

Un'altra sequenza può essere eseguita sdraiandosi a terra con le gambe



tese e in en dehors, i piedi estesi, la gamba destra sopra la sinistra e le braccia aperte di lato; piegare lentamente il ginocchio destro appoggiando il piede appena sopra il ginocchio sinistro e mantenendo entrambe le gambe in en dehors. Contrarre la schiena ed afferrare il piede destro all'altezza del tallone aprendo la

gamba destra di lato, rilassando la schiena e piegando leggermente la

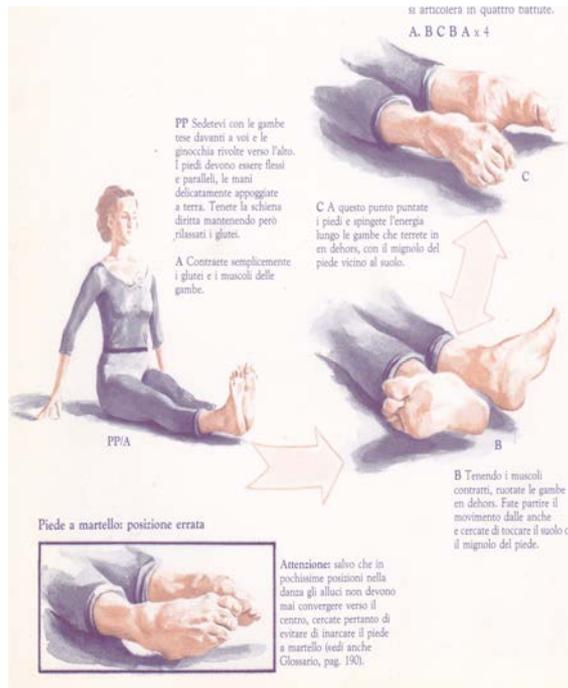
gamba sinistra; stendere poi la gamba sinistra ed allungare contemporaneamente la destra verso l'esterno per poi lasciare la presa al piede e mantenere la gamba destra in posizione. Abbassare lentamente la gamba destra mantenendola in en dehors ed eseguire l'esercizio con la gamba sinistra.

➤ Contrazioni (movimento di curvatura della colonna vertebrale):

seduti a terra con le gambe incrociate e le braccia tese in avanti all'altezza delle spalle con le mani congiunte, allungare la schiena verso l'alto; in seguito contrarre i muscoli glutei e far rientrare il bacino, allungare la colonna vertebrale e curvarla all'esterno (tra le scapole).



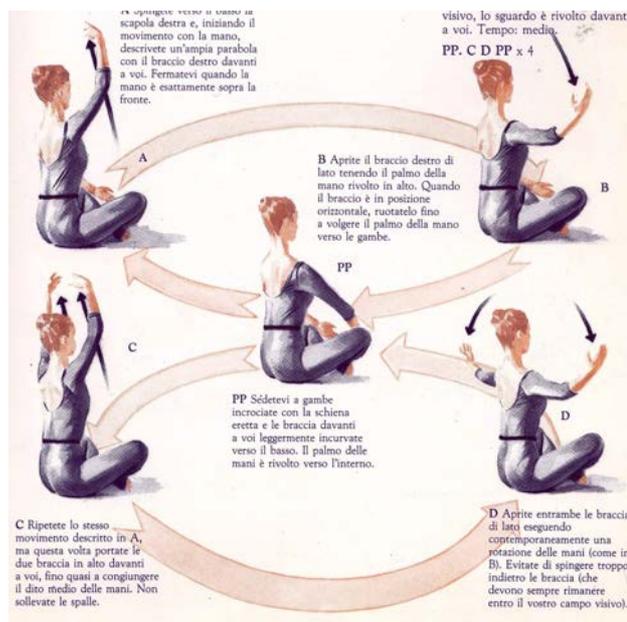
➤ Esercizi per le gambe, eseguiti tenendo la colonna vertebrale in



estensione, le spalle abbassate, l'addome rientrato e sollevato: seduti con le gambe tese in avanti, i piedi flessi, le mani poggiate a terra, la schiena eretta e i muscoli glutei rilassati; eseguire

una contrazione dei glutei e dei muscoli delle gambe, una rotazione verso l'esterno dei piedi, un'estensione, di nuovo una flessione e infine ritorno in posizione parallela.

➤ Esercizi per le braccia, eseguiti tenendo le spalle abbassate:



seduti con le gambe incrociate, la schiena eretta, le braccia davanti leggermente incurvate verso il basso

e il palmo delle mani rivolto verso l'interno; spingere verso il basso la scapola destra ed iniziare il movimento con la mano descrivendo un'ampia parabola con il braccio destro (portandolo verso l'alto) e fermarsi quando la mano si trova sopra la fronte. Successivamente aprire il braccio destro di lato tenendo il palmo della mano rivolto verso l'alto; quando il braccio è in posizione orizzontale, ruotarlo fino a portare il palmo della mano verso le gambe (nella posizione di partenza). L'esercizio può essere eseguito, nella stessa modalità, anche con entrambe le braccia.

➤ Allungamenti laterali, servono ad acquisire una buona



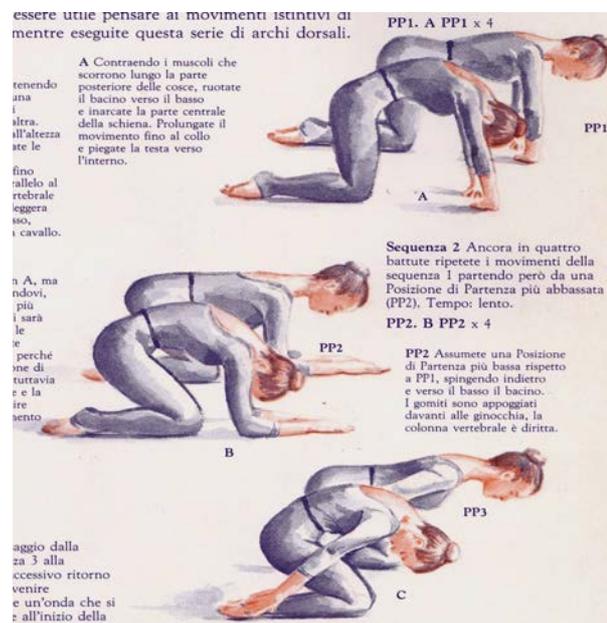
flessibilità in corrispondenza delle anche, in modo da consentire l'esecuzione più sciolta dei vari movimenti. Dovrebbero essere effettuati

con un movimento ampio e prolungato, senza interruzioni o riprese e con le ginocchia tese e rivolte verso l'alto oppure leggermente all'indietro.

Si eseguono da seduti con le braccia aperte e le gambe

divaricate, la punta dei piedi in estensione e il palmo delle mani rivolto verso l'alto; allungarsi verso destra spingendo la gamba sinistra verso l'esterno e curvare il torace verso destra portando il braccio sinistro sopra la testa e facendo scivolare il braccio destro lungo la gamba. Allungarsi il più possibile tenendo il torace rivolto in avanti. In seguito, spingere le cosce indietro e verso l'esterno, mentre il bacino e la parte alta della schiena devono essere spinti verso l'alto e in avanti, in modo da far piegare anche il torace; aprire le braccia verso le caviglie ed infine eseguire un allungamento verso sinistra spingendo la gamba destra verso l'esterno e inclinando il torace sulla gamba sinistra.

➤ Archi dorsali in ginocchio: in ginocchio con le gambe parallele,



chinarsi in avanti e appoggiare le mani a terra, piegando leggermente i gomiti; contrarre i muscoli posteriori

delle cosce, ruotare il bacino verso il basso e inarcare la parte centrale della schiena prolungando il movimento fino al collo e piegando la testa verso l'interno. La sequenza può essere

ripetuta nella stessa modalità partendo, però, da una posizione di partenza più abbassata, con i gomiti appoggiati davanti alle ginocchia oppure con le braccia lungo il torace, parallele al suolo.

Tutti questi esercizi di riscaldamento possono essere utilizzati come “esercizi base” per poter impostare una lezione di riscaldamento, non solo nella danza moderna e jazz, ma anche nella danza contemporanea, classica, hip-hop ecc...

Ciascuna disciplina della danza adatterà e modificherà il riscaldamento in base alle proprie necessità, andando ad utilizzare maggiormente quegli esercizi che serviranno a riscaldare le parti del corpo che saranno più sollecitate a lavorare; nella danza classica, ad esempio, ci si concentrerà maggiormente su esercizi di allungamento e stretching ed esercizi di riscaldamento tramite l'utilizzo della sbarra, che hanno come obiettivo quello di riscaldare in maniera adeguata gambe, cosce, piedi e schiena, potenziare muscoli, donare maggiore flessibilità agli arti inferiori, migliorare la mobilità articolare e l'equilibrio.

## Conclusioni

Possiamo quindi concludere dicendo che il riscaldamento è una parte fondamentale da eseguire durante la fase iniziale di una lezione di danza o di una qualsiasi disciplina sportiva, che non va assolutamente saltata, perchè consente di ottenere uno stato psico-fisico ottimale con il quale affrontare l'allenamento o una gara, migliora le capacità cinestetico-coordinative e previene dal rischio di infortuni grazie al raggiungimento di una buona flessibilità e mobilità articolare.

È importante tener presente che il riscaldamento va adattato in base alle caratteristiche fisiche e allo stato di allenamento di ciascun atleta scegliendo la forma e la modalità più adeguata alle sue necessità.

Possiamo trovare, infatti, diverse modalità di riscaldamento, come abbiamo visto dall'analisi dei testi scientifici presi in considerazione, che vengono utilizzate durante gli allenamenti delle diverse discipline sportive; negli sport di squadra, ad esempio, si utilizzano esercizi che si avvalgono di un lavoro concentrico ed eccentrico, seguiti da esercizi che consentono il miglioramento della mobilità articolare. In altri casi, invece, si eseguono mobilizzazioni lente e progressive che favoriscono il lento innalzamento della temperatura muscolare e corporea.

Lo stretching come forma di riscaldamento viene sconsigliato perchè in base a diversi studi scientifici è stato riscontrato che possa portare ad un peggioramento della prestazione sportiva soprattutto negli sport di forza veloce; in questo caso, infatti, viene consigliato uno stretching

di tipo statico piuttosto che quello di tipo dinamico che invece viene utilizzato in quelle discipline in cui la mobilità articolare e la flessibilità giocano un ruolo fondamentale (come ad esempio la danza).

La danza sportiva si avvale di un riscaldamento base che viene eseguito all'inizio della lezione e che prevede l'esecuzione di vari esercizi che vanno a riscaldare tutti quei gruppi muscolari che sono maggiormente interessati nella performance (soprattutto gambe e schiena); lo stretching è molto utilizzato nella danza come forma di riscaldamento perchè consente di allungare i gruppi muscolari e garantisce una maggiore flessibilità e mobilità articolare, caratteristiche ritenute fondamentali per un ballerino.

Oltre a riscaldare i muscoli è necessario anche potenziarli perchè le coreografie eseguite dai ballerini prevedono l'esecuzione di salti, acrobazie e prese (con il partner) in cui è richiesta una certa forza a livello dei muscoli delle braccia, gambe e addome e per questo sono molto importanti anche gli esercizi di potenziamento muscolare che vengono inseriti durante la fase di riscaldamento.

È bene, inoltre, che la sala in cui si esegue la lezione di danza abbia una giusta temperatura (non deve essere infatti nè troppo calda nè troppo fredda) e che i ballerini abbiano un abbigliamento adeguato che favorisca un più rapido e corretto riscaldamento muscolare.

Poiché la danza sportiva racchiude un vasto numero di differenti discipline, ciascuna di esse adatterà il riscaldamento base secondo le proprie necessità, andando a lavorare con gli esercizi ritenuti di

fondamentale importanza per il riscaldamento dei gruppi muscolari maggiormente sollecitati durante l'allenamento.

## **Bibliografia**

- Anderson J. (2010) *Modern Dance, second edition*, Chelsea House Publishers;
- Angioi M., Metsiois G., Koutedakis Y., Wyon M.A., *Fitness in Contemporary Dance: A Systematic Review*, Int J Sports Med 2009; 30: 475 – 484;
- Baiocchi R. (2006) *Il grande libro della danza*, Giunti editore;
- Bria S. (2008) *A cosa serve il riscaldamento pre-gara*;
- Campanelli L. (2012) *Dispensa di educazione fisica*;
- Capone R. (2006) *Ballare, danzare: teoria e tecnica di danza sportiva: regole generali e consigli*, Gremese editore;
- Cohan R. (1990) *Il libro della danza. Guida pratica e completa per conoscere tecniche e segreti della danza, per imparare a ballare*, Lyra Libri;
- Cometti G., Ongaro L., Alberti G., *Riscaldamento e prestazione sportiva*, SdS/Rivista di cultura sportiva, anno XXIV n.64 e 65;
- Curt Sachs (1994) *Storia della danza*, Il saggiatore economici, Milano;
- Del Nista P.L., Parker J., Tasselli A. (1999) *Praticamente sport*, Casa editrice G. D'Anna, Messina-Firenze;
- Di Tondo O. (1990) *Il linguaggio del corpo – Storia della danza*, Loescher editore, Torino;

- Faina M., Bria S., Simonetto L. (2003) *La danza sportiva*, Med sport 56:201-26;
- Fusco M., Falcone F. (1990) *Danza e metodo. La scuola napoletana di Mara Fusco*, Gremese editore;
- Guatterini M. (2008) *L'ABC della danza. Le storie, le tecniche, i capolavori, i grandi coreografi della scena moderna e contemporanea*, Mondadori Electa;
- Koutedakis Y., Jamurtas A., *The Dancer as Performing Athlete – Physiological Considerations*, Sports Med 2004; 34 (10): 651-661;
- Lunetta Laura, *Dispense del corso di studi in danza sportiva*, Facoltà di Scienze Motorie, Università di Roma Tor Vergata, 2014;
- Martin J. (1990) *The modern dance*, Dance Horizons;
- Mascarin NC., Vancini RL., Lira CA., Andrade MS., *Stretch-Induced Reductions in Throwing Performance Are Attenuated by Warm-up Before Exercise*, J Strength Cond Res. 2015 May;29(5):1393-8.;
- McCrary JM., Ackermann BJ., Halaki M., *A systematic review of the effects of upper body warm-up on performance and injury*, BR. J. Sports Med. 2015;
- Pelli A. (2001) *Io e l'educazione fisica*, Alice editore;
- Rafferty S., M. Sc., *Consideration For Integrating Fitness Into Dance Training*, Journal of Dance Medicine & Science , Volume

14 - Number 2 – 2010;

- Scrivener R., *Warm-Ups under the microscope*, Nsca's performance training journal, volume 9 issue 1;
- Shurr G., Yocom R.D. (1980) *Modern Dance: Techniques and Teaching*, Dance Horizons;
- Turbanski S., *Stretching e riscaldamento*, SdS/ Rivista di cultura sportiva, anno XXIV n.65;
- Vetter Rheba E., Sandor Dorgo, *Effects Of Partner's Improvisational Resistance Training On Dancer's Muscular Strength*, Journal of Strength and Conditioning Research, Volume 23 – Number 3 – May 2009;
- Weineck J. (2009) *L'allenamento ottimale*, Calzetti e Mariucci editori;
- Wyon Matthew, *Preparing to perform – Periodization and Dance*, Journal of Dance Medicine & Science, Volume 14 - Number 2 – 2010.

### **Sitografia**

- [www.balletto.net](http://www.balletto.net)
- [www.benessere.com](http://www.benessere.com)
- [www.cure-naturali.it](http://www.cure-naturali.it)
- [www.federdanza.it](http://www.federdanza.it)
- [www.giornaledelladanza.com](http://www.giornaledelladanza.com)

- [www.nonsolocultura.studenti.it](http://www.nonsolocultura.studenti.it)
- [www.nonsolofitness.it](http://www.nonsolofitness.it)
- [www.podisticamarcianise.it](http://www.podisticamarcianise.it)
- [www.staibene.it](http://www.staibene.it)

## **Ringraziamenti**

Desidero ringraziare il professor Stefano D' Ottavio per aver approvato la mia tesi e per avermi permesso di realizzarla; ringrazio la professoressa Laura Lunetta per la sua gentilezza, disponibilità, per i suoi preziosi consigli e per avermi seguita passo passo nella realizzazione della tesi.

Ringrazio i miei genitori per avermi sempre dato la possibilità di scegliere liberamente cosa fare nella vita, appoggiando le mie scelte, senza mai ostacolarmi e per avermi permesso di portare a termine gli studi; ringrazio i miei fratelli e mia sorella per essere semplicemente parte della mia vita.

Grazie anche ai miei due insegnanti di danza che mi hanno trasmesso l'amore, la passione e la dedizione verso questa meravigliosa disciplina che da più di 10 anni è diventata parte essenziale della mia vita.

Un grazie alle mie amiche di sempre, Alessia, Daniela e Francesca, e alle nuove, Giulia e Giorgia, per le risate, le chiacchierate, gli sfoghi e per tutte le serate passate insieme; un grazie speciale ad Emanuela, amica di sempre, che da 14 anni è presente nella mia vita...grazie per avermi sempre ascoltata, capita e incoraggiata in ogni situazione, grazie per i consigli, le belle parole e per la stima che nutri nei miei confronti, ma soprattutto grazie per esserci sempre per me.

Ringrazio tutto il gruppo dei miei compagni di università in particolare Riccardo, Sonia, Veronica e Tiziano, con i quali abbiamo

formato una vera e propria “squadra” imbattibile...grazie per tutti i bei momenti passati insieme, sono sicura che senza di voi questi tre anni non sarebbero stati la stessa cosa!

E infine un grazie a me, per non aver mai mollato e per non essermi mai arresa di fronte a tutte le difficoltà che mi si sono presentate davanti durante questo percorso.