

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: 20 (1963)

Heft: [5]

Artikel: Ginnastica agli attrezzi : educazione fisica vivente

Autor: Gilardi, Clemente

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001081>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

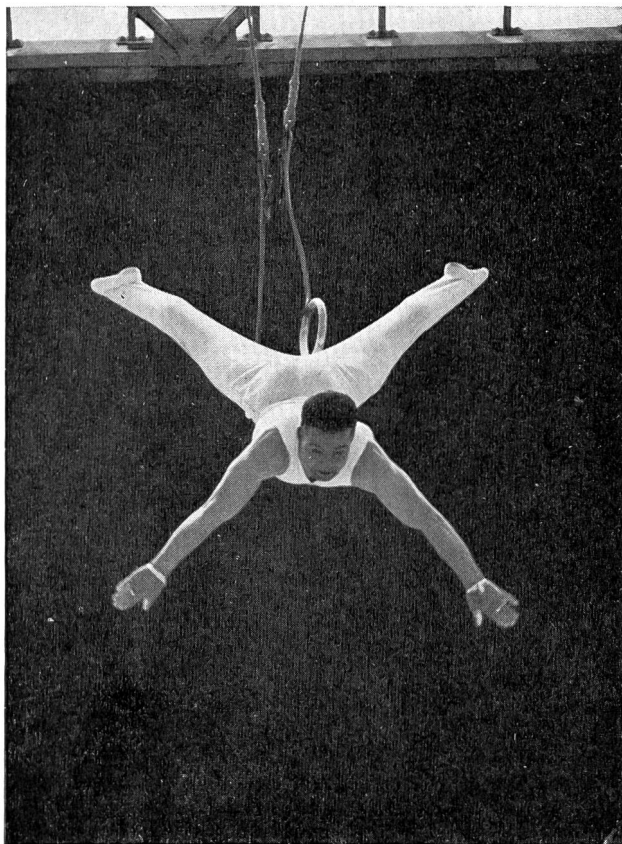
Download PDF: 01.04.2025

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

Ginnastica agli attrezzi — educazione fisica vivente

Idee per un contributo sistematico

Clemente Gilardi, maestro di ginnastica e sport SFGS, Macolin.



plina, si giunge alla conclusione che, per l'educatore, esiste il compito ... di aprire in intero all'allievo tale regno di esperienze motorie e di attribuire alla ginnastica agli attrezzi stessa tutta la forza di attrazione che essa merita» (Heinz Meusel).

Una suddivisione sistematica semplice, non di natura metodologica, ma con il solo scopo di creare chiarezza basilare, non può essere che utile. Tale desiderio ci ha spinti a redigere l'esposto seguente.

Ginnastica agli attrezzi e ginnastica artistica

Abbiamo ogni giorno la possibilità di renderci conto che, quando si parla di ginnastica agli attrezzi, non si fa di solito nessuna giusta distinzione tra questa e la ginnastica artistica.

I due concetti sono senza dubbio cugini stretti, e le basi per il sorgere del secondo sono fornite dal primo; non sono però identici.

Se soltanto la massa cadesse in questo errore, la cosa avrebbe importanza relativa; dal momento che anche gli sportivi attivi si lasciano però trarre in inganno, occorre mettere in chiaro la faccenda.

Differenze

- La ginnastica artistica può essere praticata soltanto da chi possiede le basi fornite dalla ginnastica agli attrezzi; sarebbe altrimenti voler correre senza saper camminare.

Introduzione

Con questo lavoro non intendiamo, almeno per il momento, effettuare alcuna presa di posizione in merito a suddivisioni sistematiche già esistenti nel campo della ginnastica agli attrezzi.

Siamo perfettamente coscienti dell'urgente necessità di un ordinamento sistematico; siamo però pure dell'opinione che tale ordinamento, compilato soltanto sulla base dei diversi attrezzi esistenti o su quella della ripartizione dei movimenti secondo la loro parentela strutturale, sarebbe insufficiente. Secondo il nostro modo di vedere, questo ordinamento sistematico deve avvenire contemporaneamente sui due binari.

Soltanto così una sistematica della ginnastica agli attrezzi potrà permettere di stabilire chiaramente le differenze e le sovrapposizioni ovunque dove esse si presentano e pretendere al diritto di un'assoluta validità. Nessuno può negare che la ginnastica agli attrezzi ha perso qualche simpatia tra i giovani nel corso degli ultimi anni; ciò dipende dal fatto che «esistono molte discipline nelle quali il successo, così importante per il piacere dell'esercizio, vien ottenuto in maniera più rapida e più facile» (Heinz Meusel).

È chiaro che la ginnastica agli attrezzi, sotto l'aspetto della materia, non è così strettamente legata alla natura come altre discipline (pensiamo qui specialmente alla corsa, ai salti e ai lanci dell'atletica leggera). Se però si vuol riconoscere «che proprio la ginnastica agli attrezzi, grazie alla sua varietà di formazione fisica e alle sue possibilità educative di applicazione del movimento, non può essere sostituita, per il giovane, da nessun'altra disci-



● La ginnastica agli attrezzi è esercitazione ad attrezzi differenti per conseguire aumento della forza, perfezionamento dell'agilità e dell'abilità, miglioramento della padronanza del corpo e del senso della posizione, perfezionamento dell'agilità e dell'abilità, miglioramento di quello del ritmo, pratica nella scuola del coraggio.

La ginnastica artistica è il perfezionamento assoluto della ginnastica agli attrezzi e come tale diventa, nei diversi gradi di prestazione, disciplina di competizione. La ricerca dei valori citati è qui massima.

● La ginnastica agli attrezzi è accessibile a tutti coloro che praticano dello sport, in ogni età, ed offre a tutti la possibilità di migliorare le proprie qualità fisiche e psichiche, sia che ciò avvenga in senso generale oppure al servizio della preparazione ad un'altra disciplina di competizione.

La ginnastica artistica è accessibile soltanto ad una parte degli sportivi specialmente dotati ed offre loro la possibilità di esprimere tutta la gamma delle loro conoscenze.

● La ginnastica agli attrezzi si estende a tutti quegli attrezzi ai quali può essere svolto, in un modo o nell'altro, del lavoro di base.

In quanto perfezionamento della ginnastica agli attrezzi, la ginnastica artistica si limita solo ad alcuni pochi fra loro; quelli che servono ai ginnasti artistici per la disputa dei loro concorsi.

● Per la ginnastica agli attrezzi entrano in linea di conto tutti gli attrezzi: montone, cavallo, plinto svedese, panchina svedese, trave d'appoggio, parallele, parallele asimmetriche, sbarra, anelli, anelli bilancianti, castello per l'arrampicata (pertiche e corde), corda bilanciante, ecc. Se il suolo vien considerato come un attrezzo, anche la ginnastica acrobatica a terra può essere compresa nella ginnastica agli attrezzi.

Le gare maschili di ginnastica artistica si limitano alle 6 discipline seguenti: salto del cavallo, esercizi a terra, cavallo con maniglie, anelli, parallele e sbarra.

Le gare femminili di ginnastica artistica si limitano alle 4 discipline seguenti: salto del cavallo, esercizi a terra, trave d'equilibrio e parallele ad altezze ineguali.

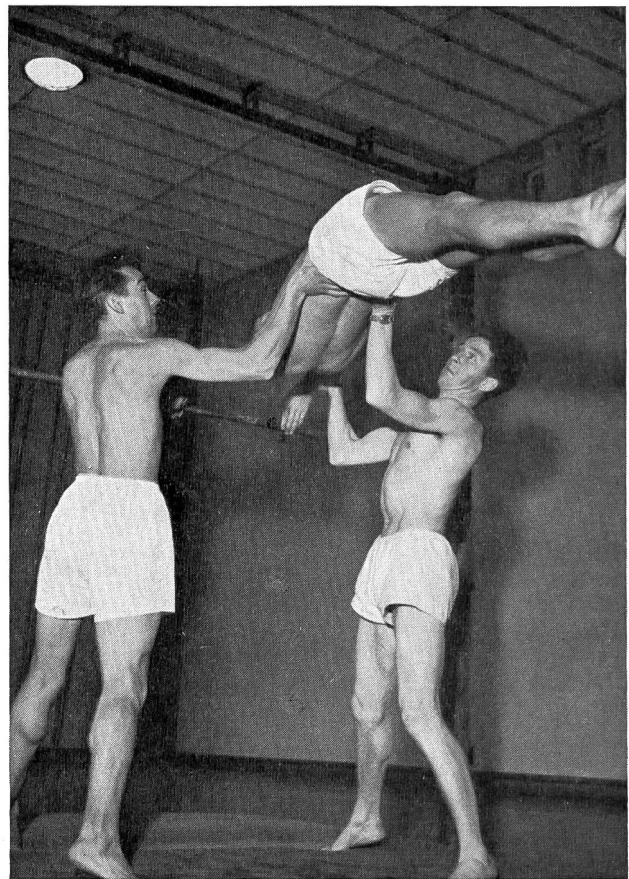
● Grazie alla varietà delle possibilità offerte, nella ginnastica agli attrezzi l'esercitazione è soltanto in parte legata alla forma degli attrezzi (elementi d'esercizio tipici di un attrezzo). In seguito alla limitazione a pochi attrezzi ed al conseguente adattamento specializzato alle discipline di gara, nella ginnastica artistica l'esercitazione è molto più strettamente legata alla forma degli attrezzi.

N.B. - Sia chiaro che qui non intendiamo affatto stabilire dove si trovi l'esatta frontiera tra ginnastica agli attrezzi e artistica.

Non vogliamo inoltre ora occuparci più da vicino della ginnastica artistica; ciò potrebbe essere il tema di uno studio ulteriore. Dopo aver menzionato le differenze esistenti tra le due, cerchiamo adesso soltanto di penetrare più profondamente nelle contingenze della prima.

Premettiamo ancora che non ci vogliamo preoccupare delle differenze tra ginnastica agli attrezzi femminile e maschile; a questo proposito facciamo unicamente notare che un differenziamento nel genere degli esercizi è molto ridotto nei gradi inferiori d'età; esso diventa importante nel momento in cui, in seguito alla crescita, si presenta un differenziamento della capacità di prestazione.

Siccome la nostra rivista si rivolge in prima linea ad un pubblico maschile, la nostra esposizione è ristretta al solo attrezzismo maschile.



Ginnastica agli attrezzi

La ginnastica agli attrezzi può essere suddivisa in due gruppi principali: da una parte **ginnastica ai singoli attrezzi** e dall'altra quelle che vogliamo chiamare **combinazioni di attrezzi**.

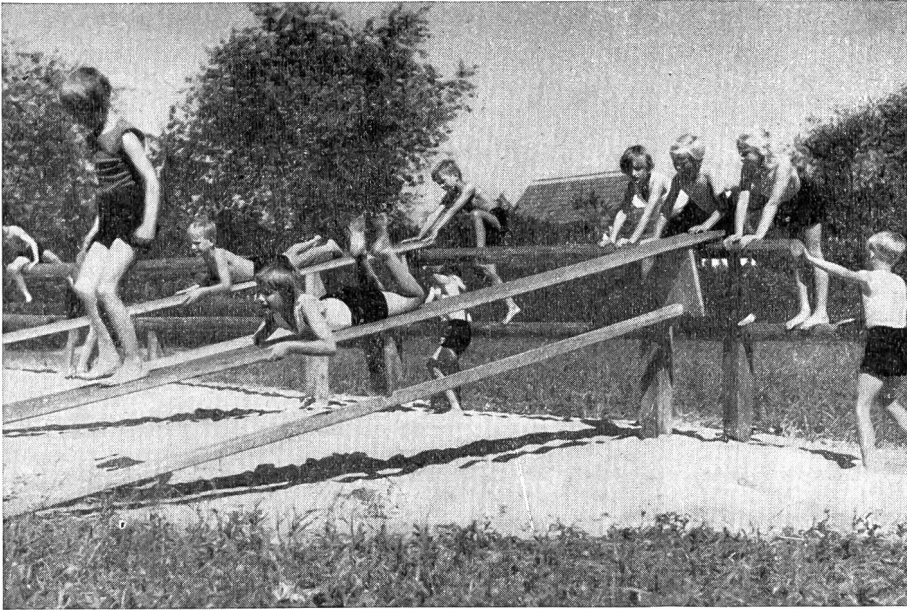
1. Ginnastica ai singoli attrezzi

Come abbiamo detto, non vogliamo qui stabilire nessuna esatta frontiera tra ginnastica agli attrezzi e ginnastica artistica; altrimenti dovremmo distinguere, nel campo della ginnastica agli attrezzi, anche tra esercizi di abitudine, esercizi di adattamento e puri esercizi agli attrezzi (e il tutto potrebbe essere suddiviso in ancora più gruppi!). Dal momento inoltre che, all'inizio dell'articolo, abbiamo pure detto che per la ginnastica agli attrezzi entrano in considerazione tutti gli attrezzi, non vogliamo procedere a nessuna limitazione, come sarebbe richiesto da una suddivisione strutturale degli esercizi.

Se no saremmo costretti a rinunciare ad alcuni degli attrezzi da noi citati o a considerare soltanto quelli che entrano in linea di conto per la ginnastica artistica.

Per tutte queste ragioni e per rendere momentaneamente la cosa più comprensibile, ci limitiamo alla molto semplice definizione seguente: «La ginnastica ai singoli attrezzi è la pratica normale e semplice della ginnastica agli attrezzi, come la conosciamo dalla tradizione». I singoli attrezzi sono impiegati separatamente, ossia si lavora separatamente alle parallele, alla sbarra, agli anelli bilancianti, ecc. Questa forma vien spesso falsamente considerata come la sola possibile e utile. La ginnastica ai singoli attrezzi è adatta nei casi seguenti:

- come ginnastica agli attrezzi generale (esercizi di abitudine e di adattamento, ecc.);
- come introduzione diretta di elementi d'esercizio singoli, tipici di ogni attrezzo;



c) come solo possibile passaggio alla ginnastica artistica pura (si tratta qui di una sovrapposizione nella quale non ci vogliamo approfondire).

Se il numero degli attrezzi a disposizione è troppo piccolo in rapporto al numero degli allievi, e, oltre a ciò, la materia vien presentata agli allievi stessi in maniera arida, la ginnastica ai singoli attrezzi può diventare molto noiosa per chi si esercita. Questo pericolo sussiste specialmente sotto il punto b); per questo raccomandiamo ai monitori di dedicare particolare attenzione a tale momento del processo di apprendimento. Non si deve qui lasciar passare nessuna occasione di creare un insegnamento vivido e interessante, altrimenti la ginnastica agli attrezzi può perdere la sua forza di attrazione. Soltanto evitando ogni forma arida si può raggiungere lo scopo. Addentrarci in questo problema ci porterebbe a parlare dei dettagli dei procedimenti metodologici, cosa della quale non ci vogliamo ora occupare. Passiamo quindi direttamente al prossimo capitolo, che meglio illustra come la ginnastica agli attrezzi può essere messa in pratica in maniera interessante.

2. Combinazioni di attrezzi

Le combinazioni di attrezzi non sono altro che uno sviluppo della ginnastica ai singoli attrezzi. Esse sono colme di possibilità di variazione e rappresentano quindi una forma particolarmente vivida di insegnamento, specialmente valida dal punto di vista educativo (formazione fisica e educazione psichica). Alle combinazioni di attrezzi si può ben lavorare in gruppi, specialmente durante la fase di introduzione dei diversi elementi d'esercizio.

Oltre ad incontrare tutti gli altri valori pedagogici della ginnastica agli attrezzi, gli allievi possono qui essere educati ad adattarsi alla società ed alla prestazione di aiuto verso i camerati. L'esecuzione singola delle parti d'esercizio sviluppa la personalità dell'allievo, anche quando egli abbisogna ancora eventualmente di aiuto.

Le combinazioni di attrezzi non sono niente di nuovo. Le separiamo in tre gruppi, che mostrano alcuni cammini poco percorsi nella pratica della ginnastica agli attrezzi.

La necessità di una suddivisione sistematica è cosa lampante; grazie ad essa possono essere meglio compresi i punti di contatto e le differenze, il che facilita la costruzione metodica.

I tre gruppi sono: piste ad ostacoli, seguiti di stazioni e piste di attrezzi.

2. 1. Piste ad ostacoli

Definizione: una pista ad ostacoli è un seguito di attrezzi che devono essere superati come ostacoli, secondo un ordine prestabilito.

Scopo del movimento: forma grezza dell'esecuzione, nel corso della quale si tratta specialmente di trovare la maniera più semplice ed economica di superare l'ostacolo.

Scopo della prestazione: miglioramento della agilità e dell'abilità, aumento della forza, allenamento della resistenza.

Procedimento metodico:

- introduzione dei singoli movimenti ai diversi attrezzi;
- allenamento separato degli stessi;
- raggruppamenti di attrezzi, seguiti di piste ridotte;
- aumento del numero degli attrezzi raggruppati, piste parziali più lunghe, procedere progressivamente fino all'ottenimento della pista intera;
- allenamento sulla pista intera;
- miglioramento dei tempi registrati.

2. 2. Seguiti di stazioni

Definizione: un seguito di stazioni è un susseguirsi di stazioni di attrezzi, alle quali ci si esercita successivamente, nell'ordine dato.

Due possibilità:

- a) ad ogni stazione, durante un tempo fisso, esecuzione di un numero preciso ed elevato di ripetizioni. Breve pausa di ricupero, passaggio alla prossima stazione e così via.
- b) ad ogni stazione, esecuzione di un numero più ridotto di ripetizioni e passaggio diretto, senza pausa di ricupero, alla prossima stazione. Così di seguito finché tutte le stazioni sono state toccate e soltanto allora una più lunga pausa di ricupero. Ripetizione del tutto.

Scopo del movimento: forma grezza dell'esecuzione, ricerca della maniera più semplice ed economica. L'accento risiede sull'intensità delle ripetizioni.

Scopo della prestazione: allenamento della forza e della resistenza; miglioramento dell'agilità e della abilità.

Procedimento metodico:

- introduzione dei singoli movimenti ai diversi attrezzi;
- allenamento separato degli stessi;
- esecuzione in quanto seguito di stazioni con un numero ridotto di ripetizioni;
- aumento del numero delle ripetizioni mentre il tempo a disposizione resta lo stesso, oppure mantenimento del numero delle ripetizioni e riduzione dei tempi (vedi Armin Scheurer, Potenziamento muscolare agli attrezzi).

2.3. Piste di attrezzi

Definizione: le piste di attrezzi sono un seguito di attrezzi in collegamento diretto tra loro. L'esecuzione di un esercizio al primo attrezzo conduce direttamente alla esecuzione dell'esercizio all'attrezzo seguente. Il percorso di collegamento, più o meno grande, tra un attrezzo e l'altro, non è libero, nell'esecuzione, come per le piste ad ostacoli o i seguiti di stazioni; esso serve invece come possibilità per l'allenamento del senso del ritmo.

Scopo del movimento: forma perfezionata della esecuzione. L'accento risiede qui specialmente sulla ricerca del ritmo giusto agli attrezzi e nei percorsi di collegamento. Questa forma è particolarmente adatta per l'allenamento degli elementi tipici di ogni attrezzo.

Scopo della prestazione: allenamento del senso del ritmo; aumento dell'agilità e dell'abilità; allenamento della forza e della resistenza soltanto come conseguenza.

Procedimento metodico:

- introduzione dei singoli elementi ai diversi attrezzi; allenamento separato degli stessi;



- miglioramento dell'esecuzione;
- allenamento del ritmo nei percorsi di collegamento;
- composizione progressiva fino al raggiungimento della pista completa;
- perfezionamento dell'esecuzione;
- ricerca eventuale del ritmo individuale di ogni allievo.

Osservazioni in merito alle combinazioni di attrezzi

Finora si è avuta la tendenza di considerare le combinazioni di attrezzi come raggruppamenti dai quali nasce praticamente un nuovo attrezzo. Con i nostri tre gruppi non escludiamo questa possibilità; tali raggruppamenti possono trovare impiego in ognuno di essi.

In tutti i tre casi da noi citati, la scelta degli esercizi e la difficoltà delle combinazioni devono essere giustamente adatte all'età, al livello di prestazione e al grado di allenamento degli allievi.

I procedimenti metodici, da noi separatamente citati per i tre gruppi, non si riferiscono al modo speciale nel quale vengono introdotti i diversi elementi d'esercizio, bensì alla maniera nella quale si deve procedere per raggiungere i differenti scopi della prestazione.

La parentela della costruzione metodica nei tre gruppi è faccenda da non contestare. È anche cosa chiara che le piste di attrezzi sono un perfezionamento delle piste ad ostacoli e dei seguiti di attrezzi. Esse sono particolarmente valide, perchè forniscono ulteriore forza di attrazione alla ginnastica agli attrezzi. Come forma ideale per il passaggio dai puri esercizi di abitudine e di adattamento agli elementi tipici di ogni singolo attrezzo, le combinazioni di attrezzi aprono nuove strade per raggiungere il traguardo; vale la pena di percorrere tali strade.

Per una rappresentazione schematica della nostra esposizione, rinviamo il lettore alla tabella a pagina 49.

Conclusione

Il presente lavoro non è che un «tentativo»; un tentativo con lo scopo di fissare alcuni punti basilari, a partire dai quali la sistematica del patrimonio di esercizi della ginnastica agli attrezzi può ulteriormente essere sviluppata. L'attrezzismo è educazione fisica vivente; il grande sviluppo della ginnastica artistica nell'ultimo decennio ne è la prova. Questo sviluppo però, specialmente sotto l'aspetto delle competizioni, è avvenuto talmente nel senso della specializzazione, che, nei gradi inferiori di prestazione, ci si potrebbe lasciar scoraggiare dall'altezza delle prestazioni di punta e si potrebbe dimenticare appunto quanto sia viva la ginnastica agli attrezzi. Sarebbe veramente peccato rinunciare agli innumerevoli valori dell'attrezzismo, lasciandosi impressionare dalla specializzazione e limitandosi quindi a discipline nelle quali il successo può essere raggiunto più facilmente e più in fretta.

Speriamo che il nostro lavoro abbia in tal senso contribuito al bene della cosa.

Letteratura:

Meusel, H. Zur Bedeutung der Bewegungsstruktur für die Methodik des Boden- und Geräteturnens. In: Die Leibeserziehung, 1963, 1.

Scheurer, A. Potenziamento muscolare agli attrezzi. In: Giovani forti - libera patria, 1963, 3/5.

Koch, K. Bewegungsschulung an Gerätebahnen. Schorn-dorf bei Stuttgart, Verlag Karl Hoffmann, 1962.

Ukran, M. Modernes Turntraining. Berlin, Sportverlag, 1960.

Manuel suisse de gymnastique scolaire, livre III. Berna, DMF, 1960.

Ginnastica agli attrezzi

