

Prospettive ed esigenze future agli attrezzi in rapporto all'artistica

Autor(en): **Bechter, Barbara**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999890>

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.



Ginnastica artistica e agli attrezzi

Prospettive ed esigenze future agli attrezzi in rapporto all'artistica

di Barbara Bechter



Ginnastica artistica

Tendenze

Nuove nozioni fisiologiche e metodologiche portano a un allenamento sempre più sistematico, ciò che a sua volta si traduce in prestazioni migliori e più sicure. Lo sviluppo dei materiali (migliore struttura della parte superiore della trave o gli speciali paracalli per la sbarra, parallele o anelli) aumenta la sicurezza e le nuove caratteristiche degli attrezzi (trave e pavimenti elastici o il cavallo «molleggiato») hanno permesso, negli ultimi tempi, un imprevisto incremento delle prestazioni.

Caratteristiche

Il compito principale dell'allenamento, nella ginnastica artistica, è la preparazione all'attività agonistica. Solo i più dotati e forti psichicamente raggiungono, con un enorme allenamento durato parecchi anni, un livello internazionale. Mentre i compagni della stessa età trascorrono il tempo libero con giochi e divertimento, ginnasti e ginnaste svolgono un duro lavoro di preparazione per poter mostrare in gara, durante 2 volte 10' al volteggio e fra 30' e 90' alle parallele, al suolo, agli anelli, alla trave, al cavallo o alla sbarra, le loro prestazioni.

La ginnastica artistica è uno sport di punta con criteri di valutazione ben definiti. Prescrizioni d'esercizio, gradi di difficoltà e regolamenti di gara pongono il quadro alla propria creatività.

Esigenze qualitative

L'agonismo promuove ed esige un alto grado di capacità fisica di prestazione e comprende una grande scuola di carattere. Le esigenze fisiche sono equamente ripartite in mobilità e forza, elasticità e resistenza. Per ragioni estetiche e di sicurezza — come pure d'efficienza — statura e peso di ginnasti e ginnaste devono essere equilibrati. È vantaggioso se sono leggeri e di struttura fine. Veloce facoltà di comprensione e una buona capacità rappresentativa, resistenza psichica

e ambizioni perfezionistiche sono qualità che tornano a vantaggio di ginnasti e ginnaste. Da non sottovalutare inoltre il rapporto allenatore/ginnasta, che può essere determinante per la motivazione.

Ginnastica agli attrezzi

Tendenze

Come nell'artistica, anche nella ginnastica agli attrezzi il miglioramento dei materiali porta a un incremento della prestazione, limitando in pari tempo il rischio d'incidenti. Al contrario dell'artistica, però, la ginnastica agli attrezzi si sviluppa in diverse direzioni. Una rappresenta anche qui la ginnastica di competizione. Un'altra ricerca piuttosto di toccare l'aspetto sociale e promuove la ginnastica di gruppo agli attrezzi di tipo ginnastica di sezione oppure composizioni che si potrebbero benissimo definire con «ginnastica acrobatica».

Caratteristiche

Nell'atletica leggera vengono ottimizzati i movimenti di base corsa, salto, getto (appoggi nella ginnastica agli attrezzi) e rotazioni nella loro forma basilare per quanto riguarda tempo e lunghezza. La ginnastica agli attrezzi cerca di sviluppare questi campioni di movimento nella loro molteplicità, creatività e virtuosità. Ginnasti e ginnaste interessati hanno anche qui la possibilità di partecipare a gare, che comunque non sono così selettive e specializzate come nella ginnastica artistica. Si tratta soprattutto del piacere al movimento, vivere intensamente il successo dopo aver realizzato un nuovo elemento e il gioco (comporre) con movimenti e partner. La ginnastica agli attrezzi of-

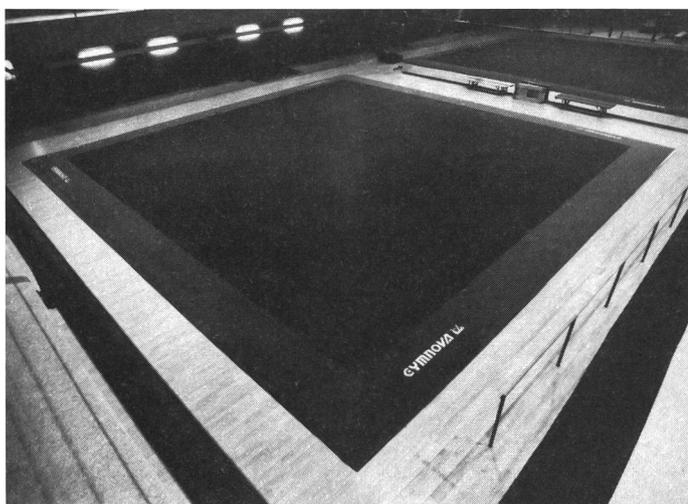
fre alla scuola un campo d'insegnamento molto ricco per l'educazione fisica e psichica dell'alunno.

Tramite la ginnastica agli attrezzi si raggiunge in molti modi un rafforzamento equilibrato di tutta la muscolatura corporea (Body-building applicato). L'ottenimento di specifiche abilità, piccoli «capolavori» come un appoggio rovesciato, costituiscono un valido apporto allo sviluppo della consapevolezza del proprio valore e della fiducia in sé.

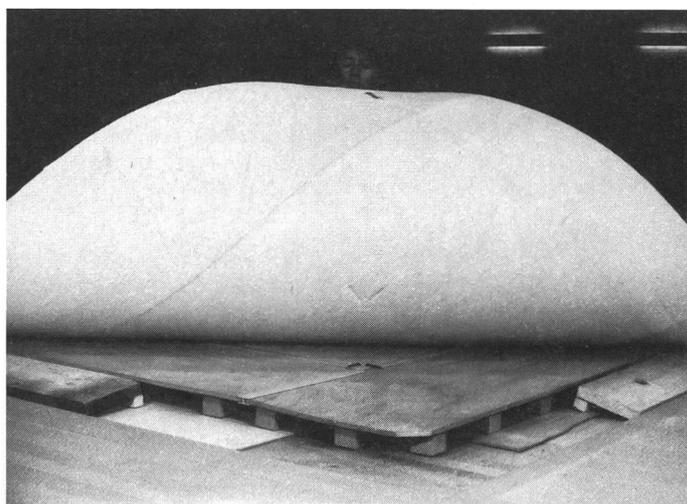
Esigenze qualitative

Nessuna in particolare modo, dato che è proprio l'obiettivo della ginnastica sviluppare le qualità. Naturalmente, un comportamento motorio «norma-

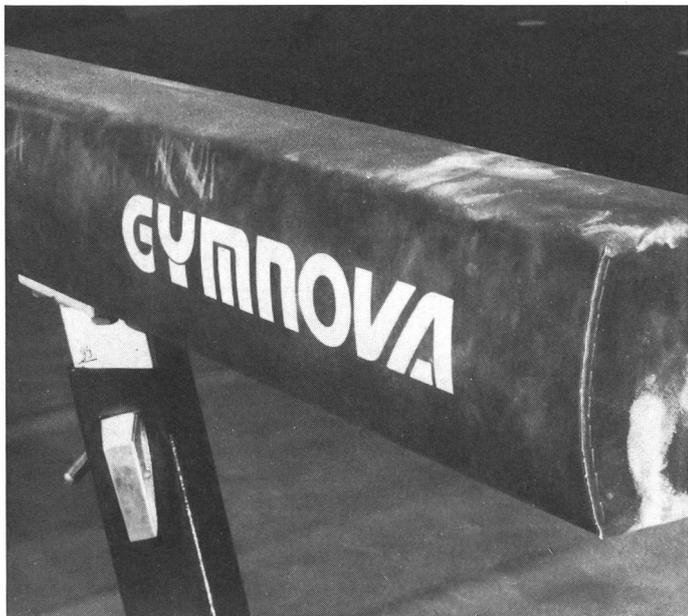
le» è vantaggioso quale punto di partenza. Grazie alla moltitudine di obiettivi possibili, gli allenatori possono coinvolgere un vasto pubblico. La gran quantità di movimenti agli attrezzi fornisce al ginnasta un ampio repertorio e stimola in particolare modo le capacità coordinative: capacità d'equilibrio, d'orientamento, di ritmo e di differenziazione. Le capacità coordinative e i vantaggi condizionali, che vengono promossi tramite la ginnastica agli attrezzi, offrono un buon spunto per ogni ulteriore apprendimento motorio anche in altre discipline sportive. Anche nella vita di tutti i giorni, successioni di movimenti automatizzati possono essere di grande aiuto, come mostra l'illustrazione. □



Pavimento elastico.



Struttura del pavimento elastico.



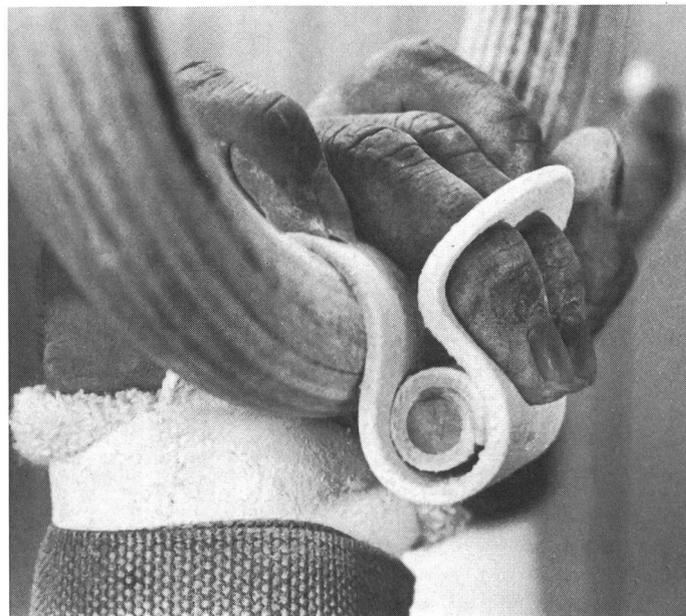
Trave elastica.



Cavallo molleggiato.



Parte superiore della trave coperta di cuoio zigrinato.



Moderni paracalli (anelli).



Moderni paracalli (sbarra).



Paracalli vecchia maniera.