



Stagione 2020/ 2021

PRESENTAZIONE DELL'ATTIVITA' GINNICA



GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Responsabile tecnico Flavio Cereghetti
Via Vacallo 7 L
6834 Morbio Inferiore
☎ cell. 076 386 16 03

Come si diventa ginnaste di artistica femminile ?

Hai probabilmente già osservato alla televisione gli esercizi mozzafiato delle migliori rappresentati di questo sport. Avrai già ammirato la perfezione e il virtuosismo delle esibizioni di manifestazioni a livello internazionale.

Qui di seguito vogliamo dare alcune informazioni precise su come si diventa ginnaste nella GEM (gym elite mendrisiotto), quali sono le doti richieste, quali le possibilità di allenamento, di concorso, ecc. Questo sarà un modo costruttivo per occupare il tuo tempo libero.

Che cosa è la ginnastica artistica?

La ginnastica artistica femminile consiste nell'esecuzione (serie di movimenti) a tre attrezzi: parallela asimmetrica, trave, volteggio, ed al suolo con l'accompagnamento musicale.



Quali attitudini deve possedere una ginnasta?

La ginnasta deve possedere il maggior numero possibile delle seguenti qualità fisiche e psichiche:

buon rapporto peso statura	coraggio	mobilità
perseveranza	forza	concentrazione
velocità	caparbia / volontà	agilità e abilità
maturità / indipendenza	fantasia	senso dell'equilibrio
coordinazione e senso del ritmo	autocontrollo	eleganza nel portamento

In parte queste doti sono innate, ma anche attraverso l'apprendimento in palestra possono venir migliorate. Questo tipo di allenamento sviluppa

con il tempo personalità e carattere individuali. L'età ideale per iniziare questa attività è attorno ai 5/6 anni, con un limite massimo intorno a 8 anni. Le ginnaste che devono formarsi una base si allenano circa 4-6 ore alla settimana, più avanti, quando si faranno competizioni, il carico settimanale aumenta a 6-10 ore.

La ginnastica è dannosa per la salute?

Esistono ancora molti pregiudizi nei confronti di questa disciplina, anche se i rischi d'incidente e i pericoli per la salute di chi pratica tale sport non sono statisticamente più alti di altri sport quali l'hockey, il calcio, lo sci, ecc. Sono diversi i fattori che oggi riducono la pericolosità: l'apprendimento graduale segue tappe di costruzione che durano anche diversi anni; l'attrezzatura è molto sofisticata e per la sicurezza anche nelle gare sono obbligatori i tappeti morbidi per gli atterraggi. Gli allenatori seguono corsi di formazione e aggiornamento teorici e pratici che rendono questa sorveglianza molto competente e coscienziosa. Inoltre ogni allenatore segue al massimo 5-6 ginnaste. L'evoluzione attuale della ginnastica tende a caricare sempre meno la colonna vertebrale (inarcamento della schiena), favorendo la posizione allungata del corpo e facendo lavorare soprattutto l'articolazione delle spalle, molto più resistente. Inoltre la preparazione fisica a cui viene data notevole importanza (equilibrio tra mobilità e forza), riduce al minimo il rischio dei traumi.

