

# Tecnica d'allenamento alle parallele asimmetriche e consigli pedagogici di base [seconda parte]

Autor(en): **Martschini, Ludek**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000884>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Tecnica d'allenamento alle parallele asimmetriche e consigli pedagogici di base (II)

Ludek Martschini, allenatore nazionale  
 Testo italiano: Sandro Rossi

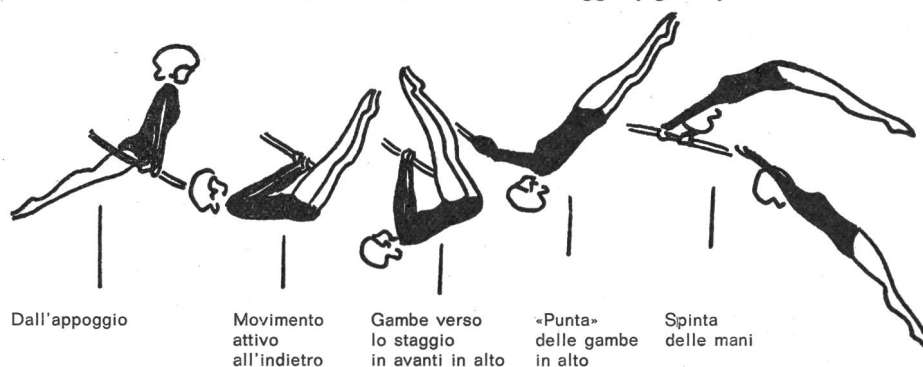
## Bilanciamento in avanti sotto lo staggio della stazione dorsale (figura 1)

### Tecnica

Il bilanciamento in avanti sotto lo staggio è uno degli elementi fondamentali alle parallele asimmetriche. Lo si ritrova in molte varianti ed è considerato l'elemento di base per i collegamenti. La tecnica per l'esecuzione di questo elemento diverge dagli uomini alle donne. Dal momento che i muscoli pettorali sono meno sviluppati nella donna ed essendo il suo bacino più pesante, non le è possibile mantenere le gambe a lungo contro lo staggio. Per questo motivo, l'angolo gambe-tronco è chiuso al massimo nella sospensione semi-rovesciata, essendo questa posizione vantaggiosa per un'esecuzione perfetta.

Dall'appoggio, la ginnasta prende un piccolo slancio indietro, ciò che le permette d'ottenere una certa qual energia iniziale. Nel movimento di ritorno, mantiene lo staggio contro le cosce; le anche sono leggermente flesse. Con il tronco, conduce il movimento in modo attivo all'indietro. Nella posizione orizzontale, le gambe vengono spinte in avanti in alto tirando simultaneamente con le braccia. Tramite la pressione delle mani, il corpo disegna una curva, nel corso della quale si tende progressivamente. Esso si trova allora nella posizione propria del bilanciamento in avanti sotto lo staggio. A questo momento, due possibilità sono offerte alla ginnasta: sia di lasciare lo staggio e di atterrare «dolcemente» e lontano dallo staggio; oppure eseguire un bilanciamento in avanti sotto lo staggio con 1/2 giro.

Bilanciamento in avanti sotto lo staggio (figura 1)



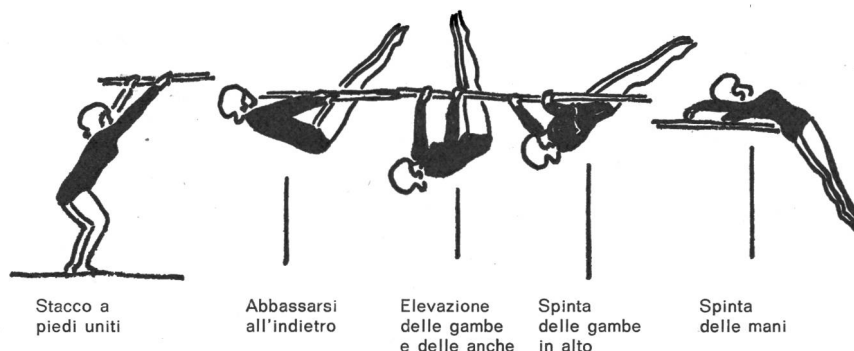
### Procedimento pedagogico

Per l'introduzione di questo elemento, scegliamo il procedimento pedagogico seguente:

1. Dalla stazione, bilanciare in avanti sotto lo staggio: dapprima con slancio di una gamba, poi con stacco sui 2 piedi (figura 2). Ad esempio: in appoggio sulla gamba sinistra, bilanciare energicamente la gamba de-

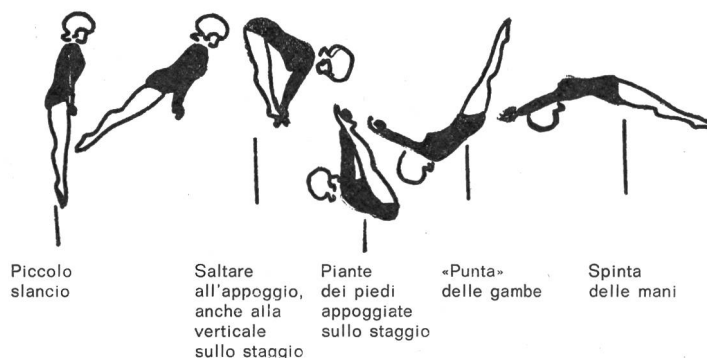
stra verso lo staggio in modo che il ginocchio o la coscia arrivino allo staggio stesso. Portare simultaneamente, con l'aiuto della gamba sinistra (che raggiunge così la gamba destra), e la forza delle braccia, il bacino verso lo staggio. Da questo momento, la ginnasta ottiene la posizione semi-rovesciata, con l'angolo gambe-tronco aperto, e può così cominciare il bilanciamento in avanti sotto lo staggio.

Dalla stazione, bilanciamento in avanti sotto lo staggio (figura 2)



2. La stessa cosa, ma eseguendo il movimento passando sopra una corda o un'asticella, aumentandone gradatamente l'altezza, (la distanza tra la corda e lo staggio è importante e deve corrispondere all'altezza della ginnasta. L'allenatore deve essere in grado di giudicare la distanza adeguata).
3. Saltare all'appoggio libero, abbassarsi immediatamente all'indietro a braccia tese e bilanciamento in avanti sotto lo staggio.
4. Dall'appoggio sullo staggio basso, bilanciare in avanti sotto lo staggio.
5. Dall'appoggio esterno sullo staggio alto, bilanciare in avanti sotto lo staggio alto passando sopra quello basso.
6. Dall'appoggio indietro sullo staggio alto, bilanciare in avanti sotto lo staggio.
7. Dalla stazione sullo staggio basso con presa allo staggio alto, bilanciare in avanti sotto lo staggio.
8. Dal seggio interno sullo staggio basso, con presa allo staggio alto, bilanciare in avanti sotto lo staggio.
9. Dalla sospensione allo staggio alto sdraiati dorsalmente sullo staggio basso, passare le gambe divaricate all'indietro sopra lo staggio basso alla sospensione allo staggio alto e bilanciare in avanti sopra lo staggio basso.
10. Giro d'appoggio all'indietro seguito da un bilanciamento in avanti sotto lo staggio.
11. Bilanciamento in avanti sotto lo staggio con movimento carpiato nella seconda fase.
12. Saltare all'appoggio manuale e pedestre a gambe divaricate, e bilanciare in avanti sotto lo staggio (figura 3).
13. Saltare all'appoggio manuale e pedestre a gambe unite, e bilanciare in avanti sotto lo staggio.
14. Dall'appoggio a gambe divaricate lateralmente oltre lo staggio, abbassarsi all'indietro e bilanciare in avanti sotto lo staggio.
15. Bilanciare in avanti sotto lo staggio con  $\frac{1}{2}$  giro o un giro completo.

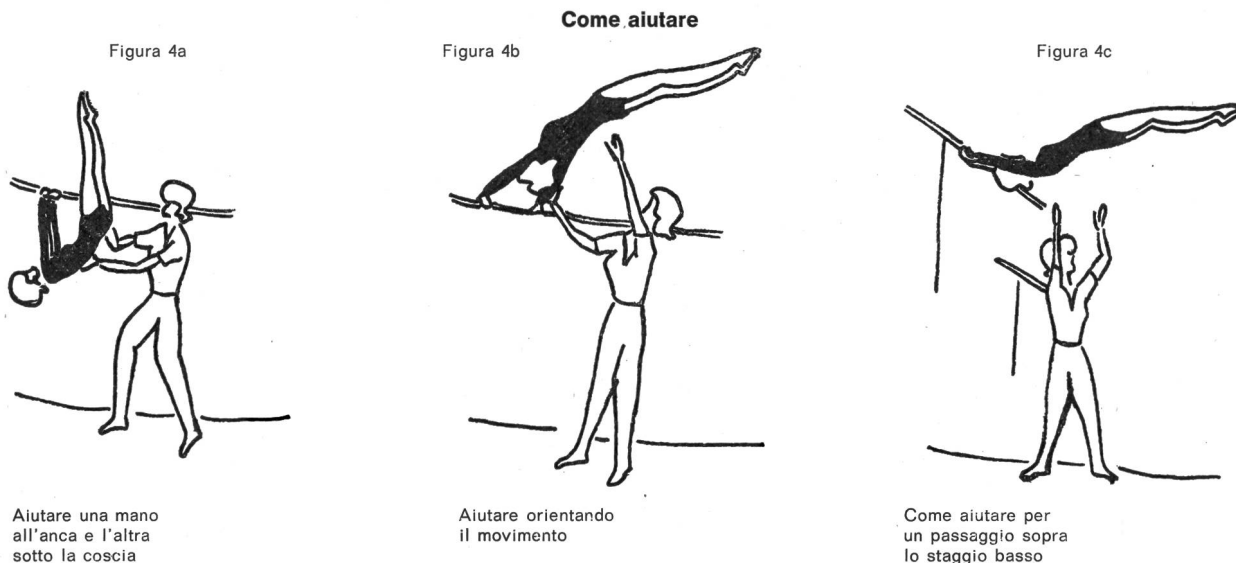
### Saltare all'appoggio manuale e pedestre a gambe divaricate e bilanciare in avanti sotto lo staggio (figura 3)



### Aiutare e assicurare

Durante l'introduzione, bisogna orientare la ginnasta in modo corretto; questo può avvenire con l'aiuto di 2 allenatori. Tenere con una mano sotto la coscia e portare le anche verso lo staggio; con l'altra mano, alzare tutto il corpo e orientarlo per lo stacco; durante quest'ultima fase, afferrare la ginnasta alla spalla e spingerla verso l'alto (figure 4a e 4b).

Nella seconda fase d'apprendimento (dall'appoggio sullo staggio alto, bilanciare in avanti sotto lo staggio), bisogna assicurare l'atterraggio. Per questo è necessario osservare la ginnasta nella fase di stacco e assicurarla, sostenendola con una mano sotto le anche e afferrandole il braccio con l'altra mano (figura 4c). È consigliabile che una persona si metta tra gli staggi, onde evitare che la ginnasta faccia una caduta con schiena contro lo staggio basso nel caso in cui lasciasse lo staggio troppo tardi o che non lo lasciasse affatto.



### Errori tipici

1. Nel momento dell'abbassamento all'indietro, la ginnasta lascia cadere troppo le anche; ciò non le permette più di ottenere una sospensione semi-rovesciata, con l'angolo gambe-tronco aperto: il bilanciamento in avanti sotto lo staggio è troppo basso.
2. La ginnasta flette le ginocchia al momento dell'abbassamento all'indietro.
3. La ginnasta respinge troppo presto o troppo tardi con le mani.
4. La ginnasta non orienta il movimento in avanti in alto; ciò non le permette più di ottenere uno stacco elevato.

### Bilanciare in avanti sotto lo staggio con $\frac{1}{2}$ giro a sinistra (figura 5)

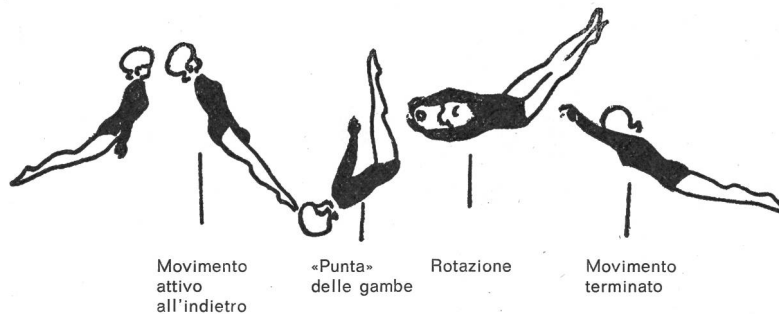
#### Tecnica

La prima fase è identica a quella del bilanciamento in avanti sotto lo staggio alla stazione dorsale. Nella fase

d'elevazione, il corpo e le gambe «cercano» il movimento ed effettuano una «punta» in avanti in alto, nella direzione della rotazione. Per aumentare la fase di stacco, la ginnasta si avvicina allo staggio tirando con le braccia nel momento in cui punta verso l'alto. Questo si effettua sotto forma d'avvitamento, comincia nelle gambe e continua nelle anche e nel torso, per terminare tramite un allungamento del torso e un'estensione delle braccia.

Il movimento di «punta» delle gambe deve effettuarsi in modo continuo, davanti a sé, allungandosi al massimo. La mano destra lascia lo staggio al punto morto del bilanciamento in avanti; avviene poi un movimento rapido della spalla destra accompagnato dalla rotazione della testa e del tronco a sinistra, il che permette alla ginnasta di terminare la rotazione verso sinistra. La ginnasta termina il movimento in presa mista, della larghezza delle spalle. La rotazione e il cambiamento di presa devono terminare prima che il peso del corpo abbia un'influenza sulle braccia.

### Bilanciamento in avanti sotto lo staggio con mezzo giro (figura 5)



### Procedimento pedagogico

Il procedimento è identico a quello del bilanciamento in avanti sotto lo staggio.

### Aiutare e assicurare

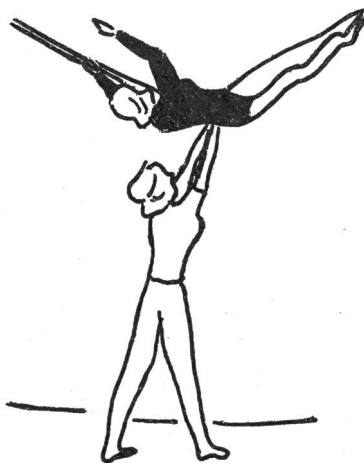
Durante tutto l'esercizio, dirigere la ginnasta afferrandola al tronco. Nel momento in cui passa alla sospensione, bisogna sostenerla per evitare che lasci lo staggio. Nella pri-

ma fase del movimento, occorre dirigerla alle anche, verso l'alto; ciò permette di afferrarla al momento buono e di aiutarla ad eseguire correttamente la rotazione (figure 6a e 6b).

Per l'apprendimento allo staggio basso: mettersi direttamente sotto lo staggio, molto vicini alla ginnasta. Afferrarla alle anche (la mano sinistra all'anca destra e la mano destra all'anca sinistra), orientarla verso l'alto; aiutarla nell'esecuzione della rotazione afferrandola, immediatamente, con ambedue le mani, sotto le anche. Questo permette di frenare lo slancio e di evitare che la ginnasta cada con le gambe sul pavimento.

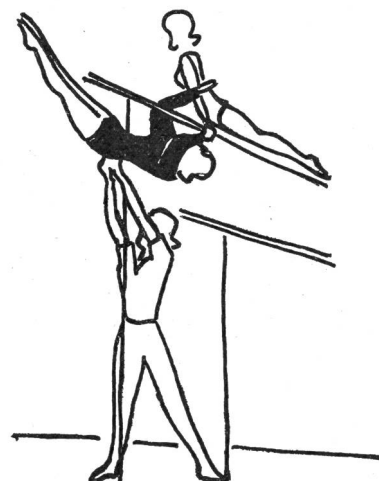
### Come aiutare

Figura 6a



Come aiutare per un mezzo giro a un solo staggio

Figura 6b



Come aiutare per un mezzo giro allo staggio alto

## Errori tipici

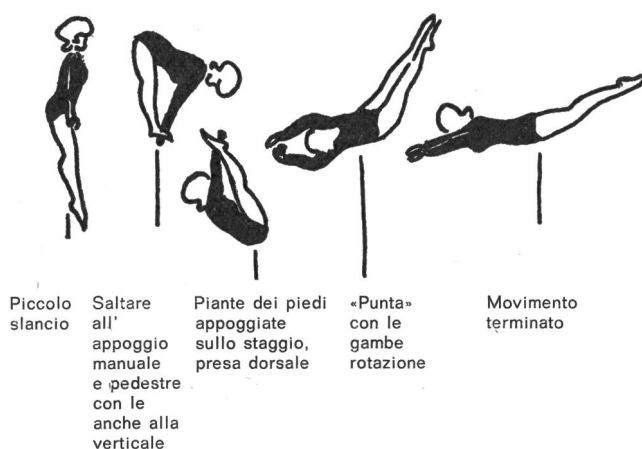
1. Flessione del braccio nel momento dell'abbassamento all'indietro.
2. Caduta delle anche alla verticale sotto lo staggio.
3. Movimento di «punta» eseguito troppo tardi.
4. Mancanza d'estensione nella direzione della rotazione e mancanza di spinta delle mani nel momento della stessa.
5. La ginnasta si tira contro lo staggio, con il braccio sinistro, nel momento della rotazione.
6. La ginnasta effettua la rotazione soltanto con le gambe e le anche, mentre le spalle non seguono il movimento; ciò non le permette di terminare la rotazione.
7. La ginnasta non orienta il movimento in avanti in alto. Ciò è molto pericoloso, perchè potrebbe abbandonare

lo staggio nel momento in cui si trova in sospensione ad una sola mano.

### Dall'appoggio manuale e pedestre: bilanciamento in avanti sotto lo staggio con 1/2 giro (figura 7)

Dall'appoggio manuale e pedestre, appoggiare con forza la pianta dei piedi contro lo staggio e, con le mani, tenersi in presa dorsale. Arrotondando la schiena e inclinando la testa, lasciarsi cadere all'indietro. Applicarsi a non lasciare lo staggio con i piedi che al punto morto del bilanciamento. La posizione durante l'appoggio manuale e pedestre è molto vantaggiosa per il bilanciamento in avanti sotto lo staggio, in quanto il centro di gravità si trova elevato; ciò permette di ottenere una maggiore velocità d'esecuzione (figura 7).

### Dall'appoggio manuale e pedestre: bilanciamento in avanti sotto lo staggio con mezzo giro (figura 7)



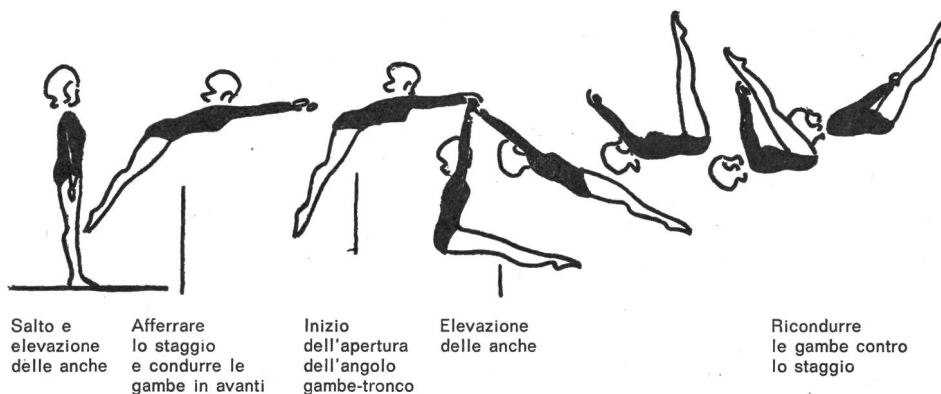
### Dalla stazione facciale davanti allo staggio basso: bilanciamento in avanti in sospensione (figura 8)

#### Tecnica

La ginnasta si mette dietro lo staggio in modo che debba saltare per afferrarlo, cioè più arretrata che non alla semplice stazione a braccia tese in avanti. Lo slancio si effettua in avanti in alto e non verso lo staggio. Questo salto permette di elevare le anche. Dopo aver afferrato lo staggio, l'angolo braccia-tronco deve restare aperto; in questo modo non si apre durante il movimento pendolare sotto lo staggio, ciò che evita un movimento «rotto».

Un'ulteriore rottura del movimento può prodursi quando la ginnasta salta a braccia flesse e che si trova quindi obbligata a tenderle bruscamente sotto lo staggio. Mediante lo slancio e l'elevazione delle anche in avanti in alto, la ginnasta deve ottenere un grande movimento pendolare. Nel momento in cui afferra lo staggio, deve essere a braccia tese. Nel bilanciamento in avanti, la ginnasta deve mantenere le gambe alzate in avanti, e dirigere i piedi appena sopra il pavimento. Nel momento in cui il corpo si trova alla verticale sotto lo staggio, viene effettuata l'apertura dell'angolo gambe-tronco. Leggermente prima del punto morto, le anche sono respinte verso l'avanti (si allungano). Tramite contrazione rapida della muscolatura addominale, la ginnasta riconduce le gambe verso lo staggio.

### Bilanciamento in avanti in sospensione (figura 8)



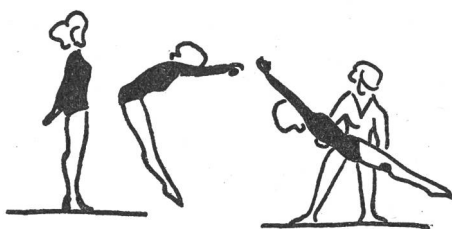
### Procedimento pedagogico

1. La ginnasta si mette dietro lo staggio basso, con presa dorsale e il busto inclinato in avanti. L'allenatore l'afferra alle anche e la tira indietro in alto, ciò che le permette di alzare le gambe in avanti. Da questa posizione, essa effettua il bilanciamento in avanti in sospensione.
2. La ginnasta si mette su un plinto, con presa allo staggio basso: slancio in avanti e esecuzione del bilanciamento in avanti in sospensione.
3. La ginnasta si mette dietro lo staggio basso, salta e effettua il bilanciamento in avanti in sospensione.

### Aiutare e assicurare

L'allenatore si mette direttamente davanti allo staggio, a destra o a sinistra della ginnasta: una mano aiuta dietro la schiena e con l'altra sotto la coscia, per permettere la chiusura dell'angolo (figura 9).

Come aiutare (figura 9)



Come aiutare nel bilanciamento avanti

### Errori tipici

1. Saltare a braccia flesse.
2. Leggera chiusura dell'angolo braccia-tronco nel momento in cui la ginnasta afferra lo staggio; ciò è spesso dovuto ad una forte inclinazione indietro della testa.

3. Angolo gambe-tronco troppo chiuso nel momento della presa allo staggio (la ginnasta non può mantenere questa chiusura e i piedi toccano il suolo).
4. Mancanza d'estensione nel bilanciamento in avanti.
5. Chiusura dell'angolo gambe-tronco effettuata troppo presto, cioè prima che la ginnasta abbia terminato il bilanciamento in avanti.

### Scatto con passaggio di una gamba tra le braccia (figura 10)

#### Tecnica

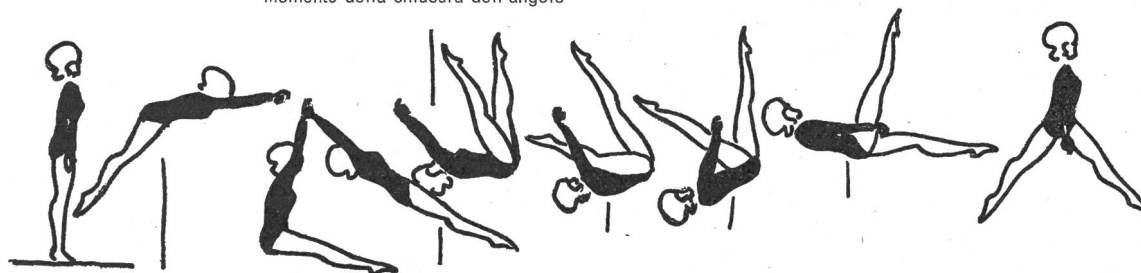
La ginnasta, dopo lo slancio in avanti in sospensione, chiude l'angolo gambe-tronco, riconduce una gamba quasi contro il petto e l'altra verso lo staggio. La chiusura della gamba sul petto è necessaria allo scopo di poter ottenere una distanza sufficientemente grande tra la coscia e lo staggio. Un'apertura energica dell'angolo gambe-tronco fa seguito immediatamente al bilanciamento di ritorno, come pure una chiusura dell'angolo braccia-tronco per permettere di stabilirsi all'appoggio. La ginnasta tira la prima gamba in alto e sopra lo staggio, conduce le anche verso quest'ultimo e tira l'altra gamba all'indietro. Lo slancio della gamba che si trova dietro si trasmette all'articolazione all'anca, che è fissata; la contrazione degli addominali si trasmette al tronco; tutto ciò permette di ottenere l'appoggio. L'elemento si termina all'appoggio, a gambe divaricate in modo uguale davanti e dietro, la testa nel prolungamento del corpo.

#### Osservazioni

Dall'inizio, e quasi sino alla fine, la ginnasta è in presa dorsale coi pollici sopra; nel momento del passaggio all'appoggio, mette il pollice sotto.

### Salto con passaggio di una gamba tra le braccia (figura 10)

Apertura delle gambe nel momento della chiusura dell'angolo



Salto e elevazione delle anche

Inizio dell'apertura dell'angolo gambe-tronco

Elevazione delle anche

Una gamba verso il petto, l'altra verso lo staggio

Distanza staggio-coscia

Tirare la prima gamba in alto sopra lo staggio e inizio dello stabilirsi

Appoggio, con presa dorsale, pollice sotto, divaricazione uguale delle due gambe

### Aiutare e assicurare

Nello stesso modo che per il bilanciamento in avanti in sospensione; nel momento in cui la ginnasta tira la gamba

all'indietro, cioè nella seconda fase, l'allenatore spinge sull'altra gamba (figure 11a e 11b).

## Come aiutare

Figura 11a

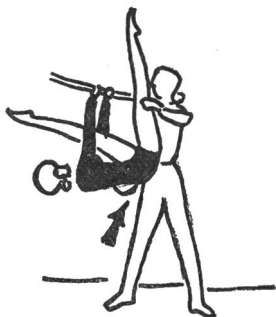


Figura 11b



## Errori tipici

1. Stabilirsi a braccia flesse (figura 12).
2. La gamba che si trova davanti non è tirata abbastanza in alto e l'altra non è tirata sufficientemente all'indietro.
3. Divaricazione insufficiente e ineguale delle gambe nel momento dell'appoggio.

Figura 12



Stabilirsi  
a braccia flesse

## Osservazioni

L'acquisizione del bilanciamento in avanti in sospensione e dell'oscillazione sono indispensabili all'introduzione dello scatto con passaggio di una gamba tra le braccia.

La serie d'elementi da noi presentati nei nostri 2 articoli è fondamentale per la ginnastica alle parallele asimmetriche; ci siamo volontariamente limitati agli elementi indispensabili. Gli elementi qui descritti possono essere considerati di collegamento per le difficoltà medie e superiori. Gli elementi di base con i loro movimenti di base (scatto — oscillazione — bilanciamento in avanti sotto lo staggio) sono pure indispensabili per padroneggiare le difficoltà superiori. Occorre precisare che, se sono stati descritti altri elementi semplici di base, quale lo stabilirsi mediante rovescio all'indietro, lo stabilirsi in sospensione al ginocchio, il giro d'appoggio in avanti dal seggio laterale destro o sinistro, ecc.), questo non significa che essi debbano essere trascurati. Durante le mie visite, ho incontrato spesso degli allenatori che lavoravano, con le loro ginnaste, su elementi di difficoltà, senza nessun procedimento pedagogico. Questo non conduce soltanto a brutte abitudini di movimento (dinamica stereotipa), ma anche a ferite fisiche i cui effetti non potranno più essere totalmente eliminati. Un buon allenatore segue dei procedimenti pedagogici che si riportano non soltanto agli elementi, ma pure alla pianificazione dell'allenamento e accetta le leggi che regolano i principi d'allenamento e della pedagogia.

# GIOVENTÙ E SPORT

mensile di grande interesse, indispensabile **per tutti i monitori e gli amici di una sana e variata educazione fisica ginnica e sportiva.**

L'edizione italiana costa fr. 8.— per un anno.

Ordinazioni alla SFGS tramite l'Ufficio Gioventù e Sport Ticino,  
6501 Bellinzona.