



NOTE SULL'AUTRICE

Dott.ssa Raffaella Frisario
Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate con il massimo dei voti. Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive. Istruttrice e Insegnante di danza.
raffaellafrisario@gmail.com



DANZA E SVILUPPO PSICOFISICO

di Raffaella Frisario

Sappiamo come l'uomo primitivo si avvalsesse di gesti e movimenti ritmati sul battito del proprio cuore e anche oggi ogni feto può danzare nel liquido amniotico del ventre materno: è la storia del corpo danzante mentre si sta ancora formando.

Il corpo che danza è protagonista di occasioni festose e funeste, di riti e cerimonie religiose, magie, incantesimi, balli sull'aia e in discoteca, spettacoli d'arte e coreografie che a vario titolo appartengono ad epoche, luoghi e popoli diversi.

Il Novecento è stato definito in Occidente, già molto prima della sua fine, "il secolo della Danza": non per declino del balletto e delle sue ma-

nifestazioni spettacolari che, anzi, si rinvigoriscono grazie a innovatori come George Balanchine (1904 – 1983), Maurice Béjart (1927 – 2007) e William Forsythe (1949), a musicisti e scenografi-pittori legati anche alle avanguardie storiche (come nell'esperienza parigina dei Ballets Russes), ma per la quantità e la qualità di esperienze e ricerche avviate già alla fine del XIX secolo. Nuovi stili, tecniche, tendenze d'avanguardia, poetiche d'autore e vere e proprie rivoluzioni, capaci di riaccostare la danza alle altre arti e in modi inaspettati alla vita stessa, sono stati legittimati dal riconoscimento di quest'arte in tutte le sue diramazioni e come alta espressione umanistica e di cultura. Nel Novecento la danza



ha influenzato arti visive, musica e teatro, e vi si è insinuata scompaginando gerarchie inveterate, abbattendo barriere tra i generi performativi.

La danza moderna non ha una data d'inizio né una vera fine: sviluppa, costruisce, approfondisce i fermenti della pionieristica "danza libera e d'espressione" (Ausdruckstanz) degli anni dieci e venti del Novecento, in specie laddove più forte era stata l'emersione del fenomeno del solismo femminile e della contaminazione con i vari "ismi" delle avanguardie storiche. È esistita una danza dadaista, una legata alla Secessione Viennese, una vicina al costruttivismo russo e al futurismo (Guatterini M., 2009).

La danza, come tutte le attività fisiche, sviluppa importanti qualità psicomotorie, può essere definita come un insieme ritmico di movimenti successivi, di una parte o di tutto il corpo, eseguiti secondo uno schema individuale o un'azione concertata nel complesso, su di una base musicale, di cui costituisce un'interpretazione figurata, capace di esprimere emozioni, idee e sentimenti.

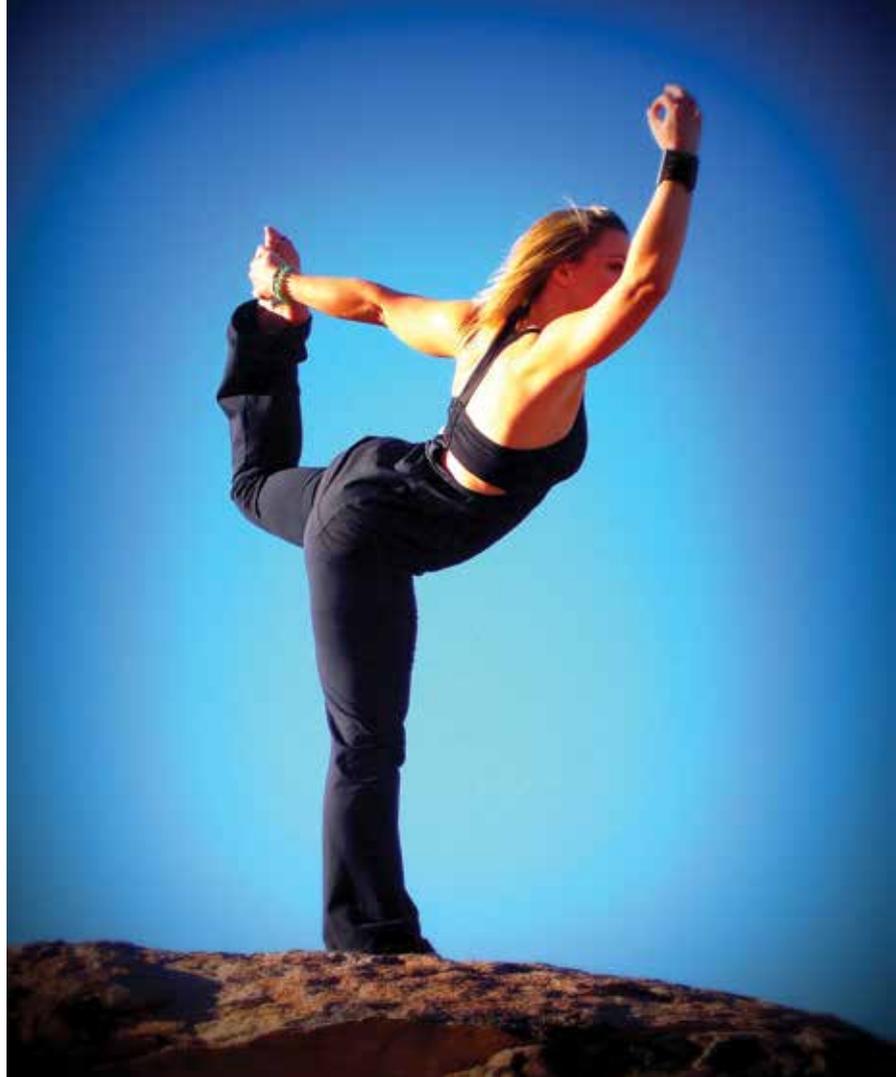
La danza richiede alcune qualità fondamentali quali: il senso del ritmo, la forza e la leggerezza, la resistenza, l'equilibrio e una naturale predisposizione.

Con un esercizio metodico e continuato, il danzatore sviluppa elasticità dei movimenti e facilita il gioco delle articolazioni, acquista padronanza, agilità e grazia nel gesto e nei passi classici, fissando separatamente i movimenti e l'atteggiamento delle singole parti del corpo che partecipano all'azione.

Praticare sistematicamente e costantemente delle lezioni di danza influisce positivamente lo sviluppo armonioso del corpo, migliorando la coordinazione, la fluidità dei movimenti, educando alla creatività e stimolando l'immaginazione e influenzando di conseguenza la psiche umana. La pratica di questa disciplina comporta a lungo termine effetti benefici sulle competenze e sulle abilità psicomotorie di bambini e adolescenti (Dobrescu T. et al., 2012).

L'uso di queste attività in particolare, consente il buon funzionamento degli organi interni, del sistema cardiovascolare e del sistema respiratorio che è di fondamentale importanza per il corretto funzionamento di tutto l'organismo.

La danza influenza positivamente lo sviluppo della maggior parte delle capacità motorie, coordinative e condizionali, come:



- Coordinazione;
- Velocità;
- Forza;
- Resistenza.

(Nevenka Zrnzevic1 et al 2015).

Per avere la possibilità di allenare in modo differenziato le capacità coordinative, da un lato è importante avere sempre presente la loro complessità e dall'altro comprendere quali siano le loro componenti parziali e la loro importanza nel quadro del loro miglioramento (cfr. Hirtz 1976). Quelle che seguono sono considerate le più importanti componenti delle capacità coordinative:

- capacità d'equilibrio;
- capacità di orientamento;
- capacità di differenziazione;
- capacità di ritmo;
- capacità di reazione;
- capacità di trasformazione;
- capacità di coordinazione segmentaria.

Per la *capacità di equilibrio* si intende quella capacità che permette di tenere in stato d'equilibrio tutto il corpo, di mantenere tale stato o di recuperarlo durante o dopo ampi spostamenti del

corpo stesso (cfr. Meinel, Schnabel 1987, 253). Durante la pratica di una disciplina sportiva, un atleta perde l'equilibrio per cause "interne", come anche per cause "esterne".

Opportunità adeguate di apprendimento riducono la frequenza e la quantità delle situazioni in cui si perde l'equilibrio e, quindi, contribuiscono non soltanto ad aumentare la capacità e la costanza della prestazione, ma anche a prevenire infortuni.

Per la *capacità di orientamento*, si intende la capacità di determinare e cambiare nello spazio e nel tempo la posizione e i movimenti del corpo, riferiti a un campo d'azione definito (cfr. Meinel, Schnabel 1987, 252).

Questa capacità può essere suddivisa in capacità di orientamento spaziale e capacità di orientamento temporale (timing), che si possono presentare separatamente ma, come avviene più spesso, anche collegate tra loro (*orientamento spazio-temporale*).

Per *capacità di differenziazione* si intende la capacità di raggiungere una sintonia molto precisa tra singole fasi del movimento e spostamenti del corpo, che si esprime in un'elevata precisione ed economia dei movimenti (cfr. Meinel, Schnabel 1987, 248). Essa comprende la capacità di sintonizzare con molta precisione l'intervento dei vari muscoli ed è davvero determinante per la prestazione di molti sport.

Attraverso esercizi adeguati, si sviluppa straordinariamente presto e in molti sport, dopo l'età infantile e l'adolescenza non è più allenabile nella stessa misura.

Con la definizione *capacità di ritmo* si intendono la capacità di comprendere un ritmo proveniente dall'esterno, di riuscire a riprodurlo dal punto di vista motorio, come anche di realizzare nella propria attività motoria un ritmo "interiorizzato", cioè esistente nella propria immaginazione (cfr. Meinel, Schnabel 1987, 255).

Si tratta di una capacità che svolge un ruolo importante, sia in senso lato sia in senso più ristretto, in tutti gli sport. In senso ristretto: un praticante di danza sportiva che perda il ritmo non si può aspettare una valutazione elevata. In senso lato: una squadra potrebbe non trovare il proprio ritmo di gioco.

La capacità di ritmo è allenata in forma specifica in quasi tutti gli sport, ma per il suo allenamento in forma generale sono utilizzabili soprattutto tutte le forme di ballo e danza.

Per *capacità di reazione* si intende la capacità di iniziare ed eseguire rapidamente, dopo un segnale, azioni motorie nel modo più adeguato e nel minor tempo possibile.

Quindi si tratta di reagire nel momento più opportuno possibile e con una velocità adeguata, al compito in tutte le situazioni nelle quali l'optimum è reagire con la massima rapidità (cfr. Meinel, Schnabel 1987, 251).

La capacità di reazione, se da un lato rappresenta una capacità coordinativa autonoma, dall'altro è importante in quanto componente parziale della capacità condizionale "rapidità".

La *capacità di trasformazione*, sulla base dei cambiamenti della situazione che sono stati percepiti o previsti, di adattare il programma di un'azione motoria che si sta eseguendo alle nuove circostanze, oppure di proseguirla in modo completamente diverso (cfr. Meinel, Schnabel 1987, 254).

Per *capacità di coordinazione segmentaria* (o capacità di abbinamento) si intende la capacità di coordinare adeguatamente tra loro, e in riferimento al movimento globale del corpo diretto a raggiungere un determinato obiettivo di azione motoria, i movimenti dei segmenti del corpo stesso (ad esempio, delle estremità, del tronco, della testa).

Ovviamente è impossibile immaginare che esistano capacità coordinative senza i presupposti fisici della prestazione rappresentati dalla forza, dalla rapidità, dalla resistenza e dalla mobilità articolare e la loro compenetrazione complessa durante la realizzazione di un movimento.

Per questa ragione, la loro efficacia per la prestazione sportiva si rende manifesta solo se esse sono collegate con le capacità organico-muscolari, cioè quelle che molti definiscono *capacità condizionali*.

All'inverso, le capacità coordinative sono indispensabili alla formazione e allo sviluppo delle capacità fisiche, in quanto rendono possibile l'acquisizione delle abilità motorie indispensabili durante il processo di formazione ed educazione fisica.

Lo sviluppo, quindi, della maggior parte delle capacità motorie coordinative e condizionali consente il raggiungimento di un'ottimale mobilità articolare (Nevenka Zrnzevic1 et al 2015).

La *mobilità articolare* rappresenta la capacità che permette ad un atleta, o ad un ballerino nel nostro caso, di eseguire movimenti di grande ampiezza di una o più articolazioni, sia volontaria-

mente, sia in presenza di forze esterne.

La mobilità articolare è un presupposto basilare per l'esecuzione di un movimento che sia qualitativamente migliore.

La sua formazione ottimale, in relazione alla disciplina praticata, influisce positivamente sullo sviluppo dei fattori fisici della prestazione (forza, rapidità, ecc) o delle abilità motorie di tipo sportivo (fondamentali tecnici).

Con una migliore mobilità articolare si possono eseguire tutti i movimenti di grande ampiezza con una maggiore forza, rapidità, facilità, fluidità ed espressività (cfr. Bull, Bull 1980).

Per questa ragione, è considerata una componente indispensabile del processo di allenamento. I vantaggi del suo sviluppo ottimale sono i seguenti:

- miglioramento qualitativo e quantitativo dell'esecuzione del movimento;
- miglioramento sia della capacità di prestazione coordinativa e tecnica sia del processo di apprendimento motorio;
- miglioramento delle forme principali di sollecitazione organico-muscolare (o condizionali).

Una maggiore mobilità articolare permette di eseguire movimenti più rapidi e potenti, in quanto si allunga la traiettoria di accelerazione, diminuisce la resistenza dei muscoli antagonisti e, di conseguenza, grazie all'aumento del pre-stiramento, è possibile coinvolgere un numero superiore di fibre muscolari. Una muscolatura accorciata e con una minore capacità di allungamento è causa anche dell'espressione di una forza inferiore.

Vi sono vari studi che sostengono che un allenamento efficace della mobilità articolare è in grado di prevenire gli infortuni (Wiktorsson-Moller 1983; Henricson et al. 1983, 74; Ekstrand et al. 1983, 116; Schober et al. 1990, 88).

Un suo sviluppo ottimale produce maggiore elasticità, capacità di allungamento e di rilassamento dei muscoli, dei tendini e dei legamenti interessati, fornendo così un contributo importante per una buona tollerabilità del carico e per la prevenzione degli infortuni.

Lo stretching, o altre tecniche di allungamento, permettono di evitare che i muscoli sollecitati dagli esercizi di rapidità o di applicazione rapida della forza, che spesso generano un tono muscolare eccessivo, creino a lungo termine un accorciamento muscolo-tendineo con le sue correlate conseguenze negative.

Anche gli accorciamenti muscolari provocati da

posture passive prolungate possono essere compensati da un'esecuzione regolare di esercizi di allungamento. Lo stretching è necessario anche per il ripristino dell'omeostasi, accelerando il recupero dei carichi nel corso del defaticamento dopo prestazioni di rapidità o di applicazione della forza (Weineck J., 2009).

Oltre a contribuire allo sviluppo del proprio corpo la pratica della danza contribuisce allo sviluppo armonioso della personalità (Nevenka Zrnzevic1 et al 2015). Una muscolatura contratta, generalmente, è accompagnata da uno stato di tensione psichica. Per questa ragione, l'allungamento (su cui si basano discipline come la danza), non produce soltanto un abbassamento del tono muscolare, ma influisce anche sulla distensione psichica che contribuisce all'acceleramento della rigenerazione dopo il carico.

I fattori che limitano la capacità di allungamento della muscolatura sono, da un lato, la resistenza che è opposta a essa dalle strutture muscolari e dall'altro, il tono o la capacità di rilassamento del muscolo stesso.

La mobilità articolare è influenzata, essenzialmente, dalla resistenza delle fasce muscolari, dei tendini e delle capsule articolari (cfr. Ramsey, Street 1940; John, Wright 1962, 824): questa capacità è la sola capacità fisica che raggiunge il suo massimo nel momento di passaggio dall'infanzia all'adolescenza, per poi iniziare a regredire progressivamente, con l'avanzare dell'età.

Alcune evidenze scientifiche hanno dimostrato i benefici che la danza produce a livello psicofisico, ad esempio una ricerca sulla danza pubblicata da Laban e Hampshire fornisce le prime prove scientifiche che dimostrano che la creatività della danza migliora lo stato fisico dei bambini ed il loro benessere psicologico.

L'obiettivo del progetto era quello di aumentare la consapevolezza e la conoscenza dei benefici della danza e scientificamente valutare gli effetti della partecipazione a questo programma sotto il punto di vista fisiologico e quello della salute psicologica e quindi del benessere generale.

Il progetto è nato in risposta a crescenti livelli di obesità dell'età infantile con l'obiettivo di aumentare i livelli di attività fisica nei bambini. Aneddoticamente, i benefici della danza sono ben noti per gli effetti positivi sul benessere fisico e sul generale benessere psicologico.

Dunque, l'obiettivo di ricerca del progetto era valutare gli effetti fisiologici e psicologici di un programma di danza per un gruppo di adole-

scenti. La creatività ha avuto un ruolo principale. Hanno preso parte alla ricerca un totale di 348 bambini in età scolare compresa tra gli 11 ed i 14 anni, provenienti da tutto il Southampton, Hampshire, l'isola di Wight e le Regioni del Portsmouth.

Il progetto è stato strutturato in un programma di 10 settimane. Sono state effettuate una serie di valutazioni psicologiche e fisiologiche all'inizio ed alla fine delle 10 settimane del programma, al fine di valutare eventuali adattamenti fisici e psicologici.

Tra le valutazioni fisiologiche è stata misurata la capacità polmonare, la flessibilità e la capacità aerobica. Tra le valutazioni psicologiche tramite dei test sono state valutate autostima, motivazione intrinseca a partecipare al progetto e l'atteggiamento nei confronti del ballo. C'è stato un netto aumento in tutti i settori d'idoneità fisica sia per i maschi che per le femmine.

Statisticamente ci sono stati aumenti significativi in tutte le aree valutate, con un forte incremento del 44% di capacità aerobica per le femmine e riscontri positivi per il benessere psicologico di entrambi i sessi.

Il riscontro dei questionari somministrati ha dimostrato che più di due terzi dei gruppi hanno risposto positivamente nei confronti della danza. Coerentemente con altre aree valutate, le ragazze hanno risposto positivamente in misura maggiore rispetto ai ragazzini ma, nonostante questo, la maggioranza assoluta ha riferito che il programma di danza è risultato essere divertente ed emozionante.

I risultati di questo studio dimostrano che la danza aumenta il benessere fisico e psicologico degli adolescenti. I miglioramenti significativi a livello del benessere fisico e motivazionale sono stati osservati nei partecipanti di sesso femminile e suggeriscono che la danza è di particolare beneficio per le ragazze. Dunque, la danza dovrebbe essere considerata come una valida alternativa ad altre discipline sportive. Le valutazioni qualitative suggeriscono che a livello del benessere psicologico gli esiti sono stati positivi e che la danza ha il potenziale adatto per ottenere effetti positivi sull'autostima e sulla motivazione.

Precedenti ricerche hanno dimostrato come bambini attivi hanno maggiori possibilità di diventare degli adulti attivi, quindi la danza può avere un impatto positivo sullo stile di vita facendo sì che i suoi benefici siano a lungo termine. Questa ricerca scientifica mette in evidenza



come la danza, con le sue diverse sfaccettature, possa essere motivo di divertimento e creatività e come le prestazioni fisiche possano condurre ad un corretto stile di vita (Edel Qui et al., 2007).

Un'altra ricerca scientifica di Lilian A. Monteiro et al. del 2014, ha come scopo quello di analizzare gli effetti dell'età, del reddito familiare, dell'indice di massa corporea e della pratica della danza sui livelli di autostima e insoddisfazione di giovani studentesse. Il campione era costituito da 283 ragazzine frequentanti una scuola pubblica con un'età media compresa tra i $11,51 \pm 1,60$ anni e un indice di massa corporea medio di $18,72 \text{ kg/m}^2$ ($SD = 3,32$). Gli strumenti utilizzati sono stati la scala di Rosenberg (Self-Esteem Scale) e una bilancia. Sono stati applicati test per confrontare le studentesse praticanti danza e quelle non frequentanti il progetto.

Le differenze nei livelli d'insoddisfazione sul proprio corpo ($p = 0,104$) e sull'autostima ($p = 0,09$) sono state considerate significative. I risultati hanno dimostrato che l'età è negativamente correlata con l'insoddisfazione sul proprio corpo ($r = -0,19$; $p < 0,01$) diversamente ai livelli di indice di massa corporea più elevati ($r = 0,15$, $p = 0,016$) e i livelli più bassi di autostima ($r = -0,17$, $p < 0,01$) che sono stati fortemente associati alle non-praticanti. La pratica della danza ha avuto un effetto significativo sui livelli di insoddisfazione sul corpo ($F = 4,79$; $p = 0,030$; $\eta^2 = 0,02$). In conclusione i dati raccolti da questo studio confermano che i bambini e gli adolescenti di sesso femminile praticanti danza hanno una maggiore autostima e sono più soddisfatti del loro peso corporeo e del loro aspetto. Inoltre, i risultati hanno dimostrato che l'autostima e l'insoddisfazione del proprio corpo sono state influenzate dai livelli di indice di massa corporea solo nel gruppo delle non praticanti danza (Lilian A. Monteiro et al 2014).

La danza non è da considerare come una semplice attività ludica: alcuni studi scientifici mettono in evidenza la danza come un valido strumento utilizzato anche nella riabilitazione di bambini affetti da trisomia 21.

Moraru C. et al., 2014, propone di progettare e realizzare una serie di esercizi da proporre come programma adattato alle caratteristiche fisiche e psicologiche dei bambini, data la loro motivazione per l'attività fisica.

Il programma è stato strutturato sulla base di esercizi specifici di ginnastica e danza a seguito di una serie di obiettivi, quali: lo sviluppo fisico e armonioso delle competenze di autonomia, la

formazione del sé e dell'autocontrollo e lo sviluppo di capacità motorie.

L'ipotesi di ricerca è stata diretta verso il miglioramento della condizione fisica dei bambini con sindrome di Down attraverso la pratica di attività fisica adattata.

Lo studio ha compreso l'osservazione di 3 bambini con sindrome di Down nel Penilla Jassy.

I test applicati sui bambini sono parte di una serie di test che prende il nome di Fun-fitness.

Dopo l'applicazione è stata riscontrata, in media tra pre-test e post-test, un miglioramento sulla stabilità durante l'equilibrio monopodalico (8,49 s vs 11,33 s), una diminuzione nel tempo di esecuzione nel test di sollevamento (18,83 s vs. 16,52 s) e un miglioramento della forza del distretto muscolare addominale, aumentando il numero di ripetizioni (48,33 vs 51,66).

Nell'interpretazione dei dati, concludiamo che la ginnastica e gli esercizi di danza adattata per i bambini con sindrome di Down hanno facilitato lo sviluppo della fiducia in sé stessi e reso possibile il miglioramento di capacità motorie e psicomotorie.

L'apprendimento e il consolidamento di nuovi schemi motori migliora la percezione di sé, del proprio corpo e delle sue possibilità di azione nello spazio circostante, delineando aree, percorsi e direzioni e arricchendo la conoscenza e la terminologia dei movimenti sia nei bambini normodotati che nei bambini con difficoltà d'apprendimento.



BIBLIOGRAFIA – REFERENCES

- Bull K.-J., Ch. Bull: Körperliche Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Theorie und Praxis der Körperkultur 29 (1980), 677 – 684;
- Dobrescu T. (Tatiana Dobrescu), Rață G. (Gloria Rață), Șalgău S. (Silviu Șalgău), Faculty of Movement, Sports and Health Sciences, "Vasile Alecsandri" University of Bacău, 157, Calea Marasesti, Bacau, 600115, Romania, Sp Soc Int J Ph Ed Sp 2012 - Volume 12;
- Edel Quin, Lucy Frazer and Emma Redding, The Health Benefits of Creative Dance: improving children's physical and psychological wellbeing, Education and Health, Vol.25 No.2, 2007;
- Guatterini M., L'ABC della danza. La storia, le tecniche, i capolavori, i grandi coreografi della scena moderna e contemporanea, Mondadori 2009;
- Hirtz P.: Die koordinative Vervollkommnung als wesentlicher Bestandteil der körperlichen Grundausbildung. Körpererziehung 25 (1976);
- John, P. J., V. I. Wright: Relative importance of various tissues in joint stiffness. J. of Appl. Physiol. 17 (1962), 824 ff;
- Lilian A. Monteiro, Jefferson S. Novaes², Mara L. Santos, Helder M. Fernandes, Body Dissatisfaction and Self-Esteem in Female Students Aged 9-15: The Effects of Age, Family Income, Body Mass Index Levels and Dance Practice, Journal of Human Kinetics volume 43/2014, 25-32 DOI: 10.2478/hukin-2014-0086, Physical Activity, Sport & Health, 2014;
- Meinel K., G. Schnabel, et al.: Bewegungslhre – Sportmotorik, 8. Ed. Volk und Wissen, Berlino 1987;
- Moraru Cristina, Hodorca Raluca Mihaela, Vasilescu Dumitru, The Role Of Gymnastics and Dance in Rehabilitating Motor Capacities in Children With Down Syndrome, Sp Soc Int J Ph Ed Sp 2014 - Volume 14 – Special Issue;
- Nevenka Zrnzevic¹, Vuko Lakusic¹ and Jovana Zrnzevic, University of Pristina – Kosovska Mitrovica, Teacher Training Faculty in Prizren - Leposavic, Serbia, University of Nis, Faculty of Sport and Physical Education, Nis, Serbia, Activities in Physical Education and Sport 2015, Vol. 5, No. 1, pp. 13-17;
- Ramsey R.W., S. Street: The isometric length-tension-diagram of isolated skeletal muscle fibers of the frog. J. cell. Comp. Physiol. 15 (1940), 11 f.
- Schober H., W. Kraft, G. Wittekopf, H. Schmidt: Beitrag zum Einfluß verschiedener Dehnungsformen auf das muskulare Entspannungsverhalten des M. quadrizeps femoris. Medizin und Sport 30 (1990), 88-91.
- Weineck J. L'allenamento Ottimale, Calzetti & Mariucci, seconda edizione italiana, (2009).
- Wiktorsson-Moller 1983, Henricson et al. 1983, Ekstrand et al. 1983, Schober et al. 1990: in "L'allenamento Ottimale, Calzetti & Mariucci, seconda edizione italiana", (2009).

ABSTRACT

Dance is a set of rhythmic movements performed in sequence according to an individual scheme or a combined action in the complex. The systematic practice of this discipline has a positive effect on the harmonious development of the body and stimulates the imagination and creativity