



## PROPOSTE DI ALLENAMENTO MULTILATERALE CON PALLA IN DUE DISCIPLINE SPORTIVE: LA GINNASTICA RITMICA E LA PALLACANESTRO

Maria Caire<sup>1</sup>, Isabella Scursatone<sup>2</sup>

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

<sup>1,2</sup>SUISM – Centro Servizi (School of Sport & Exercise Sciences), Università degli Studi di Torino

Correspondencia:

Mail: <sup>1</sup> maria.caire@unito.it; <sup>2</sup> isabella.scursatone@unito.it

### Introduction

La specializzazione precoce non garantisce il successo nello sport d'élite, ma comporta numerosi rischi (Malina, 2010). Una delle strategie per contrastare questi rischi nell'allenamento giovanile è la proposta di un carico motorio che presenti carattere di polivalenza e multilateralità. La multilateralità nella metodologia dell'allenamento è considerata un aspetto chiave per la formazione giovanile (AA.VV., 1987; AA.VV., 1987; Sotgiu & Pellegrini, 1989; Starosta, 2006; Weinek, 2009). Proposte di lavoro multilaterale possono essere costruite ispirandosi a differenti discipline sportive che presentano similitudini quali, ad esempio, gesti ed attrezzi. Nella pratica sportiva alcuni allenatori, alla continua ricerca di idee innovative per ampliare le proprie proposte di lavoro sul campo, talvolta si ispirano ad altre discipline sportive. Ma due discipline sportive molto diverse tra loro possono realizzare proposte di lavoro trasversali per una formazione multilaterale?

### Objectives

L'obiettivo dello studio è formulare proposte di lavoro con la palla adatte a due discipline molto diverse, quali la Ginnastica Ritmica e la Pallacanestro che possano contribuire all'allenamento multilaterale di entrambe nella fase di formazione sportiva giovanile.

### Method

Questo lavoro prende in considerazione un gesto che accomuna le due discipline sportive, il palleggio nella Pallacanestro e il palleggio con una o due mani nella Ginnastica Ritmica. Dopo una breve analisi del gesto tecnico nelle due discipline sportive, delle differenze e similitudini e la loro funzione in ciascuno sport, sono stati individuati alcuni elementi trasversali grazie ai quali poter costruire esercitazioni utili per entrambe le discipline.

### Results and discussion

La pallacanestro e la ginnastica ritmica sono due discipline sportive che, pur appartenendo a due macrofamiglie di sport diverse (Scotton, 2003), hanno in comune alcuni elementi tra cui la palla e il gesto tecnico di palleggio di questa al suolo. Il palleggio nella pallacanestro e il palleggio con l'uso delle mani nella ginnastica ritmica presentano molte similitudini, le principali delle quali sono l'azione di spinta della palla al suolo e la gestione del suo rimbalzo. Nella ginnastica ritmica si intende per palleggio l'azione di rimando del pallone al suolo; può essere effettuato "a una o due mani, con altre parti del corpo, con spostamento, abbinato ad altri esercizi [...], in varietà di stazioni [...], in varietà di ampiezza, dinamismo e velocità." (Rosato, Tinto 1996). Nella pallacanestro il palleggio è un fondamentale che viene usato dal giocatore per spostarsi sul campo. Consiste in una spinta della palla verso il suolo e nel suo recupero eseguito con un arto superiore per volta e con un gesto continuo (Calligaris, Mondoni 1993; Mondoni

2002). Dal confronto dei due gesti tecnici presi in esame la principale differenza emersa è la funzione nella propria disciplina sportiva. Nella ginnastica ritmica questo gesto è in stretta relazione con il movimento corporeo inteso in senso lato e la grande varietà della sua esecuzione, pur prendendo in considerazione in questo studio solo l'uso delle mani, esalta le abilità della ginnasta. Nella pallacanestro il palleggio è un gesto tecnico funzionale al gioco, la cui esecuzione varia in rapporto alle differenti situazioni in cui il giocatore si trova ad utilizzarlo in relazione alla lettura tecnico-tattica del gioco (Capobianco, 2013). Le sue limitazioni sono determinate dal regolamento e, a differenza della ginnastica ritmica, non può essere eseguito con entrambe le mani simultaneamente. Le similitudini possono essere individuate prevalentemente nella meccanica del gesto: la flessione-estensione dell'avambraccio sul braccio, il completamento della spinta dell'attrezzo con il polso, la variazione di ritmo in rapporto all'altezza, oltre alla posizione della mano sulla palla in relazione alla direzione che le si vuole conferire. Pur condividendo lo stesso attrezzo, la palla utilizzata nelle due discipline sportive presenta caratteristiche diverse quali peso, dimensione, pressione e materiale di fabbricazione. Tra i piccoli attrezzi la palla è quella che presenta maggiori caratteristiche ludiche e che offre ampie varietà e spunti di lavoro in continua evoluzione. I piccoli attrezzi possono infatti trasformarsi da "giocattolo" a valido supporto per l'aumento della motivazione di un esercizio, coinvolgendo totalmente l'individuo (Aparo, 1999). La Ginnastica Ritmica e la Pallacanestro sono due discipline sportive che presentano elevate richieste coordinative. La coordinazione è una delle capacità il cui allenamento deve iniziare nelle prime fasi della formazione sportiva di un atleta e che si basa molto sulla varietà degli stimoli (Starosta & Hirtz, 1990; Weinek, 2009). La varietà nella ritmica proviene principalmente dalla diversità degli attrezzi e dalla loro differente modalità di utilizzo, mentre nella pallacanestro, ove l'unico piccolo attrezzo è la palla, la varietà deriva dalla infinita possibilità di situazioni. Sulla base di questa analisi, in relazione agli elementi comuni ai due gesti, ai prerequisiti e agli aspetti necessari per migliorarne l'esecuzione, sono state studiate proposte per un allenamento multilaterale per entrambe le discipline. Le proposte possono essere innumerevoli, costruite principalmente "in rapporto a variabili di tipo:

spaziale; temporale; quantitativo; qualitativo; ambientale; e le loro combinazioni semplici e complesse" (Sotgiu & Pellegrini, 1989). In base a queste variabili sono state formulate proposte di lavoro incentrate su: variazione della mano; variazioni dell'atteggiamento della mano nella gestione dell'attrezzo; variazioni di altezze; variazioni di ritmo; variazioni della presa di informazioni; variazioni di posture e atteggiamenti del corpo; variazioni dell'attrezzo e abbinamento ad altri attrezzi; variazione nel numero degli allievi; variazioni di schieramenti, formazioni e ordinativi; combinazioni dei vari elementi e aspetti esecutivi tra di loro.

### Conclusions

I lavori proposti in questo studio si caratterizzano per l'aspetto ludico determinato principalmente dalla tipologia dell'attrezzo e per la grande varietà degli stimoli necessaria alla formazione degli atleti di queste due discipline sportive dalle prestazioni, per quanto diverse, caratterizzate dalle notevoli richieste coordinative. Le proposte in questo lavoro sono state formulate con l'intenzione di stimolare gli allenatori nella ricerca continua di soluzioni innovative e originali da utilizzare nella formazione giovanile, anche cercando spunti in campi apparentemente molto diversi.

### Bibliography

- AA. VV. (2002). Guida tecnica generale dei Centri di Avviamento allo Sport. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Calligaris, A. & Mondoni, M. (1993) Analisi funzionale e biomeccanica della pallacanestro. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Capobianco, A. (2013), Insegnare la pallacanestro. Guida didattica per il corso allievo allenatore. Perugia: Calzetti-Mariucci Editori.
- Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current sports medicine reports*, 9(6), 364-371.