



Raduno Club Azzurro Danze Artistiche

“L’allenamento nella Danza Sportiva”

Bellaria Igea Marina, 19 novembre 2014

Z
O
O



Il Modello organizzativo

La Danza Sportiva racchiude diverse discipline in due comparti:

Danze di Coppia parte dei World Games ;

- Danze Standard : Valzer lento, Tango, Valzer Viennese, Slow Fox, Quick Step
- Latino-Americane: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Paso Doble, Jive
- Danze Caraibiche : Salsa

Danze Artistiche , Street, Jazz, Epoca

- Accademiche – Classica e Moderna
- Disco Dance
- Hip-Hop
- Boogie Woogie & Rock'nRoll
- Danze Orientali
- Flamenco
- Danze Argentine
- Tap Dance
- Danze Coreografiche

Modello Prestativo

Ciascuna prova di ballo ha una durata media di 1'40 a 3' e le prove di ciascuna disciplina vengono eseguite in successione con una pausa di circa 20". Inoltre tra le fasi eliminatorie, semifinali e finali, viene accordata una pausa minima di 15' - 20'.

In una giornata di gara i ballerini potranno disputare da 20 a 30 prove, tuttavia si potrebbe verificare che una coppia decida di partecipare, nella stessa giornata anche alle categorie open.





Modello fisiologico

Dovendo definire a quale categoria di sport la Danza Sportiva appartiene, penso che dovrebbe essere inserita tra gli Sport tecnico coordinativi con una base di resistenza alla forza veloce.

Pertanto l'allenamento, sin dalle fasce giovanili dovrebbe orientarsi sull'apprendimento delle abilità motorie sportive che costituiscono la base delle tecniche specifiche dei vari sport.

Sin dal primo livello di « avviamento », alla specificità di uno sport, Hotz (1982) e Weineck (1988), prevedono una bipartizione di questo processo in *acquisizione ed applicazione*.

L'intero processo dell'apprendimento di abilità , come viene esposto da questi autori, si trova generalmente all'inizio di un processo pluriennale di allenamento e rappresenta il giusto avviamento ad uno sport per i giovanissimi.

Seguirà l'allenamento d'acquisizione della tecnica che mira al controllo automatizzato delle abilità motorie ed infine si passerà alla fase di applicazione.

Percorso dell'apprendimento della tecnica

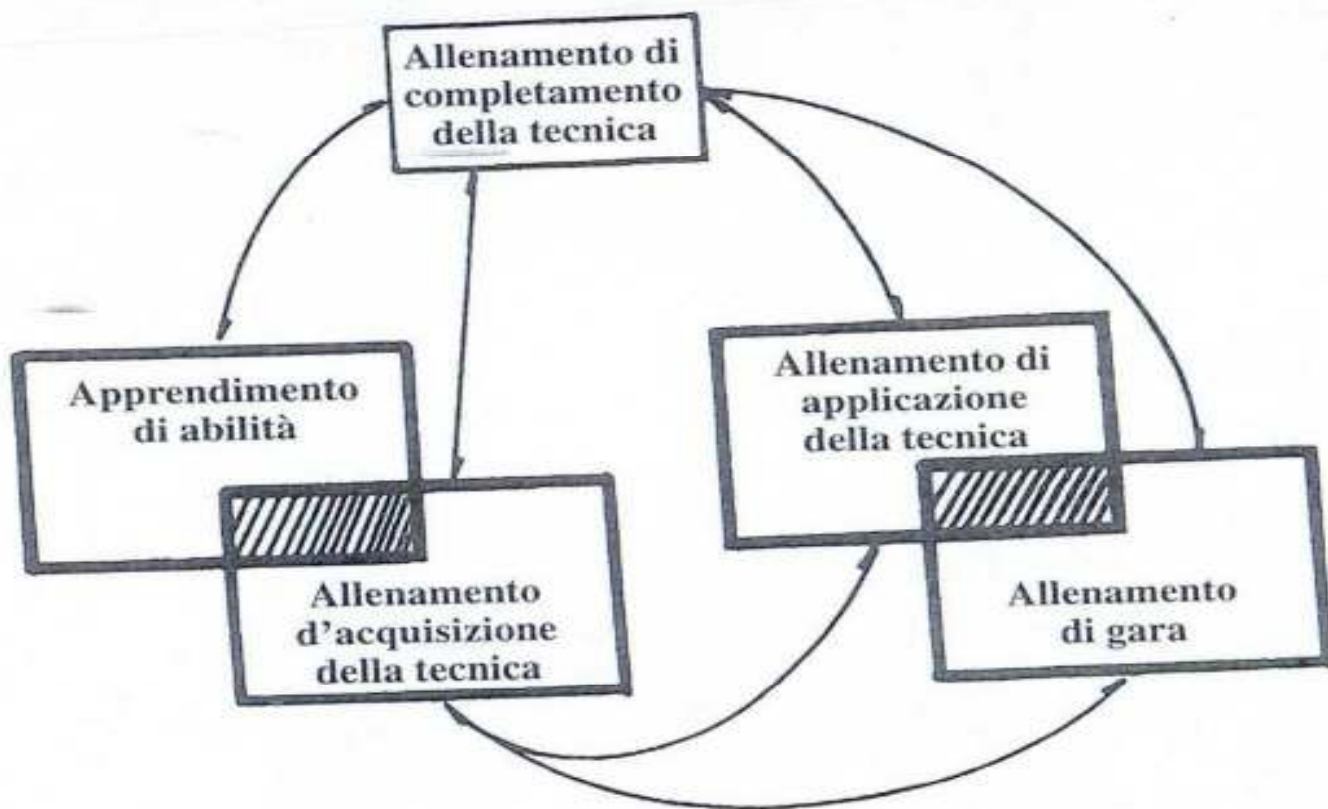


Figura 7 - L'allenamento della tecnica, per ragioni sistematiche, va suddiviso in tipi di allenamento: "allenamento d'acquisizione (acquisitivo)", "allenamento d'applicazione (applicativo)" ed "allenamento di completamento" (integrativo) della tecnica. Questi tipi di allenamento vengono sostenuti dal necessario apprendimento delle abilità e dall'allenamento di gara. Tutti i settori interagiscono in un unico processo.



Dalla Teoria alla Pratica

In Teoria si conosce tutto ma niente funziona, in pratica tutto funziona ma nessuno sa perchè.

In conclusione, Teoria e Pratica viaggiano a braccetto: niente funziona e nessuno sa perchè

Albert Einstein



Approccio Metodologico-Pratico

A) Esercitazioni per le Abilità Tecniche Specifiche:

Questo è il compito degli esperti (tecnici o maestri di danza certificati ai vari livelli)

B) Esercitazioni per le Capacità Fisiche:

- 1) Allenamento per il miglioramento della capacità aerobica (soprattutto nei giovani)
- 2) Allenamento per il miglioramento della Forza veloce e della Forza reattiva.
- 3) Allenamento per la Resistenza alla Forza.

C) Preparazione Coreografica e di Danza; nella Danza Sportiva, l'esecuzione e l'esibizione tecnica si basano essenzialmente sulla coreografia di movimenti di carattere espressivo, ciò risulta indispensabile per raggiungere alti livelli di performance.



Metodi ed Esercitazioni suggerite

➤ Per lo Sviluppo della Forza Veloce:

Balzi e Salti multipli per gli arti inferiori; Lanci con palle mediche di Kg 2 -3 in varie direzioni (soprattutto dietro).per gli arti superiori e tronco.

➤ Per lo sviluppo della Forza Resistente:

Serie di ripetizioni con carico leggero (20/30% del peso corporeo), esempio 6 serie di 30 ripetizioni di mezzo squat con recupero di 3' tra una serie e la successiva (per atleti maturi).

➤ Per lo sviluppo della capacità aerobica:

- a) Corsa continua per almeno 30 minuti con pulsazioni di circa 140/150 battiti per minuto (per i giovani)
- b) Fartlek su terreno vario, durata 30 /40 minuti, (pulsazioni 160 all'arrivo) (per atleti maturi),
- c) Circuit Training (ritengo sia l'allenamento ottimale per gli atleti maturi ed anche per i giovani): Eseguire 3 – 4 volte con 6' di recupero.

Esempi di Circuit Training

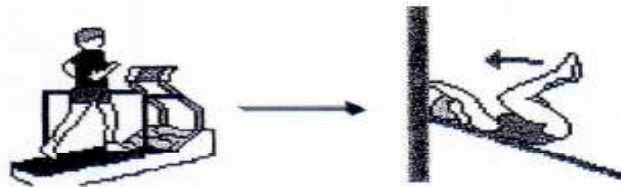
This can be set up as a Circuit Training for Specific Conditioning

1



1. rope skipping 1'-1'30"
 2. stabilisation 30"
- Repeat 3 times in a continuous circuit

2



1. Jogging 1:00 – 1:30 min
[= 150m]
 2. Abdominal curls
- 3 sets / 12 reps / set rest 3'

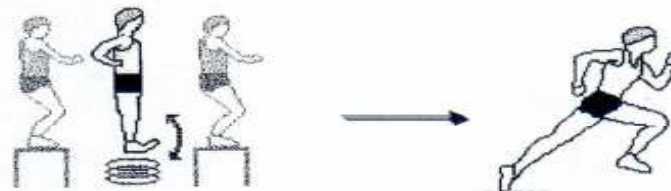
STRETCHING SESSION OF 10mins of the muscles tight most

3



1. Ankle jumps max. 5
 2. with transition into easy running
- 2 sets/12 reps

4



1. Drop Jumps from 20cm
[total of 5 DJ]
 2. with transition into sprinting
- 2 sets / set rest 5'

5



1. 5 skipping transit to
 2. 5 bounds transit to
 3. running over max. 50m
- 2 reps / jogging 1'-1'30" / set

This can be set up as a Circuit Training for Specific Conditioning

6

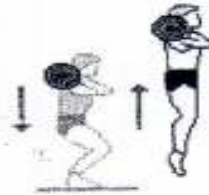


7



2x2 lunges – drive –
accelerate over 20m – jog
back as rest

8



2x2 squat jumps – drive –
accelerate over 20m – jog
back as rest

9



Jog backwards – stretch – jog back forward – stretch

10





Test Valutativi e Compatibilità della Coppia

Test Fisici: Quelli suggeriti dai colleghi (proff. Dottavio e Ruscello)

Compatibilità della coppia (Partnering)

Essendo la Danza Sportiva uno Sport di coppia, particolare attenzione deve essere prestata nel formarla tenendo conto delle loro caratteristiche fisiche (antropometriche e psicologiche).

Last, but not least, per i giovanissimi (fascia 12/14 anni), è fondamentale, prima di iniziare il lavoro di potenziamento con il sovraccarico, inserire esercitazioni di « Core stability » per poi passare ad esercizi specifici in condizioni di « Instabilità »; si eviteranno in questo modo problemi soprattutto a livello articolare ed alla colonna vertebrale.



CONI

CO
CU

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

ext_elio.locatelli@coni.it