



UNIVERSITA' degli STUDI di ROMA
"TOR VERGATA"



Facoltà di Medicina e Chirurgia

LAUREA TRIENNALE IN SCIENZE MOTORIE

“STORIA DELLA DANZA SPORTIVA”

Relatore: *Prof. Antonio Lombardo*

Candidato: *Domenico Crea*

Accademico 2012/2013

RINGRAZIAMENTI

A conclusione di questo lavoro di tesi non posso non ringraziare chi mi ha sostenuto durante tutto questo percorso.

Un “grazie” pieno d’amore alla mia famiglia, a coloro che mi hanno “regalato la vita”, alle colonne portanti che mi hanno sostenuto non solo nel mio percorso di studi ma in ogni circostanza.

Un ringraziamento particolare va ad una persona speciale, la mia ragazza, che mi ha sostenuto e mi ha incitato continuamente a studiare sempre di più per raggiungere questo obiettivo.

Un ultimo ringraziamento, non meno importante, al Professore Antonio Lombardo, Presidente della Facoltà di Scienze Motorie, per avermi seguito in questo lavoro di tesi con professionalità e tanta, tanta pazienza.

Grazie a tutti, insomma, per aver contribuito a realizzare il mio sogno!

alla mia famiglia e alla mia ragazza

INDICE

INTRODUZIONE

CAPITOLO I LA DANZA SPORTIVA: ORIGINI STORICHE

- 1.1 LA DANZA TRA OTTOCENTO E NOVECENTO
- 1.2 LA NASCITA DELLA DANZA SPORTIVA
- 1.3 L'AVVENTO ED IL SUCCESSO DELLA DANZA SPORTIVA IN ITALIA

CAPITOLO II CARATTERISTICHE DELLA DANZA SPORTIVA

- 2.1 CHE COS'È LA DANZA SPORTIVA
 - 2.1.1 LE DISCIPLINE DELLA DANZA SPORTIVA
- 2.2 LA DANZA COME STRUMENTO DI COMUNICAZIONE
- 2.3 IL BALLO E I PASSI

CAPITOLO III ASPETTI MEDICI-FUNZIONALI DELLA DANZA SPORTIVA

- 3.1 GLI ASPETTI FUNZIONALI E L'ALLENAMENTO
- 3.2 I BENEFICI, I RISCHI E LE CONTROINDICAZIONI
- 3.3 GLI INFORTUNI
- 3.4 IL RUOLO DEL MEDICO DELLO SPORT

CONCLUSIONI

BIBLIOGRAFIA

INTRODUZIONE

Il corpo ed il movimento rappresentano due componenti fondamentali per i processi evolutivi ed educativi di un individuo, poiché entrambi concorrono a raggiungere obiettivi di autonomia, costruzione dell'identità personale, nonché acquisizione delle competenze.

Nel presente lavoro sarà presa in esame la disciplina della danza sportiva, ossia un tipo di ballo, in genere di coppia, trasformato da artistico in sportivo, che prevede proprie regole, competizioni e gare. Il livello, come vedremo nel corso del lavoro, varia dall'amatoriale al professionistico ed è suddiviso in varie classi.

Nello specifico, il primo capitolo dell'elaborato verte sulle origini della danza sportiva ed il relativo successo di tale disciplina riscosso nel nostro Paese.

Il secondo capitolo prende in considerazione le caratteristiche della disciplina in esame.

Infine, l'ultimo capitolo focalizza l'attenzione sugli aspetti medici-funzionali, nonché sui benefici e rischi derivanti dal ballo e sull'importantissimo ruolo svolto dal medico dello sport.

CAPITOLO I

LA DANZA SPORTIVA: ORIGINI STORICHE

1.4 LA DANZA TRA OTTOCENTO E NOVECENTO

Da sempre la danza rappresenta una delle maggiori occasioni sociali del fare musica: infatti, il movimento fisico è sollecitato ed orientato proprio dal suono, basti pensare all'ampiezza, alla velocità del movimento, all'energia, all'alternanza tra destra e sinistra o alto e basso.

Nella danza, e in generale nel campo della musica, “si recupera l'intima ritmicità dei movimenti della vita (dal respirare al correre, dallo scorrere del tempo ai ritmi del vento e delle onde)”¹.

Di conseguenza, la musica ed il movimento sono strettamente connessi al punto che, a partire dalle civiltà arcaiche, ancora oggi gli studiosi non sanno definire se sia stata la musica a far nascere la danza, o viceversa².

Si evince, da queste poche righe, che la danza è sempre esistita, fin dal principio della storia umana, nella storia dei popoli così

¹ PIANA M., *La percezione musicale*, Guerini Studio, Milano, 1993, p. 98.

² DELFRATI C., *Fondamenti di pedagogia musicale*, EDT, Torino, 2008, p. 306.

come in quella dell'individuo. Pertanto, alla luce di ciò essa deve essere riconosciuta come un'attività umana antica, le cui radici risiedono nella natura stessa dell'essere umano: “La danza languida di un orientale, quella fiera di uno spagnolo, quella ricca di temperamento di un italiano del sud, quella circolare e ben misurata dell'anglosassone sono esempi della manifestazione di sforzo (*effort*) selezionate e perfezionate nel corso di lunghi periodi storici, fino a diventare l'espressione della mentalità di un determinato gruppo sociale. In passato, queste danze erano uno dei principali mezzi per insegnare ai giovani ad adattarsi agli usi e costumi dei loro progenitori. In questo senso sono connesse tanto all'educazione quanto al culto e alla religione degli antenati”³.

Da sempre, tale la danza ha rappresentato l'espressione dell'identità culturale dei popoli nelle varie epoche, ed in particolare quella etnica, che testimonia la ricchezza delle coreografie più antiche dei popoli.

³ LABAN R., *L'arte del movimento*, Coop. Ephemeria Editrice, Macerata, 1999, p. 22.

Le coreografie esprimono e definiscono un mondo caratterizzato nei valori della collettività e nelle modalità esistenziali, e la danza consente ai membri della comunità di condividere e tramandare la propria realtà culturale⁴.

L'insieme di gesti codificati e condivisi che caratterizza la danza viene ripetuto e caricato di funzioni rassicuranti e identificative, in quanto scandisce, spiega e dà significato agli eventi comunitari, ai miti, alla ciclicità della natura: “La danza rituale nelle feste segna, racconta, dà senso e protegge i momenti e i temi più importanti all'interno di una collettività: il corteggiamento e il matrimonio, il combattimento, la caccia, la semina e la raccolta, la pesca, il lavoro in genere, la Malattia, la morte il sacro ecc.”⁵.

Uno degli aspetti più interessanti della relazione tra cultura e danza è costituito dall'incarnazione, che l'una (la danza) realizza rispetto all'altra (la cultura) grazie alla relazione tra rito e mito nella danza stessa.

⁴ NACCARI A., *Persona e movimento*, Armando, Roma, 2006, p. 52.

⁵ *Ibidem*, p. 53.

Molte coreografie etniche, danzate nei rituali, hanno, infatti, il significato di riattualizzare le trame dei miti collettivi, i cui valori orientano e scandiscono la vita delle comunità.

Il danzatore è posseduto dal suo ruolo: egli diviene l'individuo, l'animale, lo spirito, il dio che raffigura: “il soggetto che sceglie di impadronisce del suo corpo, cosicché possa agire come questo agirebbe. Divenire soggetto che si rappresenta permette all'uomo di controllarlo, sottometterlo, sconfiggerlo, impadronirsi del suo potere magico”⁶.

La danza è sempre stata, nel corso della storia umana, una specie di “cartina tornasole” della cultura che la generava. Nel periodo rinascimentale si assiste ad una riscoperta della danza proprio perché, dal punto di vista culturale, si vive una rinascita dell'uomo nella sua globalità.

Ripercorrendo la storia della danza, si è deciso di focalizzare l'attenzione sul periodo compreso tra l'Ottocento ed il Novecento.

⁶ ZOCCA D., GAROFALO M., *Laboratorio danza. Attività di movimento creativo con i bambini*, Erickson, Milano, 2004, p. 20.

Nel XIX secolo, la danza, attraverso la figura di Viganò (famoso ballerino, coreografo e compositore), fu esaltata mediante la rappresentazione delle tematiche in movimento: tale corrente prese il nome di coreo dramma (appuntamento, azione espressa con la danza).

Un altro importante stile che ebbe le sue origini nel corso dell'Ottocento fu il "ballettomania", che riscosse particolare successo soprattutto in Russia. Nella seconda metà del secolo, inoltre, vi fu il passaggio dalla scuola accademica francese a quella italiana, in cui fu costituito l'elemento saldatore tra danza classica e balletto romantico, quindi tra le due correnti di pensiero: Classicismo e Romanticismo⁷.

Blasis, danzatore, coreografo, insegnante di danza, scrisse vari trattati e manuali in merito alla danza e, non a caso, è considerato il fondatore di un metodo vero e proprio di danza dal quale discenderanno poi grandi maestri del tardo Ottocento e del primo Novecento.

⁷ PASI M., RIGOTTI D., *Danza e balletto*, Editoriale Jaca Book, Milano, 1993, pp. 15 ss.

L'influenza delle sue tecniche condizionarono, positivamente, il balletto futuro al punto che è possibile affermare che la sua scuola può essere considerata, ancora oggi, la scuola del ballerino classico accademico.

Verso la metà dell'Ottocento nacque il balletto romantico, che si instaurò in un'epoca in cui la tecnica della danza era consolidata e giunta al perfezionamento del suo stile. Infatti, la principale caratteristica di questo genere, fu proprio quella di adattarsi al contesto storico in cui sorse. Una vera e propria rivoluzione, tuttavia, si ebbe con la “moda” del valzer, sia in riferimento alle abitudini, che nei costumi e nella cultura dei popoli. Con il valzer era stata imposta sulla pista la figura della coppia, che incarnava l'amore e la vita.

Si trattava di un cambiamento nel mondo della danza, in quanto non vi erano più ballerini che si tenevano per mano a debita distanza, bensì la coppia era impegnata e coinvolta in abbracci, sguardi⁸.

⁸ CERVELLATI E., *Theophile Gautier e la danza. La rivelazione del corpo nel balletto del XIX secolo*, Clueb, Bologna, 2007, p. 31.

Venivano abbandonate le tematiche dominanti fino ad allora, per lo più mitologiche, per lasciare spazio alla realtà.

Per quanto concerne la prospettiva stilistica, la danza iniziava ad imporsi come un concetto volto alla raffigurazione del linguaggio artistico del corpo, ed in tale scenario, la figura della ballerina diventò il simbolo della donna immateriale.

Nell'Ottocento, la maggior parte delle trame cui vertevano i balletti erano incentrati su amori infelici, in cui si avverte una forte malinconia.

Nel corso del Novecento, invece, iniziano a prendere forma i balli a ritmo afro-cubano e i balli ispano-latino-americani. In particolare, è da segnalare la nascita del Tango. Negli Stati Uniti inizia a prendere corpo il ragtime ed il jazz. Dunque, il XX secolo si caratterizza per lo sviluppo di nuove danze, dal *fox trot* al charleston, dal boogie woogie al rock'n'roll, dalla rumba al paso doble, e come non citare la samba ed il mambo⁹.

⁹ PASI M., TURNBUL A.V., *Balletto del Novecento e danza moderna*, Editoriale Jaca Book, Milano, 1992 pp. 9-10.

Le nuove generazioni vengono completamente stravolte ed attrarre dal divertimento sprigionato da questi nuovi balli.

Dunque, alla luce di ciò, possiamo sostenere che il Novecento è stato il secolo della sperimentazione del nuovo modo di danzare.

Inoltre, è durante questo secolo che inizia a prendere piede la cultura delle competizioni, sia per quanto concerne l'elaborazione delle teorie e delle tecniche, sia dal punto di vista del confronto atletico. Il ballo, da semplice passione, inizia a diventare impegno, costanza, lavoro e business, in poche parole un'attività artistico-sportiva¹⁰.

Pertanto, per adattarsi alle nuove necessità, vengono istituiti i primi Organismi sovranazionali, introdotti proprio al fine di gestire eventuali problematiche circa la danza; vengono poi perfezionati i regolamenti e gli statuti, nascono le moderne Associazioni dei Maestri di Ballo, si arriva alla costituzione delle Federazioni Nazionali di Danza Sportiva e alla loro confluenza nella IDSF (*International Dance Sport Federation*).

¹⁰ TESTA A., *Storia della danza e del balletto*, Gremese, Roma, 2005, p. 221.

1.5 LA NASCITA DELLA DANZA SPORTIVA

Oggi, nel 2013, riuscire a comprendere le origini della danza sportiva è ancora molto complicato, anche se, da studi recenti, è facile intuire come il ballo abbia avuto la possibilità di diventare quello che è oggi.

Nel corso dei primi anni del XX secolo due potenze intrapresero una vera e propria “Guerra del Ballo”: ci si riferisce alla Francia e all’Inghilterra, le cui scuole di pensiero in materia sono state sempre antitetiche, ma non solo nella danza¹¹.

In Europa, alla fine del XIX secolo il ballo era libero, ognuno ballava ciò che voleva come voleva.

Ovviamente, ciò non precludeva la possibilità di sollevare critiche, sia con riferimento alle tecniche, che agli stili, coreografie, ecc...; in tale contesto, ogni scuola tentava di primeggiare sulle altre, dando adito a forti competizioni.

¹¹ CAPONE R., *Ballare danzare. Teoria e tecnica di danza sportiva. Regole generali e consigli pratici*, Gremese, Roma, 2006, p. 43.

Le prime forme di competizione risalgono già al 1909, quando Parigi diventò la capitale mondiale del ballo. Competizioni simili furono poi organizzate anche a Berlino e, visto il numero dei partecipanti, la disciplina diventò ben presto una vera e propria forma di business. Tuttavia, si trattava di gare private, in quanto ancora non esistevano organismi internazionali né per i professionisti né per gli amatori.

Tra le numerose modalità di danzare, spiccarono, appunto, la tecnica inglese e quella francese.

La prima era particolarmente rigorosa e formale, si contraddistingueva per la compostezza dei movimenti, l'eleganza di impostazione ed il portamento; la seconda invece seguiva uno stile più morbido, dolce e fantasioso.

Oltre alla competizione, tra queste due scuole iniziò ad emergere anche una forte rivalità¹².

¹² PONTREMOLI A., *Storia della danza. Dal Medioevo ai giorni nostri*, Le Lettere, Firenze, 2012.

Nel 1922 il Campionato Mondiale di ballo, da Parigi fu spostato a Londra e, come ben ci si attendeva, ciò fu causa di maggiore conflitto tra le due capitali.

L'organizzazione del Campionato Mondiale del '22 fu, comunque, gestita da maestri sia inglesi che francesi, anche se in mancanza di un programma obbligatorio che prevedesse regole scritte ed obiettivi parametri di valutazione rese insufficiente qualsiasi tipo di sforzo.

Inutile dire come una simile impostazione avesse dato adito a critiche e lamentele, sia da parte dei ballerini che da parte dei maestri: di conseguenza, ognuna delle due Potenze decise di organizzare autonomamente i propri Campionati Mondiali¹³.

Venne, dunque, a crearsi una confusione totale, al punto che si constatò che solo l'istituzione di un'adeguata regolamentazione avrebbe potuto placare gli animi e, nel 1935, fu creata a Praga la FIDA (*Federation Internationale de Dance pour Amateurs*), alla quale inizialmente aderirono nove Paesi europei.

¹³ CAPONE R., *Io ballo. Teoria e tecnica di danza sportiva*, Gremese, Roma, 2010.

Nel 1936 Berlino si preparava ad accogliere i Giochi Olimpici e, nello stesso anno, la FIDA e l'Associazione tedesca RPG diedero vita a quello che poi è diventato il primo campionato di ballo su regole scritte.

Dopo i disastri lasciati dalla Seconda Guerra Mondiale furono fondati numerosi organismi, tra cui l'ICBD (*International Council of Ballroom Dancing*) e l'ICAD (*International Council of Amateurs Dancers*), mediante i quali l'attività pratica, ma anche quella tecnica della danza, furono messe in forte risalto. In seguito al perfezionamento dei regolamenti, si avvertì sempre più la necessità di trasformare il ballo in danza sportiva, facendo diventare la danza, appunto, uno sport.

Tuttavia, la parola "sport" all'interno del mondo della danza fu introdotta solo nel 1965 in seguito alla nascita dell'IDFS (*International Dance Sport Federation*).

1.3 L'AVVENTO ED IL SUCCESSO DELLA DANZA SPORTIVA IN ITALIA

Nel nostro Paese la danza era, e continua ad essere, molto praticata, soprattutto nelle forme tradizionali.

Riuscire a datare però l'avvento della danza sportiva non è semplice, in quanto i dati disponibili sono solo quelli che vedono l'ingresso dell'Italia nella FIDA, ossia nel 1935¹⁴.

Dal punto di vista tecnico, i primi grandi campioni, e poi maestri, di ballo risalgono già agli anni '60 e riguardano soprattutto le regioni settentrionali, forse perché più vicine alle Nazioni europee della danza. In Italia il ballo era sponsorizzato da numerose federazioni e ciò incrementava le difficoltà a livello organizzativo, poiché queste seguivano le linee delle federazioni internazionali ma, nella realtà, non vi era una precisa coordinazione tra di loro sul territorio italiano.

¹⁴ SACHS C., *Storia della danza*, Il Saggiatore, Milano, 1966, p. 40.

L'unica federazione riconosciuta dalla FIDA, fu la FIAB (Federazione Italiana Amatori Ballo), diventata poi FDSI (FederDanza Sport Italia).

Verso la metà degli anni Novanta del secolo scorso, l'IDSF riuscì ad ottenere il riconoscimento da parte del CIO (Comitato Olimpico Internazionale) e ciò rappresentò un'importante tappa per la danza, in quanto anche il nostro CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) riconobbe la disciplina della danza sportiva, seppur con alcune rivisitazioni¹⁵.

Infatti, nel 1995 fu dapprima ideato un progetto di aggregazione, l'UIDS (Unione Italiana Danza Sportiva), nel quale confluirono anche la FDSI (FederDanza Sport Italia), l'ASIBA (Associazione Sportiva Italiana Ballo Amatori), la CISBA (Confederazione Italiana Sportiva Ballo Amatori) ed altre organizzazioni che si occupavano di danze standard e latino americano, ossia quelle che si occupavano della danza sportiva.

¹⁵ TANI G., *Storia della danza dalle origini ai giorni nostri*, Olschki, Firenze, 1983, p. 83.

Nel 1996 finalmente si ottenne il riconoscimento da parte del CONI e alla realizzazione di un'unica federazione¹⁶: la FIDS (Federazione Italiana Danza Sportiva), che lavorando adeguatamente nel corso degli anni è riuscita ad ottenere importanti risultati, sia in ambito europeo che internazionale.

¹⁶ VITI E., *Avvio alla danza*, Gremese, Roma, 2001.

CAPITOLO II

CARATTERISTICHE DELLA DANZA SPORTIVA

2.1 CHE COS'È LA DANZA SPORTIVA

Con la dicitura “danza sportiva” si fa riferimento a quel complesso di discipline oggetto di competizioni.

Ogni disciplina comprende più balli e per ciascuna di esse vi sono manuali specifici che illustrano le caratteristiche di ogni ballo, nonché le regole di esecuzione.

Nel nostro Paese, il ballo ha un enorme successo, basti pensare che vi sono più di diecimila maestri in attività; migliaia di competitori; cinque milioni di persone che frequentano, o che hanno frequentato, una scuola di danza sportiva¹⁷.

Questa disciplina, inoltre, nel corso degli ultimi tempi è in forte espansione, anche grazie alle numerose trasmissioni televisive (ad es. *Ballando con le Stelle*) che ne promuovono le caratteristiche, oltre che per la disponibilità del Comitato Olimpico Internazionale ad elevare alla dignità di discipline olimpiche almeno dieci danze.

¹⁷ CAPONE R., *Io ballo. Teoria e tecnica di danza sportiva*, Gremese, Roma, 2010, p. 7.

Nella maggior parte dei casi chi inizia a praticare questo sport, lo fa per divertimento, per mantenersi in forma e per socializzare. Dunque, non per gareggiare.

In sostanza è possibile affermare che la danza sportiva altro non è che la trasformazione in ballo, solitamente di coppia, da disciplina artistica in disciplina sportiva, che dispone di proprie regole, come tutti gli sport, competizioni e gare agonistiche.

Il livello della danza sportiva varia a seconda dei danzatori; essa può essere a livello amatoriale a quello professionistico, suddiviso in varie classi, come vedremo nel paragrafo seguente.

La FIDS (Federazione Italiana Danza Sportiva)¹⁸, come anticipato nel corso del primo capitolo, è stata riconosciuta dal CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) ed organizza nel territorio italiano lo sport in questione, definendo anche le regole normative.

A partire dal 1997, inoltre, la Danza sportiva è sport ufficiale dei giochi mondiali che si tengono ogni quattro anni.

¹⁸ <http://www.federdanza.it/>

2.1.1 LE DISCIPLINE DELLA DANZA SPORTIVA

Come anticipato, il livello di danza sportiva è suddiviso per classi. Nello specifico, possono essere individuate due grandi categorie, all'interno delle quali si diversificano le varie discipline.

La prima categoria è quella della danza di coppia, che a sua volta si suddivide in: danze internazionali, danze nazionali e danze regionali.

La seconda categoria è quella della danza artistica, che invece si suddivide in danze accademiche, danze coreografiche e *street dance*.

Al riguardo, la tabella sotto riportata illustra le discipline previste per ogni categoria e tipo di ballo.

Tabella 1 – Le discipline della danza sportiva

<i>Danze di coppia</i>		
<i>Danze internazionali</i>	Standard	Valzer inglese, tango, valzer viennese, slowfox, quick, step
	Latino-americane	Samba, cha cha cha, rumba, paso doble, jive
	Caraibiche	Salsa, mambo, merengue, bachata, rueda
	Argentine	Tango, vals, milonga
	Hustle	Disco fox/disco swing
	Combinata 10 danze (standard + latine)	Valzer inglese, tango, valzer viennese, slowfox, quick, step, samba, cha cha cha, rumba, paso doble, jive
	Jazz	Jive jazz, rock & roll, rock acrobatico, boogie-woogie, swing, mix blues, lindy hop
<i>Danze nazionali</i>	Sala	Valzer lento, tango, foxtrot
	Liscio unificato	Mazurka, valzer, polka
<i>Danze regionali</i>	Liscio tradizionale piemontese	Mazurka, valzer, polka
	Danze folk romagnole	Mazurka, valzer, polka
<i>Danze artistiche</i>		
<i>Accademiche</i>	Classiche	Tecniche di balletto classico, variazioni, repertorio
	Moderna	Contemporanea, modern jazz, lyrical jazz
<i>Coreografiche</i>	Freestyle	Synchro, choreographic, show, disco dance
	Etniche, popolari e carattere	Balli tradizionali, tap dance, danze orientali
<i>Street dance</i>	Urban dance	Electric boogie, break dance, new style, contaminazioni, ...

FONTE:http://www.federdanza.it/index.php?option=com_content&task=view&id=12&Itemid=72

2.2 LA DANZA COME STRUMENTO DI COMUNICAZIONE

Il corpo rappresenta lo strumento espressivo per eccellenza e come tale si trova costantemente impegnato nell'atto del comunicare, anche mediante movimento piccolissimi, o apparentemente casuali, lasciando trasparire un messaggio¹⁹.

Nel caso di un corpo giovane e nuovo alla vita è evidente il desiderio di esplorare questo strumento e di sperimentare attraverso di esso.

Nel frattempo ci sono molte trasformazioni in corso: il corpo cresce rapidamente, mostra cambiamenti importanti, si solidificano degli strati anche in seguito a esperienze di stati emotivi²⁰.

Il divertimento ancora legato al desiderio di giocare tipico dell'infanzia e il piacere di muoversi legato alla maturazione nella

¹⁹ ATTOLINI J., *Origine e linguaggio della danza*, Edizioni Edaat Framar, Città di Castello, 2005, p. 36.

²⁰ BOADELLA D., LISS J., *La psicoterapia del corpo. Le nuove frontiere tra corpo e mente*, Astrolabio, Roma, 1986, p. 21.

sfera sensuale possono essere preziosi alleati verso la consapevolezza del linguaggio del corpo in modo da renderlo un importante strumento di crescita sia interiore che nelle relazioni.

A volte grazie a queste motivazioni si realizza il primo approccio al ballo oppure, se questo è già avvenuto da bambini, si genera proprio qui una reale passione per la danza e il ragazzo o ragazza si impossessa di questa attività cominciando a svolgerla davvero, in modo presente²¹.

L'adolescente non si sente più un bambino, sente esplodere qualcosa in sé, eppure non è ancora indipendente da regole familiari e dalla scuola.

Nel suo campo energetico si manifestano emozioni contrastanti, quali rabbia, aggressività, ribellione, sfida, dispetto.

La danza, in tale prospettiva rappresenta lo spazio in cui le emozioni si rendono evidenti e, sia che questo accada davanti allo specchio di una sala corsi sia in discoteca o in sala da ballo, chi

²¹ VITI E., *Avvio alla danza*, Gremese, Roma, 2001, p. 46.

danza si permette di esser visto in modo completo e autentico (interiorità ed esteriorità/corpo)²².

In questi ultimi anni, in particolare, l'hip hop è il genere di danza preferito dai giovanissimi. Tale tipo di danza è uno stile non accademico che lascia ampio spazio alla personalità e ai movimenti spontanei, a volte direttamente riconoscibili nella vita quotidiana.

Rabbia, dispetto, provocazione trovano nell'hip hop un'espressione creativa e non violenta: questo modo di ballare che proviene dalle strade dei bassifondi di alcune città americane nasce proprio come alternativa alla violenza tra giovani bande rivali²³.

La cultura hip hop porta creatività laddove regnava la distruzione, aprendo una possibilità per giovani disadattati.

Nelle nostre città in cui ormai l'hip hop ha trovato spazio nella maggior parte delle scuole di danza, il valore di questa espressione

²² BOASS F., et Al., *La funzione sociale della danza*, Savelli, Roma, 1981, pp. 16 ss.

²³ PONTREMOLI A., *Storia della danza. Dal Medioevo ai giorni nostri*, Le Lettere, Firenze, 2012, pp. 44-45.

è diventato più sottile: ballando sopravvive l'opportunità di trasformare le emozioni giudicate negative a volte da genitori un po' nevrotici o semplicemente distanti a causa del gap generazionale.

I giovani, spesso esposti a messaggi che esaltano la performance, il successo, l'ambizione o che si vedono proiettare addosso queste aspettative da mamma e papà, sentono il peso di dover essere vincenti, e per avere il loro amore si sfogano con la danza.

Capita anche di incontrare genitori impazienti di affidare i loro ragazzi sempre scontenti, musoni, irritabili nelle mani di un'insegnante di ballo, nella speranza che la maestra di danza riesca a farli sorridere, li aiuti ad esprimersi, a non essere più così timidi, a farsi finalmente degli amici.

E ciò in genere accade, ma non perché il maestro faccia miracoli, ma è la danza a creare la giusta sintonia e a tirar fuori sé stessi.

Emozioni giudicate negative perché "scomode" possono trovare trasformazione nella danza: senza che l'adolescente sia convinto di doversene liberare, portando intensità e spazio aiutati dal gruppo, esse si tramutano in tenacia, determinazione, grinta, forza

e in questa forma vengono accettate in quanto fanno ballare meglio e quindi, simbolicamente, rendono migliori²⁴.

La danza, inoltre, è un eccellente strumento educativo: il giovane capisce presto che questo esser migliore richiede la sua dedizione, disciplina, sudore, concentrazione e costanza: il giovane impara che per poter avere ciò che desidera ad un livello sempre più gratificante deve investire energie.

Sa che prima di ballare ci si riscalda, si fa stretching e poi il corpo risponde alla creatività e, grazie allo studio, ha più strumenti per esprimersi.

In un'attualità dove vanno di moda l'educazione con pochi divieti e l'assecondare le esigenze dei figli, questo è un esempio di aiuto che offre validi riferimenti.

Qualche genitore forse vede ancora la danza come una dimensione di sogno ed è vero che si crea per tutti una certa magia, ma non c'è rischio di vagare troppo con la fantasia quando la danza diventa uno studio con delle basi.

²⁴ CEI A., *Psicologia dello sport*, Il Mulino, Bologna, 1998, p. 31.

La fantasia e la creatività vengono incanalate e rese più consapevoli.

Anche la precarietà che ci circonda, di cui i giovani si rendono conto abbastanza tempestivamente perché sentono che li riguarderà presto da vicino, diventa bella nella danza dove tutto cambia ed è continuamente dinamico dando origine all'alchimia della trasformazione.

Insomma, tutti i vissuti sono resi simbolici permettendo a una lezione di hip hop totalmente ballata con musica ad alto volume e vestiti larghi di avere valore terapeutico²⁵.

Inoltre, il processo può essere ribaltato: lasciando danzare il corpo liberamente ci si pone in ascolto affinché il nostro sé possa sentire che cosa il corpo ha da dire.

Si parla di “freestyle”, movimento libero con il massimo della personalità per presentare se stessi al gruppo con cui si balla e ci si confronta. Prima di tutto la capacità di “fare la tua cosa”, molto

²⁵ PAYNE H., *Danza, terapia e movimento creativo*, Erickson, Trento, 1997, p. 52.

spesso da autodidatta e la voglia di entrare nel cerchio per esprimersi e sfidarsi ballando.

Crescendo sopraggiungono nuove convinzioni, si radicano nuovi condizionamenti: ci si illude di essere individui formati che hanno perso la capacità di trasformarsi rapidamente.

Alcuni appassionati di danza si avvicinano all'hip hop anche da adulti forse finalmente liberi di pensare che la trasformazione non è mai conclusa.

Il potere della danza, in tale prospettiva, assume il compito di sgretolare false autoconvinzioni o immagini fisse di sé che ci si crea con l'andare del tempo²⁶.

Con classi di adulti, una volta completata una coreografia, sarebbe utile coinvolgere gli allievi in qualche improvvisazione guidata come si fa in danzaterapia esplorando di volta in volta un'emozione o un tema che sono alla base del brano o dei movimenti della coreografia.

²⁶ LICCIARDI I., a cura di, *Corpo, spazi e comunicazione*, FrancoAngeli, Milano, 2005, p. 71.

A occhi chiusi, dunque, si ricontatterebbero sentimenti di rabbia, dispetto, trasgressione, cose che magari crediamo accantonate o superate e invece sono sempre nel profondo e riemergono sgretolando l'immagine mentale fissa che ci si costruisce di sé, aprendo al suo posto un *range* di tutte le immagini di sé possibili e rinnovando la vitalità e l'espressività.

Il risultato è una danza libera che ricrea il legame tra interiorità e movimento.

La soddisfazione che deriva da questo processo fa innamorare della danza persone di tutte le età.

La danza è un'attività di facile diffusione presso i giovani, ha un suo fascino. Nell'ambito educativo motorio, si inserisce pienamente la danza sportiva, realtà di grande importanza e dignità sociale.

Tuttavia, la danza ancora non possiede piena capacità di catalizzare interessi globali, emozioni e sentimenti di grandi masse di pubblico, forse perché ritenuta fruibile solo dagli addetti ai lavori.

Sicuramente la danza rientra nelle attività sportive, che produce comunicazione ed incontro anche tra culture differenti²⁷.

Una riprova di quanto appena detto vi è il fatto che la danza riesca, attualmente, a sviluppare meccanismi di identificazione, stimolando il senso di appartenenza alla comunità.

Gli istruttori, e più in generale gli educatori, devono riflettere sui contenuti di tale disciplina.

Introdurre alla danza significa attivare nel bambino o nel ragazzo la capacità di interiorizzazione e di appropriazione di gesti espressivo-motori, che porteranno poi allo sviluppo della consapevolezza di sé e di gratificazione della propria identità. Al di là dell'elemento psicomotorio che rappresenta l'aspetto più tangibile dell'attività coreutica, la danza è espressione di differenti realtà culturali in evoluzione²⁸.

La danza è prodotta di molteplici fattori socio-culturali, legati ad un contesto particolare e a particolari forme di espressione umana.

²⁷ BENTIVOGLIO L., *La danza contemporanea*, Longanesi, Milano, 1985, p. 26.

²⁸ CALENDOLI G., *Storia universale della danza*, Mondadori, Milano, 1985, pp. 61 ss.

Lo studio dello spazio e del contesto che ci circonda aiuta sia il docente che il discente ad inventare i movimenti necessari al fine di comunicare emozioni.

In sostanza, si tratta di declinare una nuova grammatica dei movimenti e delle emozioni, in cui tutti gli stati emozionali hanno ragion d'essere e possibilità di espressione.

È una volontà creativa di apprendimento, che porta ad un'infinita variazione dei movimenti e della tecnica, tale per cui nuovi gesti, in itinere, creino e scrivano nuovi segni che corrispondono ad un nuovo modo di muoversi.

Un percorso di formazione ben progettato conseguirà obiettivi concreti, destinati anche al benessere della persona. Tecniche di rilassamento, conoscenza di elementi di ginnastica dolce, pratica ed estensioni laterali e longitudinali, riconoscimento di vizi posturali, tentativo di intervento su manifestazioni flogistiche ricorrenti e/o comuni patologie.

L'educatore deve tentare di portare avanti un programma formativo il più eterogeneo possibile. Stimolare mediante la danza la comprensione del concetto di identità umana e piena attuazione

del sé. Coniugare il programma di allenamento con la crescita fisica e psicologica del discente; cogliere i cambiamenti sociali e generazionali, il cambiamento dei gusti e degli stili²⁹.

Nel caso in cui un educatore voglia accostarsi scientificamente all'insegnamento della danza egli non deve improvvisare, ma conoscere la didattica coreutica, ossia i metodi dell'insegnamento dell'arte della danza.

Oggi più che mai è necessario un ripensamento delle finalità, dei contenuti e delle metodologie di insegnamento della danza. L'attività pratica si affida molto all' "esperienza sul campo". La valenza formativa della danza risiede nel percorso individuale e negli sforzi personali attuati per il conseguimento dei risultati sperati.

Questo è ciò che il maestro deve far capire ai suoi ballerini, ossia niente si ottiene senza il sacrificio.

Nel caso in cui il metodo sia carente, sicuramente si avrà l'insuccesso formativo. Inoltre, non deve trascurarsi l'intuito

²⁹ ATTOLINI J., *Origine e linguaggio della danza*, cit.

professionale, componente spesso vincente in percorsi analoghi.

La buona pratica educativa si raggiungerà mediante una costante costruzione delle lezioni e una metodica imitativa e ripetitiva di gesti, ben contestualizzati nel loro significato.

Ovviamente una buona preparazione didattica sulla conoscenza dei ritmi e sul coordinamento espressivo dei movimenti è sicuramente una marcia in più.

L'esempio socratico, anche nella danza, è efficace. L'educatore deve saper ascoltare, osservare e comunicare. L'educatore deve cogliere gli stimoli individuali, che gli giungono da ciascun discente: a volte, anche l'esigenza fisico-rigenerativo, la ricerca di relax, di riequilibrio corporeo o soltanto la semplice evasione.

L'unione di tecniche di danza occidentale e pratiche di meditazione orientale hanno creato stili che si contrappongono alla danza accademica, legata prettamente al tecnicismo dei movimenti³⁰.

³⁰ CALENDOLI G., *Storia universale della danza*, cit.

Essi permettono di liberarsi dallo stress quotidiano o magari da ostacoli emotivi, che impediscono di esprimere chiaramente la propria personalità e le proprie emozioni.

La danza nelle scuole potrebbe, quindi, offrire risposte ad alcuni dubbi educativi di difficile risoluzione. Potrebbe rappresentare una disciplina in grado di accompagnare l'individuo in tutto l'arco del suo processo formativo.

Dunque, non è solo arte e cultura, ma anche espressione sociale, mentale ed umana.

Gestire i fermenti creativi dei discenti, le loro reazioni, supportarli nei momenti di sfiducia e di sconfitta, accompagnarli alla consapevolezza di sé e alla necessaria apertura verso nuove idee, sono queste le frontiere educative cui un istruttore deve arrivare.

La danza, così come il cinema o qualsiasi altra forma artistica, è un linguaggio che acquisisce particolari valenze culturali a seconda delle coordinate spazio-temporali in cui è funzionante.

È un mix di arti figurative, conoscenza musicale e cultura del corpo.

Demolisce il nostro sistema di percezione e produzione delle emozioni, creandone nuovi, più autentici ed incisivi. Insomma, è una pratica di accoglienza dell'altro.

Colui che educa alla danza agevola il discente nel suo cammino di vita, come uomo a tutti gli effetti. È un supporto educativo nei vari steps evolutivi per giungere all'acquisizione di indipendenza personale e autonoma critica.

La danza, inoltre, favorisce il dialogo tra le differenze, equipara le varie alterità, che, pur appartenendo ad altre cornici culturali, riescono a colloquiare mediante il linguaggio universale dei gesti. È sinonimo di prendersi cura dell'altro e mediante l'altro prendersi cura di sé.

Dunque, è possibile affermare che la danza ha bisogno di un nuovo *frame*, in cui essere inserita.

Supportata da solide basi pedagogiche diviene uno strumento efficace nelle mani dell'educatore. Impedisce la chiusura dell'individuo in formazione, in quanto lo spinge verso l'altro. Contestualmente trasmette regole di igiene personale, buona salute fisica, rispetto per la natura.

Si tratta, quindi, di un'immagine nuova, una nuova proposta di lettura, che partendo dalle problematiche educative, sociali e pedagogiche, vede nella danza uno strumento di azione e di intervento formativo per l'universo adolescenziale.

La danza è il principale punto di contatto tra benessere puro e pratica competitiva³¹.

È ideale per tutte le età e stimola la percezione del sé sia come individuo che elemento del gruppo. Stimola la coordinazione fra mente e corpo ed è una buona pratica di relax. Accresce e migliora la capacità di socializzazione, il senso di responsabilità, e infine l'estro e l'originalità di ciascuno.

Praticare la danza, sia a livello "ricreativo-amatoriale" che a livello "sportivo-competitivo", richiede l'osservanza di regole di igiene comportamentale e la salvaguardia della salute che, nel caso di giovanissimi o di anziani, è di fondamentale importanza sia per evitare danni allo sviluppo corporeo e provocare lesioni sia

³¹ TANGA M., GORI M., *Linee storiografiche sul corpo e su alcune pratiche motorie. Danza Ginnastica Gioco Folklore Sport*, Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2005.

alla struttura scheletrica che al sistema cardiocircolatorio, sia per fornire una migliore qualità della vita.

Affrontare la danza come espressione del disegno di un corpo nello spazio è una nuova prospettiva culturale. Parlare di un nuovo rapporto uomo-spazio vuol dire cogliere una nuova dimensione della fisicità. Ciò stimola inventiva e capacità di adattamento alla vita.

Allena il corpo alle sue infinite possibilità di movimento e di espressione; dà una percezione differente dello spazio con cui si interagisce.

I bambini potranno acquisire un bagaglio teorico e pratico, spendibile nella quotidiana attività didattica in classe, e anche la possibilità di ideazione ed elaborazione del movimento.

In seguito successivi moduli d'incontri potranno approfondire altri aspetti del linguaggio coreografico e danzato: la forma, la trasposizione dell'emozione, il movimento in generale. Inoltre si potranno analizzare i rapporti possibili fra la danza ed altre

manifestazioni espressive: la musica, la gestualità, e la trasformazione della parola scritta in movimento³².

Per quanto riguarda il ballo sportivo, questi aspetti sono ancora più accentuati.

Giocano un ruolo fondamentale l'allenamento e l'attenta e vigile opera del "maestro". È pacifico che per insegnare la danza sia indispensabile una buona conoscenza dell'arte coreutica. È luogo comune, però, pensare che essere dei bravi danzatori, conoscere tutti i passi ed eseguirli tecnicamente in maniera perfetta (e/o avere accumulato molte esperienze), sia condizione sufficiente per essere un buon insegnante. A parità di competenza tecnica, un maestro preparato pedagogicamente attuerà un insegnamento più mirato e proficuo per i suoi allievi.

Da sempre ci si interroga su come insegnare e quale metodo di insegnamento attuare, se ne esista uno soltanto o l'incontro di diverse prospettive. Chi danza bene deve trasmettere la sua passione e la sua arte anche a un osservatore mediamente attento,

³² BUZZONI P., TOSTO I.M., a cura di, *Gesto, musica, danza*, Edt, Torino, 1998, p. 29.

educato anche in minima parte all'ascolto e alla fruizione del pezzo artistico.

Espressione corporea ed elementi di psicomotricità sono caratteristiche indispensabili per una corretta introduzione allo studio e pratica della danza.

Improvvisazione coreografica, conoscenza di linguaggi espressivi ricreativi, rapporto con l'ambiente circostante sono occasione di crescita per il discente.

Educare alla danza vuol dire investire e sfruttare le proprie capacità e inclinazioni naturali (affinate in anni di studio e di esercizio) in una comunicazione psicofisica e intellettuale efficace per altri.

Insegnare danza (a chi soprattutto è ancora inesperto) richiede soprattutto preparazione pedagogica. In una scuola di danza, si educa l'individuo nella sua totalità di corpo, mente e spirito³³. La danza diventa tessuto connettivo fra questi tre elementi.

³³ BOADELLA D., LISS J., *La psicoterapia del corpo. Le nuove frontiere tra corpo e mente*, Astrolabio, Roma, 1986, p. 40.

Considerata espressione artistica e caratterizzata dal movimento, per molto tempo, la danza è stata trascurata dal punto di vista psicologico³⁴. Ponendo le sue basi nell'esecuzione a livello tecnico e interpretativo, non si può negare che al fine di realizzare un balletto o alcuni esercizi tecnici, sia necessario al danzatore oltre allo sforzo fisico, paragonabile se non di entità superiore a quello degli atleti, anche lo sforzo psichico, mantenendo una carica emotiva ed espressiva in grado di rendere il movimento stesso assolutamente privo di gravità.

Se una prestazione sportiva è quasi sempre classificabile con regole e misure, l'esecuzione di un balletto implica invece la valutazione sotto due diversi aspetti, quello tecnico e quello interpretativo, a volte sottovalutando le difficoltà e l'impegno necessario anche a livello psicologico per l'esecuzione della performance.

³⁴ ATTOLINI J., *Origine e linguaggio della danza*, cit.

La grazia e la leggerezza sono gli elementi che traspaiono dal palcoscenico, apportando sicuramente maggiore difficoltà alla prestazione che non sempre lo spettatore riesce a cogliere.

Al danzatore, pertanto, è richiesto, oltre allo sforzo fisico, uno sforzo intellettuale volto all'interpretazione e alla resa veritiera di un personaggio, mantenendo l'illusione e pervadendo la scena di magia. L'analisi degli aspetti psicologici applicati alla danza fornisce una prospettiva per lo studio di quella parte fondamentale, fino a qualche tempo fa poco considerata, che è la componente psicologica del ballerino e dell'atleta.

Negli anni Sessanta, l'avvio degli studi di psicologia nello sport ha permesso di effettuare parallelismi e approfondimenti con gli studi effettuati in *Psicologia della Danza*, che si configura come disciplina applicata e finalizzata all'individuazione dei fattori psicologici che presiedono all'attività motoria³⁵.

³⁵ DELLE CHIAIE R., BRUNETTI G., MARCONI P.L., *Aspetti psicologici della danza: uno studio psicometrico*, in L.Perugia-P.Leoni-M.Manganaro (Edd.), "Dottore...io danzo". *Problemi di medicina per la danza*, Editrice Sigma-tau, Roma, 1991.

La psicologia della danza, come psicologia dello sport, rappresenta una corrente di pensiero in cui confluiscono diverse discipline, tra cui la psicologia propriamente detta, la medicina, la pedagogia, la filosofia, in quanto si propone di aiutare il danzatore a sviluppare e conoscere non solo le proprie abilità fisiche (peso corporeo, attività muscolare) e le abilità fisiologiche (consumo energetico, consumo di ossigeno, battito cardiaco) ma anche, e soprattutto, le proprie abilità psicologiche.

Lo scopo principale della psicologia, infatti, è quello di migliorare la conoscenza di sé al fine di sviluppare le proprie competenze, partendo dal presupposto che prima ancora di concentrarsi sul “saper fare”, occorre “saper essere”.

Ma quali sono le abilità psicologiche richieste?

La danza è una disciplina che richiede un notevole impegno mentale, motorio, sentimentale ed emotivo e, come tutte le attività motorie, richiede una serie di processi mentali che avvengono simultaneamente all'azione motoria³⁶.

³⁶ GURLEY V., NEURINGER A., MASSEE J., *Dance and sports compared: effects on psychological well-being*, in *Journal Sports Medicine*, 24, 1984, pp. 58 ss.

Per il ballerino, quindi, è necessario possedere, oltre al controllo delle doti fisiche, anche il controllo delle proprie doti psichiche, tra cui la percezione di sé (autostima o self-confidence), il locus of control, i processi motivazionali, la concentrazione e l'attenzione, il controllo delle emozioni.

Considerando la percezione di sé, l'autostima e la fiducia in sé, questi fattori modificano oltre al comportamento, anche gli schemi di pensiero.

A tal proposito si ritiene utile prestare particolare attenzione al modo in cui l'autostima può influenzare l'immaginazione, il controllo dei pensieri negativi (rimuginare sugli errori) e dei fattori che interferiscono sulla concentrazione e sull'attenzione, del dolore e del disagio presenti in molte discipline, soprattutto nella danza.

Il *locus of control* rappresenta la capacità dell'individuo di attribuire a se stesso e alle sue capacità quello che succede. Significa avere un forte "io" e sentirsi responsabile di ciò che accade.

L'immaginazione, l'attenzione, la concentrazione e le altre abilità psicologiche relative alla disciplina dipendono da quanto ciascuno sente di essere in grado di portare a termine un'azione.

Un ballerino di successo, proprio perché possiede il concentrato di tutte queste doti, non crede nella fortuna e nella casualità, ma nella preparazione, nella consapevolezza e nella possibilità di migliorarsi.

Fare danza, quindi, non dovrebbe solo significare acquisizione di un atto motorio ma anche conoscenza delle proprie funzioni cognitive, passando dal semplice concetto di allenamento a quello di formazione, intendendo, per formazione, oltre alle abilità tecniche, soprattutto quelle doti psicologiche, quindi capacità complessiva di azione³⁷.

Anche se molte di queste abilità sono legate alle peculiarità caratteriali dell'individuo, attraverso l'aiuto di un insegnante ci si può "lavorare sopra".

³⁷ CEI A., *Psicologia dello sport*, cit.

Infatti, un docente preparato riesce a tirar fuori tutte le capacità dell'allievo e fare acquisire consapevolezza di sé, attraverso la scoperta di ciò che si è capaci di fare e di ciò che, invece, si fa fatica a fare.

Non bisogna aver paura di sbagliare in quanto solo nel momento in cui ci si rende conto di aver commesso un errore, si riesce poi a fare qualcosa per migliorarsi.

È stato raggiunto un gran risultato quando si entra nell'ottica di “migliorare le proprie capacità” piuttosto che in quella di “accettare i propri limiti”, abbandonando così un punto di vista perdente in quanto rinunciatario.

La danza, infatti, è e sarà sempre ricerca della perfezione.

2.3 IL BALLO E I PASSI

Sebbene debbano rispettare precise regole, i movimenti del ballo devono necessariamente apparire agli occhi di chi guarda spontanei e leggeri.

Da questo punto di vista, le regole hanno semplicemente la funzione di rendere l'esibizione più semplice e di produrre visivamente l'armonia della coppia. Nello specifico queste servono per definire le modalità e gli ambiti spazio-temporali dell'interpretazione coreica.

Di conseguenza, nel momento in cui ci si avvicina alla danza sportiva, il principiante non deve interpretare le regole come dei vincoli.

È stato sostenuto che danzare è come camminare³⁸: così come abbiamo imparato a camminare è possibile imparare a ballare. Ogni individuo, al riguardo, ha un proprio modo di camminare: veloce, lento, con lo sguardo in avanti o verso terra, con la schiena

³⁸ CAPONE R., *Io ballo. Teoria e tecnica di danza sportiva*, cit., p. 8.

dritta, o ricurva, ecc... Nel ballo avviene la stessa cosa, con una sola differenza: il ritmo, che nel camminare è soggettivo, nella danza proviene dall'esterno. Ecco perché, prima di iniziare a danzare è indispensabile comprendere il rapporto tra la musica ed i movimenti del corpo.

Come abbiamo avuto modo di vedere nella tabella 1 riportata nel paragrafo 2.1.1 del presente capitolo, i balli sono di diversa natura: dai lenti ai molto veloci. Nel corso degli anni, per ciascuna tipologia sono stati analizzati e messi a punto specifici passi, così da creare una corrispondenza ottimale tra la base ritmica e la sua esecuzione danzata.

Ben si comprende, dunque, come non sia consigliato improvvisare passi. Di conseguenza, chi inizia a ballare, in primo luogo, deve imparare, per ogni singolo ballo, le tecniche sottese ai passi.

Una sequenza di passi prende il nome di figura e per ogni ballo vi sono più figure: camminata, giro a destra, giro a sinistra, ecc... tutte le figure compongono il programma di un ballo.

Una figura di ballo si compone di una serie di passi, da due in su. Nei balli, il livello di complessità può variare da una figura all'altra, in quanto vi sono quelle semplici e quelle più complesse. Per cui, nel momento in cui si inizia a praticare la danza, e nel nostro caso la danza sportiva, è necessario che il ballerino si alleni soprattutto sulla figura iniziale per poter raggiungere due importantissimi risultati, ossia: la padronanza e la naturalezza nell'esecuzione dei passi specifici; memorizzare la base ritmica di riferimento e trasformarla in ritmo interiore.

Una volta raggiunti tali risultati, allora è possibile iniziare a focalizzare l'attenzione sulle regole generali, che concernono varie parti del corpo, lo stile teorico, gli allineamenti e la corretta posizione di coppia.

In genere, il successo di una coppia dipende soprattutto dal cavaliere, in quanto è questo a dover esaltare l'appeal e le potenzialità della dama ed agevolarne le posizioni.

Il ballo di coppia deve trasmettere armonia e queste può essere espressa su due versanti³⁹:

- quello dei ballerini che, producendola nell'esecuzione coreica la vivono addirittura come una dimensione privata ed interiore;
- quello dello spettatore che la percepisce fin dai primi passi della coppia che si esibisce.

³⁹ CAPONE R., *Io ballo. Teoria e tecnica di danza sportiva*, cit., p. 11.

CAPITOLO III

ASPETTI MEDICI-FUNZIONALI DELLA DANZA

SPORTIVA

3.1 GLI ASPETTI FUNZIONALI E L'ALLENAMENTO

Come abbiamo avuto modo di constatare nel corso dei capitoli precedenti, la danza sportiva è una disciplina che è stata riconosciuta dal CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) solo di recente. Essa può essere considerata a tutti gli effetti una disciplina sportiva, in quanto l'impegno agonistico non è indifferente.

In passato e per tanti anni è stata considerata come una disciplina di destrezza, attualmente, invece, tale attività richiede una buona, anzi ottima, preparazione atletica, soprattutto in termini di forza ed elasticità muscolare, nonché in termini di resistenza alla fatica⁴⁰.

Quindi, così come accade per qualsiasi altra attività sportiva svolta a livello agonistico, anche la danza sportiva presuppone l'esistenza di alcuni requisiti psicofisici non indifferenti, soprattutto per escludere la presenza di alcune patologie di cui il

⁴⁰ NORRIS C.M., *Flessibilità. Principi e pratica*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1997, p. 51.

soggetto non è a conoscenza, come ad esempio cardiopatie, deficit articolari o muscolari, alterazioni metaboliche, ecc...

I requisiti di cui si tratta sono, in termini legali, stabiliti da una visita medica iniziale che viene, solitamente, effettuata da uno specialista in medicina dello sport. Oltre ai motivi appena indicati, è necessario verificare la presenza dei requisiti anche per evitare l'esposizione al rischio di infortuni che potrebbero discendere da una preparazione atletica non idonea.

Osservando le statistiche relative agli infortuni derivanti dalla pratica della danza sportiva, si evince che vi è una forte incidenza e prevalenza di lesioni muscolari acute, come ad esempio strappi, distrazioni, contrattura, e croniche, quali tendiniti, tenosinoviti, che, in genere, possono essere provocate proprio da un deficit nella preparazione atletica.

Altri infortuni più frequenti riguardano le articolazioni (ad esempio fratture, micro-fratture, ecc...) e anche in tale gruppo l'elemento di rischio più comune è costituito da un'insufficiente o esagerata preparazione atletica.

Da queste brevi righe emerge l'importanza, per il ballerino sportivo agonista, ma anche amatoriale, di un idoneo allenamento tecnico e fisico.

Tenendo ben presente che i programmi di allenamento variano a seconda del soggetto e che devono essere stilati da personale qualificato (come ad esempio i diplomati ISEF, o i laureati in scienze motorie, o ancora tecnici riconosciuti dalla federazione), un buon programma di allenamento deve seguire essenzialmente uno schema composto da due parti fondamentali:

1. il lavoro di base, costituito dall'insieme degli elementi della preparazione mediante cui è possibile avere un corpo equilibrato nell'affrontare il resto dell'allenamento specifico delle varie parti del corpo. In tale categoria rientrano anche i valori volti all'incremento o al mantenimento di alcuni parametri di forza, quali ad esempio l'elasticità, e metabolici, quali il lavoro aerobico ed anaerobico. Dunque, nell'ambito del lavoro di base sono ricompresi la corsa leggera (con velocità in funzione alla propria resistenza 20-30 minuti), allunghi o scatti, potenziamento muscolare agli

attrezzi. Particolarmente rilevante in tale fase è lo stretching, o allungamento muscolare⁴¹;

2. il lavoro specifico di preparazione atletica, volto all'esecuzione dello specifico gesto sportivo, nel nostro caso la danza. Tale fase segue al lavoro di base. In particolare, durante il lavoro specifico, il soggetto lavora soprattutto per incrementare o mantenere la massima escursione delle articolazioni coinvolte nella danza sportiva, mediante specifici esercizi delle articolazioni. Questi esercizi, è bene tenere presente, devono essere sempre eseguito fino al raggiungimento del massimo *range* di movimento. Seguono poi gli esercizi finalizzati allo studio ed alla realizzazione della tecnica di ballo, ponendo particolare attenzione al movimento di base, attraverso la tecnica dei giri, lo studio delle coreografie con e senza musica.

⁴¹ SÖLVEBORN S.A., *Questo è lo stretching. Esercizi e programmi di allenamento*, Hermes, Milano, 1988.

Una metodologia particolarmente interessante e spesso utilizzata nell'allenamento per la danza sportiva è costituita dalla c.d. PNF (facilitazione propriocettiva neuromuscolare)⁴².

Tale tecnica combina lo stretching passivo e quello isometrico, così da raggiungere la flessibilità statica massima, intendendo con il primo l'allungamento passivo mediante cui si raggiunge la posizione di allungamento massimo e la si mantiene per alcuni secondi, e con il secondo le contrazioni isometriche o la tensione dei muscoli allungati.

Anche in tale ipotesi vi sono diverse tecniche di applicazione. La principale, tuttavia, si suddivide in quattro tempi⁴³:

1. si raggiunge il massimo allungamento del muscolo gradualmente e lentamente;
2. si esegue una contrazione isometrica per un lasso di tempo pari a 15/20 secondi;
3. si effettua il rilassamento muscolare per circa 5 secondi;

⁴² PRENTICE B., *PNF. Facilitazione propriocettiva neuromuscolare. Principi e tecniche*, Calzetti Mariucci, Roma, 2006.

⁴³ KNOTT M., VOSS D.E., *Facilitazione neuromuscolare propriocettiva: schemi e tecniche*, Piccin, Venezia, 1974.

4. si allunga nuovamente il muscolo per almeno 30 secondi.

3.2 I BENEFICI, I RISCHI E LE CONTROINDICAZIONI

Praticare la danza apporta importanti benefici, a prescindere dall'età del soggetto, in quanto si assimila, in base al livello di impegno, ad una disciplina sportiva anche una ginnastica dolce o una terapia motoria.

Il ballo, grazie alle sue caratteristiche, quali l'ascolto della musica, la fusione del ritmo con l'espressione del corpo, la funzione socializzate dei movimenti (sia nei balli di coppia che di gruppo), costituisce un'occasione per stimolare, oltre il corpo, anche la mente.

Le modalità mediante cui il ballo e la danza si esprimono sono diverse e altrettanto differenti sono gli effetti che queste producono⁴⁴.

Nel corso degli ultimi anni hanno riscosso maggior successo soprattutto le attività fisiche connesse con la musica; si pensi ad

⁴⁴ http://digilander.libero.it/LucaMichelini/danza_e_medicina.html

esempio al jazzercise, all'acquagym che utilizzano la musica per rendere più ricca la mobilitazione corporea⁴⁵.

La danza, in quanto presuppone movimenti che investono tutte le parti del corpo, può essere considerata, una delle attività sportive più complete: infatti, oltre ad assicurare un buon tono muscolare e un armonico sviluppo dell'apparato locomotore, l'impegno richiesto anche a livello cardiorespiratorio la rende un buon strumento di potenziamento delle doti metaboliche.

Inoltre, danzando viene stimolata anche la frequenza cardiaca, la circolazione periferica, il metabolismo lipidico, poiché si bruciano grassi, il tutto divertendosi⁴⁶.

Attraverso la pratica del movimento sulla musica ogni livello del corpo trova giovamento: vi sono tecniche particolarmente impegnative (come ad esempio la danza classica o la contemporanea) che, soprattutto se praticate fin da piccoli, possono condurre ad uno sviluppo muscolare armonico, nonché ad un notevole incremento della mobilità articolare, apportando al

⁴⁵ RIGUTTI A., *Ginnastica e cura del corpo*, Giunti, Firenze, 2001.

⁴⁶ DE VERA D'ARAGONA P., *Stare bene con le tecniche corporee. Movimenti del corpo per armonia e benessere psicofisico*, Riza, Milano, 2003.

corpo del ballerino la tonicità e l'elasticità di un atleta completo. Tuttavia, affinché la danza possa apportare benefici al corpo è necessario che questa sia praticata sotto la guida esperta di insegnanti e dopo aver effettuato un controllo medico che accerti le condizioni di salute del ballerino.

Oltre ai benefici appena elencati, infatti, la danza può sottoporre i ballerini, soprattutto quelli che eseguono prestazioni più impegnative a livello fisico, anche a rischi, solitamente legati a traumatismi acuti⁴⁷. Per cui è necessario essere molto prudenti e gradualità nell'apprendimento della gestualità a maggior contenuto acrobatico.

Anche il fatto di voler a tutti i costi, soprattutto in età giovanile, raggiungere gli obiettivi prefissati può dar luogo a continue sollecitazioni non fisiologiche delle strutture articolari e muscolo tendinee che possono far insorgere patologie infiammatorie e degenerative anche serie.

Per prevenire questi rischi è necessario che i ballerini abbiano alle spalle una buona ed idonea preparazione fisica, prestando

⁴⁷ SESSI M., BARTOLI A., *Il rovescio dello sport*, Sovera, Roma, 2003.

particolare attenzione soprattutto agli elementi posturali e alla ginnastica propriocettiva, la pratica regolare del massaggio ed agli esercizi di riscaldamento e allungamento che devono precedere gli impegni più gravosi delle strutture osteo-muscolo-tendinee.

Inoltre, è indispensabile, che prima di intraprendere la pratica di una disciplina di danza impegnativa, come è appunto la danza sportiva, un'accurata valutazione funzionale dell'apparato locomotore. Vi sono particolari conformazioni o malformazioni che, in molti casi, traggono giovamento dalla pratica della danza, come ad esempio alcune asimmetrie della colonna vertebrale, le scapole alate; invece, altre patologie giovanili controindicano alcuni esercizi di danza (alcune forme di osteocondrosi, alluce valgo, ecc...) o possono limitare alcuni movimenti, come ad esempio il relevé o la danza "sulle punte" (alluce rigido, ecc...).

La danza, infine, può essere benefica anche per la popolazione meno incline a praticarla, ossia gli anziani, in quanto attraverso di

essa si mantiene in esercizio il cuore, gli arti inferiori, i polmoni e la mente⁴⁸.

Infatti, un regolare esercizio fisico di tipo aerobico rappresenta un valido ausilio per la prevenzione e la terapia di patologie dismetaboliche e cardiocircolatorie dell'età matura.

Danzare, dunque, può essere efficace non solo per il piacere della socializzazione e del ballo in sé, ma anche per mantenere efficiente e allenato l'apparato locomotore, e contrastare fenomeni quali l'ipertensione, l'obesità e il diabete alimentare.

⁴⁸ CRISTINI C., RIZZI R., ZAGO S., *La vecchiaia fra salute e malattia*, Edizioni Pendragon, Bologna, 2005, p. 122.

3.3 GLI INFORTUNI

L'infortunio rappresenta uno dei problemi più avvertiti dai ballerini professionisti e dagli allievi.

Un pò come accade per gli atleti, gli incidenti di percorso, anche se non portano al ritiro dalla carriera, comportano una temporanea interruzione dell'attività, cosa che può far perdere tempo prezioso o una grande opportunità lavorativa.

Pertanto, risulta abbastanza ovvio che ogni infortunio presenta delle ripercussioni sull'aspetto psicologico del ballerino, oltre che sul suo fisico.

Tuttavia, la buona notizia è che proprio per questo essere allo stesso tempo artisti e atleti dei ballerini, gli studi condotti in psicologia dello sport, che negli ultimi anni stanno facendo passi da gigante, possono trovare applicazione anche nell'ambito della danza.

Ciò è importante, in quanto in tal modo si riesce a dare un ampio supporto agli atleti e ai danzatori, per difficoltà, oltre che di tipo medico e fisico, anche di natura psicologica.

Infatti, il supporto è fondamentale per i soggetti interessati, in quanto assicura al danzatore-atleta i benefici necessari di cui spesso non ha consapevolezza, al fine di dare un equilibrio stabile alle componenti psicologiche del conscio e dell'inconscio, come ad esempio l'emotività, le capacità attentive, la depressione, l'ansia e tutti gli elementi che, se non controllati, possono essere per un ballerino la causa di interruzioni di attività, fallimento nella carriera, insuccesso o malattia⁴⁹.

Per un ballerino, procurarsi un infortunio è una delle situazioni più gravi poiché appunto comporta un allontanamento dall'attività e la possibile interruzione della propria carriera, con gli inevitabili rischi legati alla possibilità di essere sostituiti, di non poter raggiungere una completa guarigione in tempi brevi.

Secondo una ricerca⁵⁰, otto ballerini su dieci subiscono, ogni anno, un infortunio che li costringe a sospendere la propria attività.

⁴⁹ SARDO A., in *Experience*, magazine della IDA - International Dance Association.

⁵⁰ *British Medical Journal*, 2005.

Il fattore peggiore è che spesso questi ballerini, per la paura di essere sostituiti, riprendono la loro attività senza aver recuperato al meglio, compromettendo, dunque, la guarigione completa.

Tuttavia, c'è da dire che la psicologia non aiuta solo dopo il verificarsi di un infortunio. Infatti, se fino a oggi, l'infortunio era stato trattato come conseguenza di un trauma fisico e gli incidenti erano per lo più attribuiti ad elementi "esterni", come ad esempio un fisico inadeguato o le attrezzature insufficienti, da trattare, quindi, solo da un punto di vista medico, recenti studi hanno dimostrato, invece, come l'elemento psicologico o "interno", possa influire ed essere, in alcuni casi, la causa principale dell'infortunio stesso.

Molti di questi studi fondano la loro ricerca sull'analisi della teoria dello stress e cercano di valutare le relazioni tra stress e incidente, individuando poi gli interventi che possano ridurre i rischi⁵¹.

⁵¹ BAKKER F.C., *Personality differences between young dancers and non-dancers*, in *Person. Individ. Diff.*, vol. 9, n. 1, 1988, p. 29.

Nella prospettiva psicologica dell'infortunio è stato affermato che gli aspetti importanti che coloro che praticano la danza devono conoscere, a prescindere dalla loro qualifica, quindi, allievi, insegnanti o ballerini professionisti, sono tre:

- i fattori psico-sociali che possono predisporre il ballerino all'infortunio;
- le differenti reazioni psicologiche che ciascun ballerino ha di fronte all'infortunio;
- le problematiche che possono presentarsi in seguito ad un ricovero per infortunio.

Le probabilità di infortunio tendono a crescere con l'aumento del livello di stress nella vita quotidiana, ad esempio cambio di residenza, problemi familiari, fine di una relazione amorosa, o del livello di stress provocato dall'ambiente nella danza, come ad esempio cattivi rapporti con insegnanti, coreografi, colleghi, preoccupazioni per spettacoli o esami, in quanto possono verificarsi fenomeni di irrigidimento e tensione muscolare, riducendo così la coordinazione e la flessibilità motoria, ma anche il livello di attenzione e di concentrazione.

Pertanto, numerosi studiosi hanno attribuito a tutto ciò le maggiori responsabilità dell'infortunio, sottolineando, inoltre, il modo in cui gli eventi della vita influiscono sul rischio di infortuni⁵².

Se gli eventi stressanti della vita possono influenzare negativamente il rendimento del ballerino con una riduzione dell'attenzione e della concentrazione, provocando un aumento del rischio di infortunio, viceversa, il sostegno di amici e familiari ha sempre effetti psicologici positivi e aiuta il soggetto a superare l'evento negativo.

C'è da dire che molto dipende anche dalle differenti risposte psicologiche del danzatore alle sfide che la carriera gli pone.

Infatti, chi sa affrontare la competizione o le difficoltà in modo positivo, mantenendo la concentrazione sul proprio obiettivo vive uno stress positivo, definito *eustress*, ed è, pertanto, a minor rischio di incidenti rispetto a colui che affronta con paura, scarsa concentrazione o considera l'evento come minaccioso che,

⁵² CEI A., *Psicologia dello sport*, Il Mulino, Bologna, 1998, p. 34.

essendo vittima di uno stress negativo, *distress*, ha un maggior rischio di incidenti.

Anche se non esiste una personalità “tipo”, sono stati riconosciuti a maggior rischio di infortunio tutti quei ballerini che presentano personalità molto competitive, nonché ansiose⁵³.

La reazione individuale è importante anche dopo che un infortunio si è verificato e varia a seconda della gravità dello stesso. La conseguenza di ciò è la perdita di autostima anche in quei danzatori considerati da tutti forti e capaci.

Per questi danzatori la pausa *forzata* dovuta all’infortunio, ma ancora di più l’impossibilità di mantenere il livello della propria identità professionale, può causare ansia, confusione, depressione, portandolo a un ritorno all’attività prima di aver completato la totale riabilitazione fisica, compromettendo così la sua completa guarigione.

Al fine di agevolare e di migliorare il recupero dell’infortunato nella terapia riabilitativa psicologica, gli studiosi hanno

⁵³ SARDO A., *La personalità del danzatore*, in <http://www2.fif.it/index.php?id=3876>

identificato alcune strategie mentali particolarmente efficaci, secondo le quali, il ballerino dovrebbe cercare di⁵⁴:

- accettare la condizione di infortunato, in quanto la negazione di questo può provocare danni e problematiche maggiori;
- diminuire il livello di stress legato al trattamento clinico;
- cercare sostegno nell'ambito familiare e delle amicizie;
- mantenere un equilibrio emozionale, pensando alle proprie capacità e abilità nel recupero riabilitativo, focalizzando la propria attenzione sul presente e non sul passato;
- accettare i tempi di recupero riabilitativo senza usare forzature con irrealizzabili progetti che producono effetti negativi;
- pensare all'attività futura, superando la frustrazione dell'inattività;
- cercare le migliori possibilità di recupero, vivendo in modo positivo i propri sforzi;

⁵⁴ SARDO A., *L'infortunio nella danza*, in <http://danza-fisioterapia-infortuni.blogspot.com/2009/07/danza-psiche-e-infortuni.html>

- nel caso in cui il totale recupero non fosse possibile, modificare il proprio tenore di vita pensando a ciò che si può fare e non a ciò che non si può fare: rimpiangere il passato può portare alla depressione.

Il ballerino, quindi, deve avere la capacità, mediante il mantenimento del suo equilibrio e il suo controllo emozionale, di affrontare e superare con coraggio ogni circostanza sfavorevole e pur nella complessità del suo esser artista, atleta, uomo, deve scoprire la totalità della persona, lavorando con lucidità, sulla volontà e sulla conoscenza e soprattutto sull'accettazione di sé.

Alcuni ballerini, infine, hanno ammesso che l'infortunio può avvenire anche per l'incapacità dello stesso di frenare gli entusiasmi e dosare bene lo sforzo all'inizio di un nuovo percorso professionale.

Da diversi anni la psicologia ha allargato il proprio campo di azione, con propri interventi nelle diverse discipline sportive, per giungere a una migliore conoscenza di problematiche specifiche.

Gli studi condotti in psicologia dello sport, come già anticipato, hanno reso possibile un valido aiuto anche per il settore della danza⁵⁵.

Uno dei problemi più sentiti dal ballerino professionista o dall'allievo è l'infortunio. Per un ballerino, l'infortunio è un aspetto gravissimo poiché “costringe” ad allontanarsi dalla propria attività.

Fino a oggi, l'infortunio è stato trattato come conseguenza di un trauma fisico, gli incidenti sono stati attribuiti a elementi “esterni”, ma un'importante considerazione da fare è legata alle differenti risposte psicologiche del danzatore: colui che affronta gli eventi imprevisti con la capacità e la giusta considerazione della situazione, affrontando lo stress in modo positivo, è meno soggetto a rischio di infortuni; al contrario, chi dimostra minore capacità di controllo dello stress sviluppa un alto tratto di ansia e competitività, associato ad un alto rischio di infortunio.

⁵⁵ ZERBINATTI E., *L'infortunio nella danza da Academy alle ricerche psicologiche*, in <http://arteesalute.blogosfere.it/2009/05/linfortunio-nella-danza-da-academy-alle-ricerche-psicologiche.html>

3.4 IL RUOLO DEL MEDICO DELLO SPORT

Il medico dello sport ha un ruolo molto importante nell'ambito degli ambienti sportivi, in quanto costituisce uno specialista dell'entità dell'atleta, occupandosi sia degli aspetti fisici, sia di quelli fisiologici, sia ancora di quelli nutrizionali e, in alcuni casi, anche di quelli clinici⁵⁶.

Come ribadito anche in precedenza, un atleta deve necessariamente essere a conoscenza del proprio stato clinico, delle proprie caratteristiche funzionali, delle proprie qualità fisiche e dell'impegno dei sistemi dell'organismo, quali quello cardiocircolatorio, quello muscoloscheletrico e quello metabolico. La prima importante funzione del medico dello sport è la visita medica approfondita, attraverso opportuni accertamenti strumentali⁵⁷.

⁵⁶ PIOVANO G., PIOVANO L., *Manuale del medico dello sport*, Piccin, Venezia, 1987.

⁵⁷ LOLLI S., *Le professioni dello sport: la situazione italiana*, Angeli, Milano, 1997, p. 113.

Tale visita è finalizzata a verificare non solo l'eventuale presenza di controindicazioni per lo svolgimento dell'attività sportiva, bensì anche il livello di forma fisica del soggetto, la sua postura, le ambizioni agonistiche.

In genere, il medico che assiste gli atleti svolge la propria attività in contatto con l'allenatore⁵⁸.

Un ruolo particolare è quello della valutazione funzionale, ossia una branca della medicina dello sport che mediante alcuni test, ossia prove standardizzate, consente, inizialmente, di conoscere le caratteristiche di un atleta. Attraverso tali prove è possibile elaborare specifici programmi individuali di allenamento. A queste prove seguono i c.d. test di controllo, mediante i quali è possibile verificare e valutare i miglioramenti ottenuti e, sulla base di questi, modulare il carico di allenamento.

Il fatto di tenere sempre sotto controllo lo stato di salute e di benessere del soggetto fa sì che il medico dello sport svolga un

⁵⁸ ZEPELLI P., FAINA M., AMADIO M., *Allenatore, medico dello sport, fisioterapista e psicologo: uno staff al servizio dell'atleta e della squadra*, CESI, 1997.

ruolo più strettamente clinico, sia per quanto concerne la prevenzione che in termini di terapie.

Al riguardo, è utile tenere presente che, oltre alle patologie comuni a qualsiasi individuo, di cui il medico deve necessariamente essere a conoscenza, gli sportivi possono anche essere soggetti ad alcuni eventi patologici che possono, in alcuni casi, essere considerati come “malattie professionali”.

Il riconoscimento, il trattamento e la prevenzione di queste patologie presuppone una specifica conoscenza non solo dell'atleta, ma anche delle discipline.

Infatti, la mancata “visione di insieme” tra atleta e sport da parte del medico può dare luogo a problemi fisici che potrebbero essere evitati.

Ad esempio, nell'ambito della danza sportiva, oggetto del presente lavoro emergono i seguenti aspetti:

1. il “sovrallenamento” (che non costituisce un semplice stato di affaticamento, bensì una vera sindrome clinica) può essere evitato mediante una modulazione del carico di allenamento dell'atleta sulla base dell'osservazione dei parametri fisiologici ed ematici;

2. i problemi infiammatori tendinei, che nella maggior parte dei casi possono essere ricondotti alla presenza di dismetrie degli arti, disassamenti del bacino, o problemi di appoggio plantare, una volta riconosciuti, possono essere preventivamente corretti attraverso uno studio della postura;

3. la lombalgia, problema molto frequente, che, in mancanza di problemi ortopedici conclamati della colonna, è dovuta ad una scarsa tonicità dei muscoli della schiena, sollecitati in molte situazioni della danza, rappresenta una conseguenza di un inesistente o scorretto allenamento in palestra;

4. la dolorabilità ed i crampi muscolari possono derivare da una carenza di sali minerali e nella non corretta messa in atto di procedure defatiganti e di recupero.

Per il medico sportivo, la conoscenza delle varie discipline sportive, delle frequenti emergenze cliniche e dei comuni meccanismi ed eventi traumatici delle stesse garantisce una diagnosi tempestiva e precisa: di conseguenza la possibilità di rintracciare un trattamento immediato ed efficace di pronto intervento.

CONCLUSIONI

La danza è la più spontanea manifestazione artistica dell'uomo: basta osservare un bambino piccolo, che in presenza di musica si muove istintivamente, e i popoli più vicini alla natura, per cui la danza è parte della vita di ogni giorno e che conservano la capacità di abbandonarsi al ritmo anche da adulti.

Ogni individuo, predisposto o meno alla danza, è in grado di scoprire il movimento del corpo come una delle componenti espressive più importanti e necessarie.

Come abbiamo avuto modo di constatare nel corso del lavoro, la danza è sempre esistita e, in tempi più recenti, ha preso forma la danza sportiva che anche in seguito alle numerose trasmissioni televisive sta riscuotendo davvero un successo strepitoso, a conferma di ciò vi sono anche i numeri degli iscritti nelle scuole di danza sportiva.

Verso la fine degli anni Novanta nasce la Federazione Italiana Danza Sportiva e l'anno successivo è stata riconosciuta come disciplina associata anche dal CONI.

Si tratta di uno sport impegnativo, in cui l'agonismo si addolcisce attraverso una forte componente artistica.

La danza sportiva è uno sport che unisce vigore atletico e rigore tecnico con l'armonia, il coordinamento dei movimenti, la musicalità e l'interpretazione. A partire da Lathi 1997 la danza sportiva è stata ancora introdotta nei Giochi mondiali ed è stata poi riconfermata come sport ufficiali per le tre edizioni successive.

Come abbiamo visto nel corso del lavoro, anche dal punto di vista medico-funzionale la danza sportiva si inserisce come una tra le discipline più scelte anche per gli innumerevoli benefici che apporta sia al nostro fisico che alla mente.

BIBLIOGRAFIA

- ATTOLINI J., *Origine e linguaggio della danza*, Edizioni Edaat Framar, Città di Castello, 2005.
- BAKKER F.C., *Personality differences between young dancers and non-dancers*, in *Person. Individ. Diff.*, vol. 9, n. 1, 1988.
- BENTIVOGLIO L., *La danza contemporanea*, Longanesi, Milano, 1985.
- BOADELLA D., LISS J., *La psicoterapia del corpo. Le nuove frontiere tra corpo e mente*, Astrolabio, Roma, 1986.
- BOASS F., et Al., *La funzione sociale della danza*, Savelli, Roma, 1981.
- BUZZONI P., TOSTO I.M., a cura di, *Gesto, musica, danza*, Edt, Torino, 1998.
- CALENDOLI G., *Storia universale della danza*, Mondadori, Milano, 1985.
- CAPONE R., *Ballare danzare. Teoria e tecnica di danza sportiva. Regole generali e consigli pratici*, Gremese, Roma, 2006.
- CAPONE R., *Io ballo. Teoria e tecnica di danza sportiva*, Gremese, Roma, 2010.
- CEI A., *Psicologia dello sport*, Il Mulino, Bologna, 1998.
- CERVELLATI E., *Theophile Gautier e la danza. La rivelazione del corpo nel balletto del XIX secolo*, Clueb, Bologna, 2007.
- CRISTINI C., RIZZI R., ZAGO S., *La vecchiaia fra salute e malattia*, Edizioni Pendragon, Bologna, 2005.
- DE VERA D'ARAGONA P., *Stare bene con le tecniche corporee. Movimenti del corpo per armonia e benessere psicofisico*, Riza, Milano, 2003.
- DELFRATI C., *Fondamenti di pedagogia musicale*, EDT, Torino, 2008.

DELLE CHIAIE R., BRUNETTI G., MARCONI P.L., *Aspetti psicologici della danza: uno studio psicometrico*, in L.Perugia-P.Leoni-M.Manganaro (Edd.), "Dottore...io danzo". *Problemi di medicina per la danza*, Editrice Sigma-tau, Roma, 1991.

GURLEY V., NEURINGER A., MASSEE J., *Dance and sports compared: effects on psychological well-being*, in *Journal Sports Medicine*, 24, 1984.

KNOTT M., VOSS D.E., *Facilitazione neuromuscolare propriocettiva: schemi e tecniche*, Piccin, Venezia, 1974.

LABAN R., *L'arte del movimento*, Coop. Ephemera Editrice, Macerata, 1999.

LICCIARDI I., a cura di, *Corpo, spazi e comunicazione*, FrancoAngeli, Milano, 2005.

LOLLI S., *Le professioni dello sport: la situazione italiana*, Angeli, Milano, 1997.

NACCARI A., *Persona e movimento*, Armando, Roma, 2006.

NORRIS C.M., *Flessibilità. Principi e pratica*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1997.

PASI M., RIGOTTI D., *Danza e balletto*, Editoriale Jaca Book, Milano, 1993.

PASI M., TURNBUL A.V., *Balletto del Novecento e danza moderna*, Editoriale Jaca Book, Milano, 1992.

PAYNE H., *Danza, terapia e movimento creativo*, Erickson, Trento, 1997.

PIANA M., *La percezione musicale*, Guerini Studio, Milano, 1993.

PIOVANO G., PIOVANO L., *Manuale del medico dello sport*, Piccin, Venezia, 1987.

PONTREMOLI A., *Storia della danza. Dal Medioevo ai giorni nostri*, Le Lettere, Firenze, 2012.

PRENTICE B., *PNF. Facilitazione propriocettiva neuromuscolare. Principi e tecniche*, Calzetti Mariucci, Roma, 2006.

RIGUTTI A., *Ginnastica e cura del corpo*, Giunti, Firenze, 2001.

- SACHS C., *Storia della danza*, Il Saggiatore, Milano, 1966.
- SARDO A., in *Experience*, magazine della IDA - International Dance Association.
- SESSI M., BARTOLI A., *Il rovescio dello sport*, Sovera, Roma, 2003.
- SÖLVEBORN S.A., *Questo è lo stretching. Esercizi e programmi di allenamento*, Hermes, Milano, 1988.
- TANGA M., GORI M., *Linee storiografiche sul corpo e su alcune pratiche motorie. Danza Ginnastica Gioco Folklore Sport*, Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2005.
- TANI G., *Storia della danza dalle origini ai giorni nostri*, Olschki, Firenze, 1983.
- TESTA A., *Storia della danza e del balletto*, Gremese, Roma, 2005.
- VITI E., *Avvio alla danza*, Gremese, Roma, 2001.
- VITI E., *Avvio alla danza*, Gremese, Roma, 2001.
- ZEPELLI P., FAINA M., AMADIO M., *Allenatore, medico dello sport, fisioterapista e psicologo: uno staff al servizio dell'atleta e della squadra*, CESI, 1997.
- ZOCCA D., GAROFALO M., *Laboratorio danza. Attività di movimento creativo con i bambini*, Erickson, Milano, 2004.

SITOGRAFIA

http://digilander.libero.it/LucaMichelini/danza_e_medicina.html

<http://www.federdanza.it/>

SARDO A., *L'infortunio nella danza*, in <http://danza-fisioterapia-infortuni.blogspot.com/2009/07/danza-psiche-e-infortuni.html>

SARDO A., *La personalità del danzatore*, in <http://www2.fif.it/index.php?id=3876>

ZERBINATTI E., *L'infortunio nella danza da Academy alle ricerche psicologiche*, in <http://arteesalute.blogosfere.it/2009/05/infortunio-nella-danza-da-academy-alle-ricerche-psicologiche.html>