

LINEE GUIDA

sulla metodologia dell'allenamento per la ripresa dell'attività di danza sportiva

In conformità alle Linee Guida elaborate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, volte a fornire le indicazioni generali e le azioni di mitigazione necessarie ad accompagnare la ripresa dello sport, attualmente limitata alla fase degli allenamenti, e avendo definito che per attività di allenamento nella danza sportiva si intende *"la seduta di allenamento in cui sia presente il tecnico ed uno o più atleti nel corso della quale si svolgono attività prevalentemente pratiche inerenti la disciplina"*, si ritiene utile suggerire in questa fase la **"Metodologia dell'Allenamento"**, intesa come programmazione del processo di allenamento.

La capacità professionale e l'arte di un allenatore nell'organizzare e programmare un allenamento consisteranno quindi nel:

- formulare correttamente gli obiettivi dell'allenamento;
- ordinarli, a seconda della loro importanza ai fini del miglioramento del risultato della prestazione;
- realizzarli pienamente nel processo di allenamento.

Partendo da presupposto per il quale La Danza Sportiva (come la ginnastica artistica, ritmica, pattinaggio artistico, tuffi, nuoto sincronizzato) rientra nella categoria degli "SPORT TECNICO COMPOSITORI", le cui discipline hanno alla loro base la tecnica, la precisione, l'economicità del gesto e la riduzione massima degli errori e di conseguenza la valutazione qualitativa della forma, possiamo stabilire che il fine principale negli sport "tecnico compositori", è quello di farsi distinguere nelle competizioni, rispetto agli altri partecipanti, dal punto di vista tecnico.

La tecnica è quindi la base essenziale sul quale l'atleta costruirà il suo futuro agonistico caratterizzato da coreografie sempre più elaborate ma che non possono prescindere dalla conoscenza approfondita dei fondamenti della disciplina oggetto di studio. La tecnica è altresì fondamentale per far emergere con maggior distinzione l'altro aspetto che nel nostro sport ha grande rilevanza ed è l'aspetto artistico della performance.

L'interpretazione artistica nella nostra disciplina è una componente di alto valore nella valutazione generale ed è quel complesso di qualità particolari espressive, estetiche, psicologiche, costituenti l'impronta individuale che contraddistingue una persona dall'altra e quindi, nel nostro caso, una performance dall'altra, pur compiendo evoluzioni dello stesso valore tecnico.

Tuttavia, è importante stabilire una corretta metodologia dell'allenamento che, accanto alla ricerca della perfetta tecnica di ballo ed allo studio dell'espressione e della gestualità, allenino anche quei fattori condizionanti la prestazione che sono soggetti ad un miglioramento, come la forza, la resistenza e la mobilità articolare.

Andiamo quindi a vedere quali possono essere i contenuti, cioè gli esercizi nell'allenamento nella Danza Sportiva, in considerazione del fatto che il loro effetto allenante dipende dai mezzi e dai metodi utilizzati, nonché dai parametri del carico (intensità, volume, durata e densità). Essi saranno più o meno specifici rispetto al gesto di gara e verranno svolti tenendo conto delle dovute attenzioni alle quali questo particolare momento ci costringe.

Per quanto riguarda i contenuti, possiamo distinguere:

Esercizi di sviluppo generale.

Esercizi che si allontanano come caratteristiche dal gesto di gara ma che risultano importanti per uno sviluppo di base sul quale costruire abilità specifiche.

- Facendo particolare attenzione all'esecuzione e portando al limite massimo delle proprie capacità ogni movimento che si andrà ad eseguire per ogni parte del corpo.
- È fondamentale essere consapevoli della propria postura durante l'esecuzione dell'esercizio. Il centro dell'attenzione dovrà essere interno ed orientato sulla qualità e stile del movimento, piuttosto che sulla quantità di lavoro da svolgere.

Esercizi di mobilità articolare, flessibilità e stretching

Riscaldare i muscoli, allungarli e muovere tutte le articolazioni con movimenti lenti che danno il tempo di prendere consapevolezza di ogni parte del corpo, così da eseguire tutti gli esercizi con precisione e coordinazione. A questo scopo la concentrazione è fondamentale, perché è importante che il corpo assuma posizioni corrette.

- **Es:** Obiettivo - rilassamento e la mobilitazione della parte superiore della schiena e per la correzione delle cattive abitudini posturali. Circondazioni e rotazioni della testa, rotazioni delle spalle ecc...
Con la stessa modalità e ripetizioni da 4 a 8 volte, si andranno ad eseguire esercizi di rotazione, circonduzione, inclinazione, flessione e piegamento, dalla testa ai piedi, isolando con assoluto controllo la parte del corpo interessata all'esercizio. Gli esercizi di mobilità articolare si possono sviluppare in posizione eretta o supina.
- **Stretching** – gli esercizi di stretching servono per allungare la muscolatura di ogni parte del corpo, favoriscono la flessibilità prevenendo gli infortuni da strappo muscolare. L'esecuzione dell'esercizio deve essere lenta, uniforme e controllata in tutte le fasi del movimento (una volta raggiunta la posizione di massimo allungamento, mantenerla per 20-30 secondi)

Esercizi speciali

Esercizi che contengono uno o più elementi esecutivi tipici delle azioni di gara e che forniscono all'organismo stimoli più specifici rispetto agli esercizi precedenti.

- **Movimenti ed azioni** come previste nella tecnica di base, eseguiti con la massima precisione e controllo, al fine di una corretta interpretazione.
Dalla precisione dei movimenti origina il bilanciamento del tono delle varie regioni muscolari che si traduce nella fluidità ed economia di movimento.
Ripetizione di azioni, figurazioni o parte di esse variando la velocità di esecuzione. Senza ripetizioni non vi può essere né apprendimento di movimenti, né perfezionamento, poiché non sarà possibile all'atleta di memorizzare programmi motori efficaci e di reagire con successo alle varie situazioni che gli si presentano.

In questa fase e nella successiva, si andranno infatti ad allenare le capacità coordinative, tutte ampiamente presenti nei movimenti danzati:

- **Combinazione** (capacità di abbinamento dei movimenti),
- **Equilibrio** (mantenimento dell'assetto posturale durante e dopo l'esecuzione di ogni movimento),
- **Orientamento** (variazioni nello spazio e nel tempo della posizione e dei movimenti del corpo in relazione ad una superficie o un avversario),
- **Reazione** (prontezza nell'eseguire un movimento, in modo preciso in risposta ad un segnale),
- **Trasformazione** (capacità di apportare modifiche utili, ma non prevedibili al movimento, con sicurezza e tempestività),
- **Ritmizzazione** (capacità di comprendere il ritmo imposto, la musica, e riprodurlo dal punto di vista motorio),
- **Differenziazione** (capacità di controllo delle diverse parti del corpo per la modulazione dei movimenti, sincronizzare tutte le componenti di una tecnica di danza per dare fluidità al movimento nel suo complesso).

Esercizi di gara

Consentono uno sviluppo mirato delle componenti della prestazione della disciplina sportiva.

- Riconoscimento e pratica delle varianti alla tecnica di base che compongono gli elementi caratterizzanti le complesse coreografie degli atleti di medio e alto livello agonistico.
- Coreografia. In questa fase, generalmente l'esercizio prevede anche l'esecuzione della performance di gara, con più ripetizioni e variazioni di ritmo. Ovviamente, questa fase è sconsigliata in questo momento di recupero graduale dell'allenamento sportivo, seppur sarà la più desiderata dagli atleti di ogni livello. Si potrà tuttavia prevedere, dopo un primo periodo di ripresa, un allenamento della performance di gara, individuale e limitato ad un minuto circa per danza (per limitare al massimo l'affaticamento dopo mesi di fermo), alternando gli atleti in pista in modo che non possa in nessun modo esserci un avvicinamento tra loro, in una fase così delicata e impegnativa, e che consenta loro il tempo di recupero necessario alla performance successiva.

Questa modalità è mirata anche ad allenare **la resistenza**.

La resistenza è la capacità psicofisica di opporsi all'affaticamento (Weineck).

Un adeguato sviluppo della resistenza generale provoca una serie di adattamenti positivi ad ogni livello: aumento della capacità di prestazione fisica; miglioramento delle capacità di recupero; riduzione di traumi; resistenza allo stress e stabilità psichica; capacità di mantenere sempre ad elevati livelli la rapidità d'azione e di reazione; diminuzione degli errori tecnici.