Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 16 (1959)

Heft: 2

Artikel: Prova... che ti aiuto!

Autor: Gilardi, Clemente

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001108

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

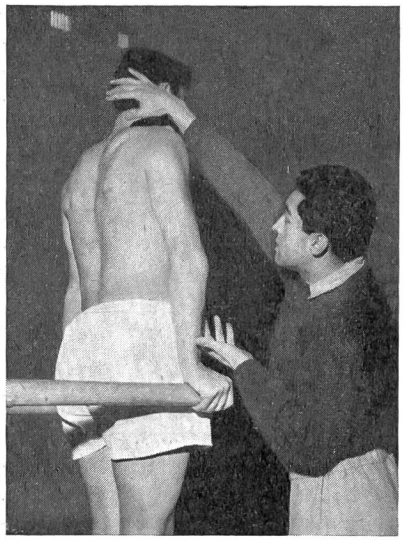
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

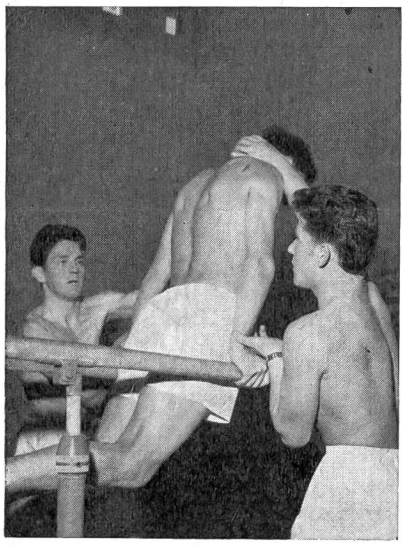
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Prova... che ti aiuto!

Alcuni consigli per la ginnastica agli attrezzi nell'I.P. — Testi: Clemente Gilardi — Foto: Walter Brotschin



1



2

Introduzione

Si è propensi a pensare che gli esercizi agli attrezzi comportano una difficoltà maggiore di quella che realmente esiste (e noi parliamo qui di esercizi di carattere generale, dei più semplici, dei fondamentali): non si praticano per paura di rischiare troppo oppure di troppo pretendere dagli allievi. Ma noi pensiamo alla gioia che ogni giovane prova al contatto con l'attrezzo — dimostrando in esatta misura le sue capacità, il suo coraggio e la sua versatilità — e siamo anche dell'avviso che sarebbe spiacevole privarlo di una tale esperienza!

È per questo motivo che vogliamo dare, qui, qualche consiglio ai nostri monitori allo scopo di render loro il compito più facile. Il problema si riduce ad una questione di elaborazione metodica del programma di lavoro (che noi non tratteremo qui) e a una questione di sicurezza, oggetto del presente studio.

Alcune considerazioni

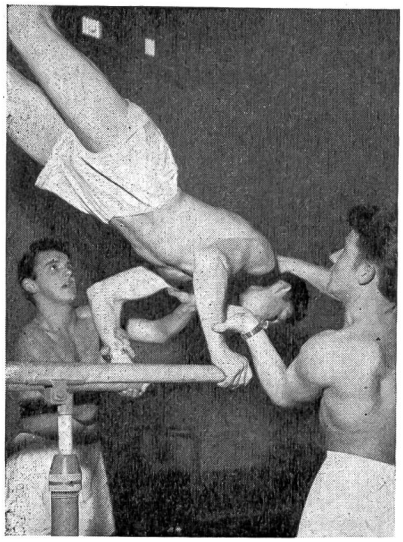
Noi intendiamo per sicurezza, gli aiuti che il monitore può offrire a colui che effettua un esercizio agli attrezzi. Bisogna distinguere tra gli aiuti di natura psicologica e gli aiuti pratici, poichè troppo sovente, i due si confondono.

Durante l'introduzione di un esercizio, la presenza di una persona in prossimità dell'attrezzo costituisce, innanzitutto, una garanzia psicologica per il giovane che esercita; il fatto poi che, con prese adeguate, si può assicurare dal punto di vista puramente fisico, la riuscita dell'esercizio, è di per se stesso un invito a provare. L'intensità dell'aiuto fisico apportato diminuisce con la migliore conoscenza dell'esercizio da parte dell'allievo, per poi limitarsi da ultimo alla sola presenza, (aiuto psicologico) spesso indispensabile, soprattutto quando si tratta di parti che comportano un certo rischio.

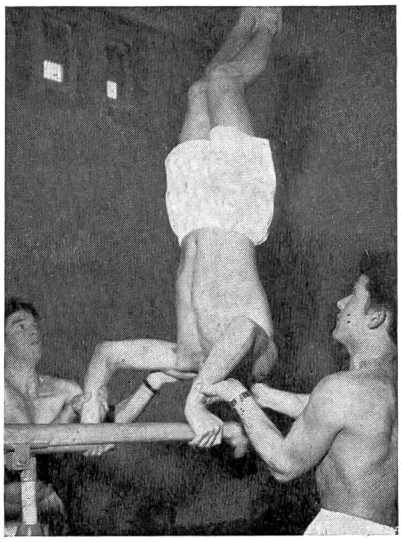
Dall'aiuto fisico e psicologico si passa dunque all'aiuto puramente psicologico; non si devono dimenticare, in questo caso, le capacità personali dell'allievo, la sua maniera di concepire e di realizzare le difficoltà, onde adattarsi di conseguenza e di nulla intraprendere che possa influenzarlo in maniera negativa.

Chi aiuta ?

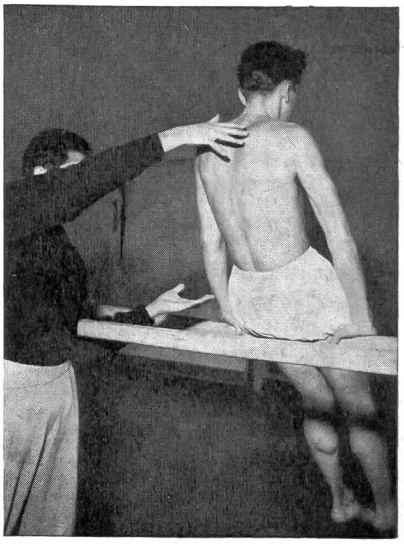
Non è assolutamente necessario che l'aiuto sia dato dal monitore o dal maestro: al contrario, è auspicabile che gli allievi imparino ad aiutarsi a vicenda. Il monitore dimostra le prese adatte a ogni esercizio, esercita due o tre volte con gli allievi, poi, sempre sorvegliando il lavoro, lascia che la classe, suddivisa in piccoli gruppi, si eserciti. Molto importante è che sia organizzata una rotazione così che ogni allievo abbia l'occasione di prestare aiuto. Questo procedimento permette una utilizzazione più intensa degli



3



4

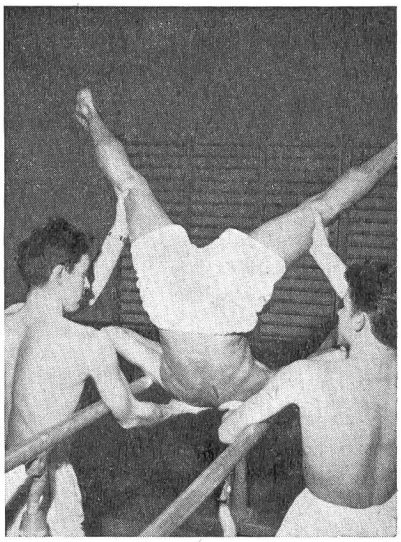


5

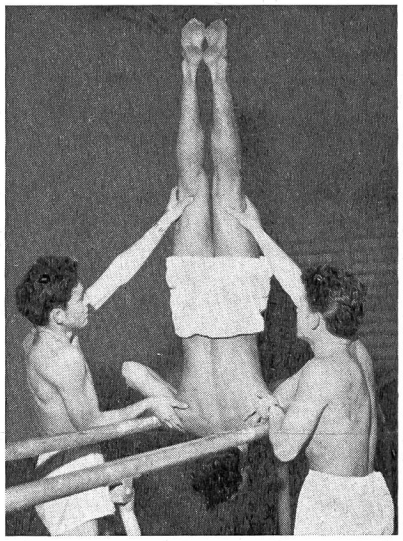
attrezzi, aumenta le possibilità d'esercizio e sviluppa, parimenti, lo spirito di squadra e di camerateria tra gli allievi, coscienti anche di aver assunto un ruolo di protettori.
Solo per certi esercizi particolarmente difficili (per esempio il salto mortale in avanti,) è il monitore che assiste gli allievi.

Le prese
È importante che le prese siano perfettamente corrispondenti all'esercizio e che queste siano dimostrate in modo chiaro.
In generale, per sapere quali prese siano più convenienti, si pensa al movimento eseguito in senso inverso: si può in tal modo determinare con esattezza la presa che permette di seguire il movimento nella sua totalità, senza essere obbligati a modificarla. Così facendo sarà possibile assicurare una esecuzione perfetta dell'esercizio.

Parallele
Ci limiteremo, in questo numero, a trattare alcuni esercizi alle parallele. Si tratta, in sostanza, di forme assai facili ma che permettono di ben dimostrare il principio del «prestare aiuto» al quale abbiamo alluso.
Redigendo questo scritto ci siamo lasciati guidare dal desiderio di fare qualcosa di utile per i nostri monitori. Noi speriamo che le meravigliose possibilità di lavoro e d'azione offerte dagli attrezzi non siano dimenticate. Ciò che conta è di cominciare!

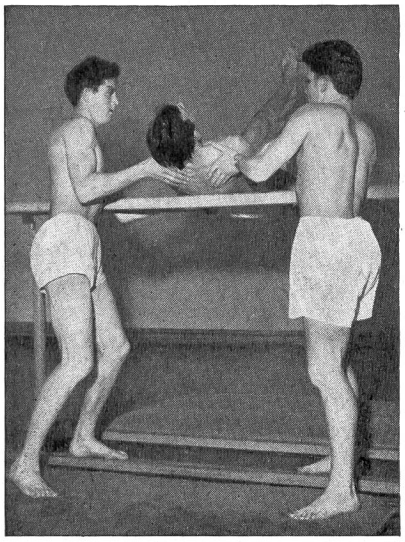

10

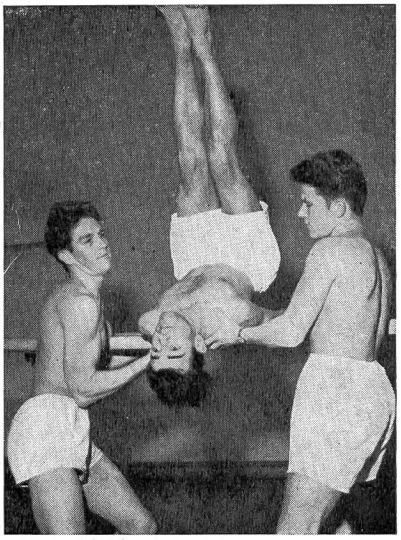
Esercizio 1. Dall'appoggio, prese alle estremità degli staggi, slancio indietro, capovolta in avanti lasciando le prese per l'arrivo a terra. (Foto 1, 2, 3, 4). — Aiuto: se ci si tiene a destra di colui che esercita la mano sinistra va al polso e la mano destra al collo. Per chi aiuta dall'altra parte è esattamente il contrario. La mano sul collo favorisce l'inizio della rotazione e, nella seconda fase del movimento, sostiene l'allievo. L'altra mano impedisce una eventuale caduta in avanti al momento dell'arrivo a terra. Se chi esercita manca di slancio, nella prima fase dell'esercizio, la mano dell'«aiuto» può momentaneamente lasciare il polso e con una piccola spinta, aumentare lo slancio.

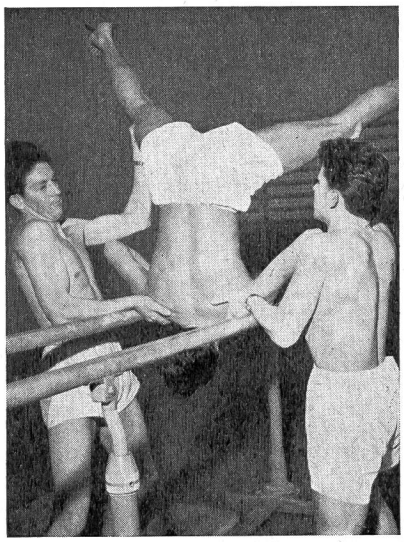

9

Esercizio 2. Dalla posizione dorsale seduta, su di uno staggio, capovolta indietro lasciando le prese per l'arrivo a terra. — Aiuto: se ci si tiene a sinistra di colui che esercita, la mano destra va alla spalla, la mano sinistra (pollice in alto) al polso. Per chi si trova dall'altra parte, il contrario (foto: 5, 6, 7). La mano alla spalla sostiene, l'altra trattiene. Se la rotazione è insufficiente, la presa dell'«aiuto» al polso può essere momentaneamente abbandonata per aiutare il camerata nell'elevazione delle gambe.

Esercizio 3. Appoggio rovesciato sulle spalle (verticale) con partenza dal seggio a gambe divaricate, capriola in avanti e arrivo alla posizione iniziale (foto: 8, 9 e 10). — Aiuto: se ci si tiene a sinistra di colui che esercita, la mano destra va sotto la spalla, la mano sinistra afferra la gamba all'altezza del ginocchio. Per chi si trova dall'altra parte, inversamente. La mano alla spalla sostiene; la mano alla gamba facilita la salita all'appoggio rovesciato e il mantenimento dell'equilibrio alla verticale. Durante la seconda fase dell'esercizio (capriola avanti e arrivo al seggio a gambe divaricate, foto 10), le braccia si spostano fra le parallele e sostengono il corpo nella rotazione; la mano per contro rimane saldamente alla spalla.


6


7


8