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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 7

Artikel: L'assistenza nella ginnastica di base

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999517

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: 30.07.2025

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

L'assistenza nella ginnastica di base

scheda di Nicola Bignasca

Ogni docente di educazione fisica e monitore di attrezzistica o di ginnastica artistica è consapevole dell'importanza dell'assistenza e dell'aiuto nell'esecuzione di un movimento nella ginnastica di base al suolo o agli attrezzi. Un buon docente e un buon monitore non si distingue unicamente per la sua capacità di dimostrare il movimento, bensì soprattutto per la sua conoscenza su come, quando e dove si deve assistere il ginnasta. I cicli di studi e i corsi per la formazione di docenti e monitori mettono l'accento sullo sviluppo delle abilità tecniche individuali e non tengono sufficientemente in considerazione la componente didattico-metodologica, alla quale si riallaccia il tema dell'assistenza. Analogamente, la letteratura specializzata è molto più ricca di pubblicazioni tencnico-scientifiche che di opere didattiche. Per questo motivo, è con particolare contentezza che si accoglie la pubblicazione di un libro dedicato in modo specifico al tema dell'assistenza nella ginnastica di base.

Ulisse, G.L.: *L'assistenza nella ginnastica di base,* Roma, Società di stampa sportiva, 1989, 134 pp. , Ill.

Questa pubblicazione, molto completa, poichè presenta tutte le forme di assistenza, si distingue soprattutto per la parte dedicata all'assistenza manuale.
L'*assistenza manuale* è la forma di assistenza più efficace per l'apprendimento di un movimento. La fase di assistenza si protrae, in forma più o meno pronunciata, su tutto l'arco di tempo dell'esecuzione del movimento e non inizia solamente nel momento in cui l'allievo è sul punto di cadere. Solamente un'assistenza manuale costante e completa permette di *«guidare il movimento imponendo la giusta ampiezza, l'esatto atteggiamento, direzione ed orientamento, evitando così qualsiasi errata interpretazione» (p. 67).*
La forma più frequente di assistenza manuale è quella «diretta», dove il docente pone le mani direttamente a contatto del corpo dell'allievo. L'assistenza manuale diretta può essere distinta in tre forme:

- *l'assistenza energetica,* dove l'allievo riceve un aiuto nello sforzo muscolare necessario per attuare l'esercizio.
  Ad esempio, nella verticale ritta al suolo (stand sulle mani) l'azione più importante che permette il rovesciamento del corpo consiste nella spinta della gamba di appoggio. Ponendosi a fianco dell'allievo dalla parte della gamba di spinta e posando una mano tra la coscia di quest'ultima e l'addome, si può aiutare l'azione propulsiva dell'arto interessato (fig. 1).

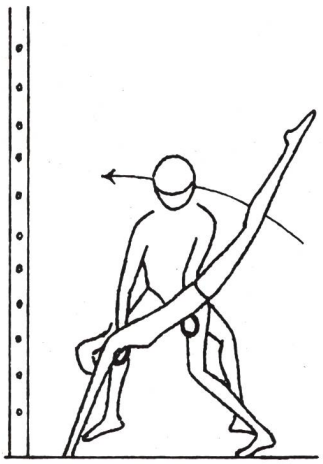

Fig. 1

- *l'assistenza geometrica,* che consiste nel guidare il corpo dell'allievo nello spostamento spaziale.
  Nel movimento dello stand sulle mani, l'assistenza geometrica si attua ponendosi a fianco dell'allievo dalla parte della gamba elevata dietro, e guidando con tutte e due le mani la coscia della stessa per tutto l'arco della sua traiettoria fino alla posizione verticale (fig. 2).

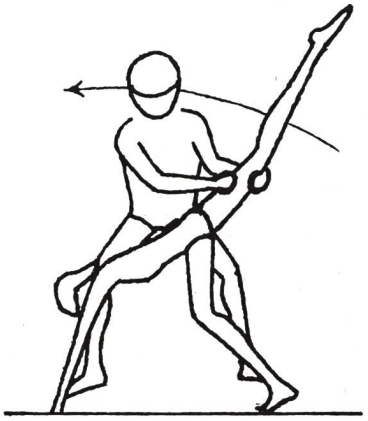

Fig. 2

- *l'assistenza di sostegno,* quando si aiuta l'allievo a mantenere una posizione già raggiunta o si sorregge il corpo per evitare una probabile caduta.
  Nel movimento dello stand sulle mani, l'assistenza di sostegno si esegue sempre a fianco dell'allievo, impugnando con entrambe le mani la coscia della gamba dopo che l'allievo ha raggiunto la posizione verticale (fig. 3).

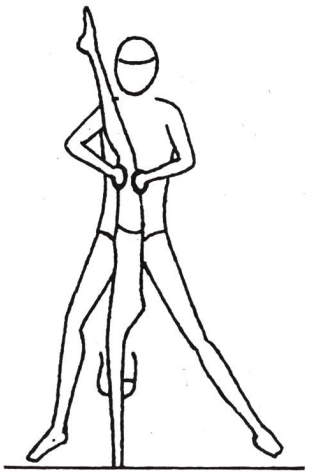

Fig. 3

Basandosi su questa suddivisione delle forme di assistenza manuale, Ulisse si sofferma sui singoli gruppi di movimenti al suolo o agli attrezzi e descrive le varie possibilità di aiuto e di sostegno: esercizi di rotolamento avanti e indietro, esercizi di rovesciamento sul piano frontale e sagittale, movimenti di ribaltamento a tempo di kippe, esercizi di salto con rotazione, ... ■