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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 10

Artikel: Lo sviluppo del paracalli nella ginnastica artistica

Autor: Leuba, Jean-Claude

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000225

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: 10.07.2025

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

Lo sviluppo del paracalli nella ginnastica artistica

Un lavoro realizzato da Daniel Wunderlin, candidato al diploma di maestro di sport e da Jean-Claude Leuba, capo-disciplina SFGS di Macolin

Breve istoriato

La pratica degli esercizi ginnici risale alla notte dei tempi. Influenzata dapprima da movimenti atletici come la corsa, i salti, i lanci, l'arrampicata, completata in seguito con lo sviluppo sistematico della forza e dell'equilibrio, la ginnastica ha lentissimamente assunto la sua attuale forma. Fino al 1950, i 100 m, il getto del peso, i salti in lungo in alto e con l'asta, figuravano nel programma di competizione. Soltanto a partire dai Campionati del mondo del 1950, a Basilea, gli «artistici» dovevano affrontare definitivamente le loro sei discipline: suolo, cavallo con maniglie, anelli, volteggio al cavallo, parallele e sbarra.
La consultazione di testi storici e l'osservazione di fotografie e documenti dell'epoca, permettono d'immaginare l'impiego possibile di strani apparecchi da parte dei nostri atleti:
- qualsiasi superficie piana per il suolo
- cavallo con maniglie con testa e coda
- anelli fissati direttamente alle corde
- trampolino duro per il salto sopra un cavallo dal corpo cilindrico di 1.80 m
- parallele senza possibilità di modificarne l'altezza e la larghezza
- sbarra a sezione quadrata!

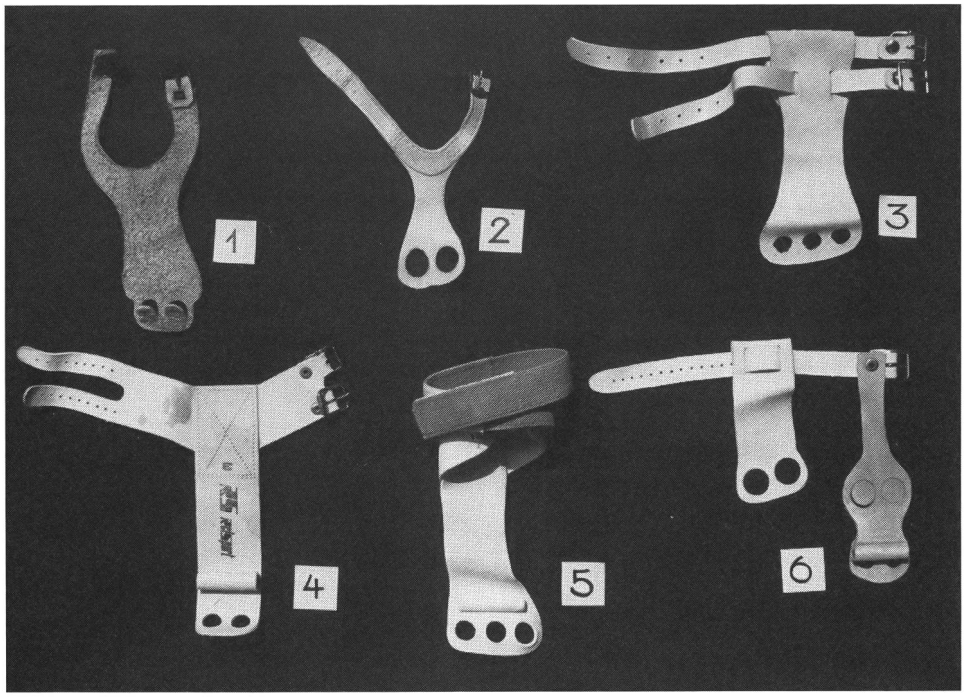
Quanta strada percorsa fra le discipline atletiche di un tempo e l'alta acrobazia attuale, fra sospensioni dorsali o facciali orizzontali e i tripli salti mortali alla sbarra! Per eseguire il costante sviluppo impresso dai ginnasti al loro sport, per garantirne la loro sicurezza e assicurare condizioni di concorso ottimali, degli specialisti hanno promosso la normazione degli attrezzi, precisata oggigiorno in un documento pubblicato dalla Federazione internazionale di ginnastica.
Con la modificazione degli attrezzi sono cambiate pure le tecniche, e anche le esigenze. La ginnastica di slancio ha preso il sopravvento su quella basata sulla forza, l'appoggio e la sospensione. Nel suo solco si sono posti nuovi problemi, quali l'aderenza agli attrezzi e i rischi sempre più elevati.

Nasce il paracalli

Secondo Giorgio Miez, campione olimpico alla sbarra nel 1928, i ginnasti hanno saputo eseguire la gran volta alla sbarra sin dall'inizio del secolo. Sembra per contro che si debba risalire alla fine degi anni '20 per trovare le prime forme di paracalli. Originariamente si trattava di creare un mezzo per permettere agli atleti di allenarsi più a lungo e ritardare la formazione di bolle sulle mani. Una semplice correggia passata sul medio, incrociata sul palmo e fissata al polso potrebbe benissimo essere stata la prima protezione utilizzata, ma solo in allenamanto. Bisognerà attendere ancora qualche anno affinchè l'idea sia sufficientemente sviluppata, perfezionata e utilizzabile in gara. I ginnasti svizzeri, che largamente dominavano nella specialità sul piano internazionale, hanno sperimentato varie possibilità fra le quali, ad esempio, i guanti di cuoio con i ditali tagliati. Probabilmente è stato André Brühlmann ad inventare, in collaborazione con un amico sellaio, il «moderno» paracalli, ritagliato da una pezza di cuoio. Copriva la metà interna della mano, comprendeva due fori dove introdurre il medio a l'anulare e un sistema di fissaggio a bracciale attorno al polso.

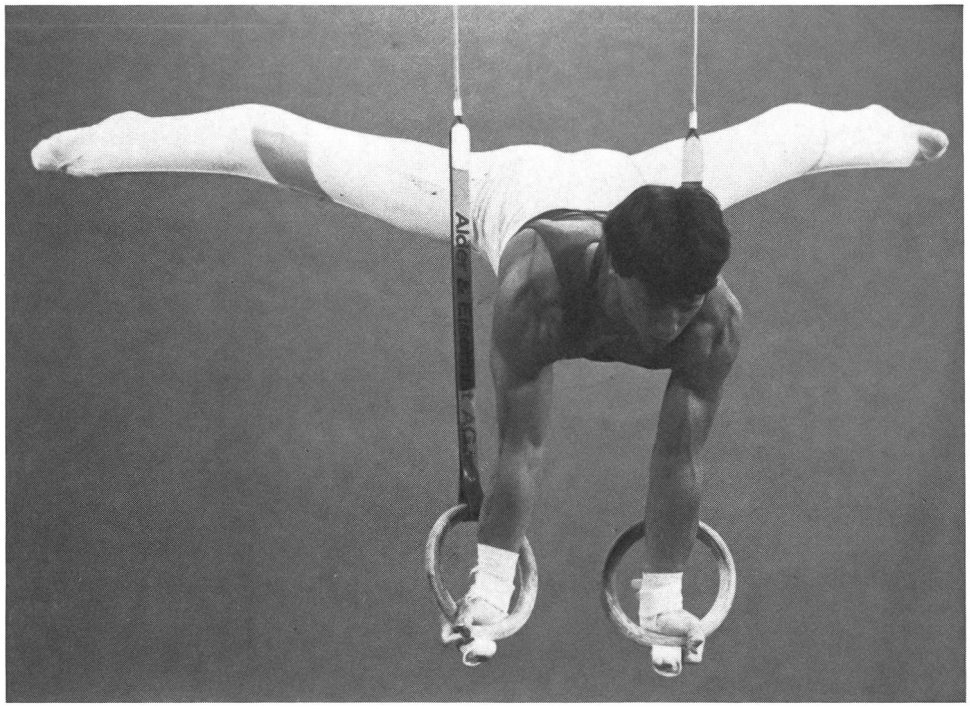
Lo sviluppo della ginnastica tramite il paracalli

Accanto alla reale protezione dell'epidermide, i competitori hanno progressivamente realizzato l'importante aiuto rappresentato dal pracalli, soprattutto in fatto di migliore aderenza all'attrezzo. Le moderne tecniche di costruzione e i nuovi materiali, negli ultimi decenni, non hanno scombussolato fondamentalmente la struttura degli attrezzi; per questa ragione la ginnastica artistica ha dovuto cercare una possibilità di sviluppo. Con il perfezionamento della nuova generazione di paracalli, ha senza dubbio scoperto un «filone» che sicuramente non è stato ancora completamente sfruttato.
Partendo dal modello «André Bühlmann», ginnasti e allenatori hanno cercato di sviluppare una protezione più stabile. Da un canto un attacco più solido al polso con due corregge e chiusure parallele. Dall'altro una striscia più lunga fissata sulla prima falange dell'anulare, del medio e dell'indice formava, tra le dita e la sbarra, una piega capace di assorbire una parte della trazione.
Con la complicità di alcuni paesi dell'Est, e in modo particolare del rumeno Dan Grecu (campione del mondo agli anelli nel 1974), gli svizzeri hanno adattato l'idea per un impiego agli anelli: al posto di formare una piega con la



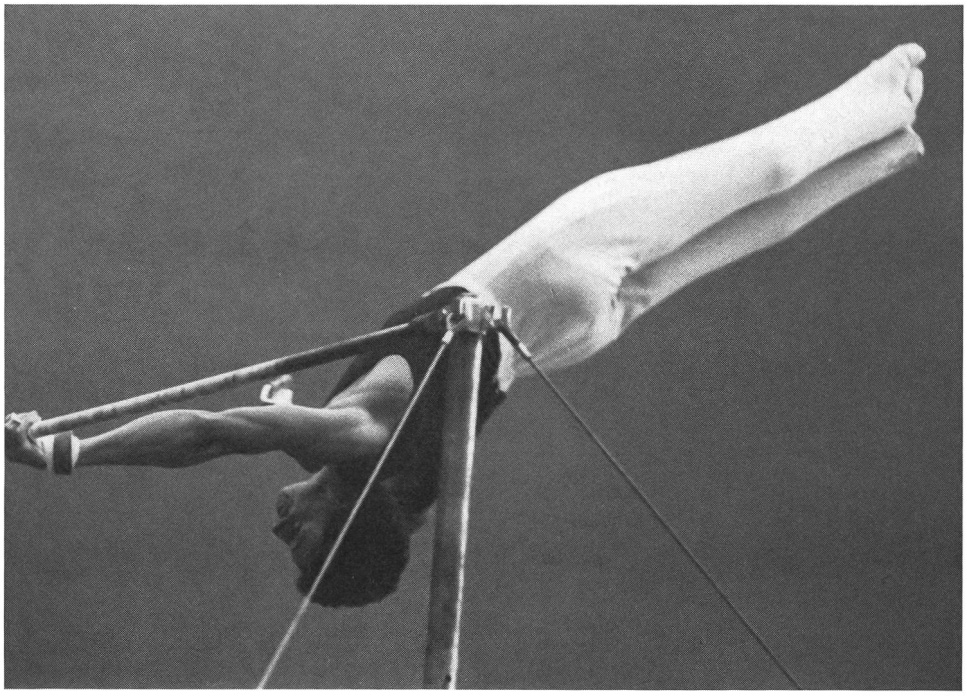
1. *Fabbricazione artigianale.*
2. *Modello della prima generazione utilizzato alla sbarra, anelli, parallele e, forse, anche al cavallo.*
3. *Modello della seconda generazione con 3 fori, piega e doppia fissazione.*
4. *Modello della terza generazione con 2 fori e cilindro spesso per gli anelli.*
5. *Modello della terza generazione con 3 fori e cilindro sottile per la sbarra.*
6. *Prototipo in fase di sviluppo per le parallele.*

lunghezza del cuoio, hanno semplicemente applicato sul paracalli un piccolo cilindro riempito di gomma, posto alla base delle dita e creando così un autentico gancio. Semplice, bastava solo pensarci! Quest'invenzione, d'insignificante apparenza, doveva in seguito provocare una vera rivoluzione nella ginnastica artistica. I primi paracalli non permettevano all'atleta di resistere a una grande trazione. Con la creazione dei cilindri e il rafforzamento degli attacchi, lo sforzo oggigiorno non è più concentrato sulla sola forza delle dita, è trasferito versi i polsi e le braccia. Ricerche hanno dimostrato che con l'ultima generazione di paracalli, il ginnasta può momentaneamente resistere a trazioni vicine ai 700 kg. Non deve quindi stupire il fatto d'assistere all'esecuzione di movimenti che, fino all'altroieri, erano assolutamente impossibili.

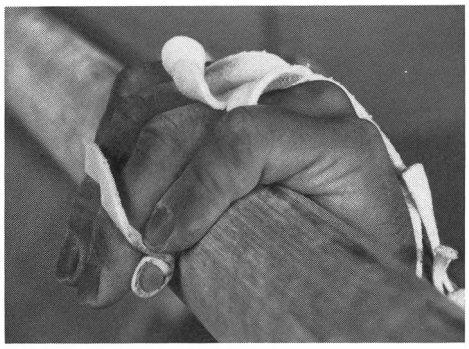


Markus Lehmann agli anelli. Paracalli a due fori con cilindro spesso.

Un autentico gancio!



Bruno Cavelti. Gran volta a un solo braccio.



Paracalli combinato allo stadio sperimentale!

La prima generazione.

Ginnastica agli anelli

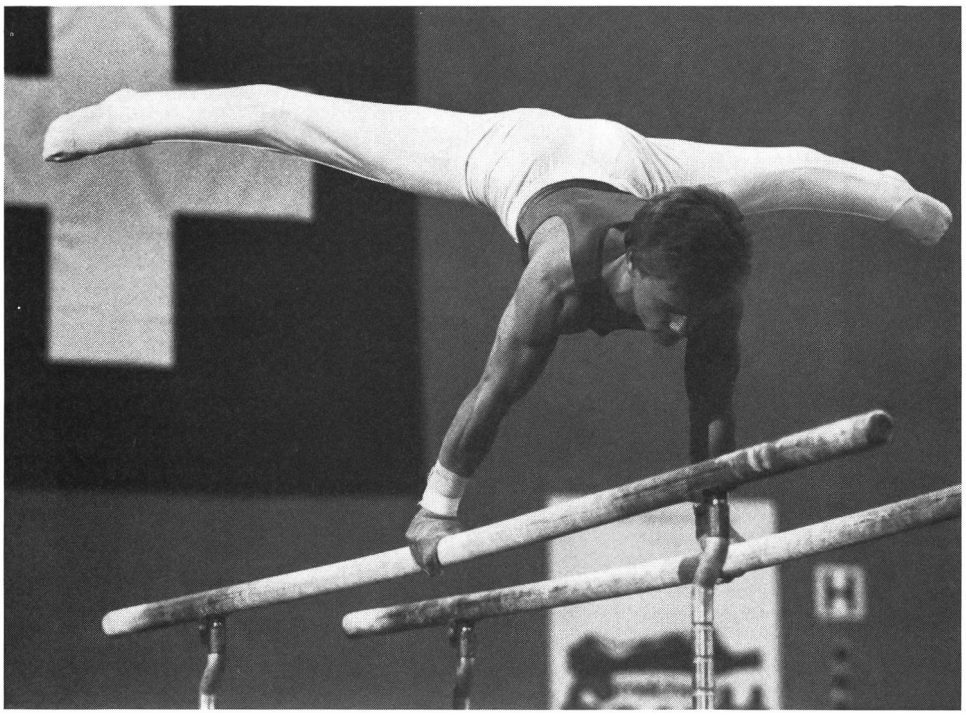
La disciplina agli anelli ha largamente approfittato di quest'evoluzione. In questa specialità s'utilizza il paracalli con due fori munito di un cilindro abbastanza spesso (fino a 2 cm di diametro), il che permette ai ginnasti di presentare grandi volte e prese di slancio con la stessa ampiezza degli esercizi alla sbarra.

Ginnastica alla sbarra

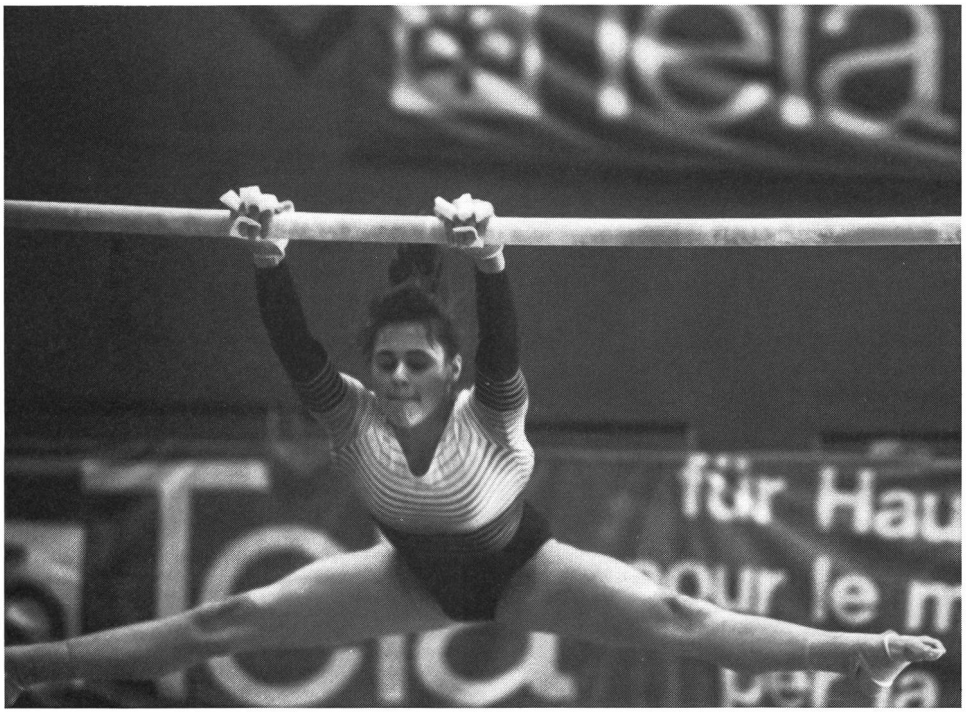
Grazie all'efficacia del paracalli alla sbarra (tre fori e cilindro più sottile), è possibile girare attorno all'attrezzo, in avanti o indietro con presa palmare o dorsale, di padroneggiare le grandi volte con rotazioni longitudinali in sospensione a una mano, staccarsi e riprendere tutte le parti volanti con una sola presa.

Ginnastica alle parallele

L'impiego del paracalli alle parallele (talvolta anche al cavallo con maniglie) è qualcosa di molto personale. Alcuni ginnasti vogliono sentir ben bene uno strato intermedio tra la pelle e gli stag-



Sepp Zellweger alle parallele. Ginnastica a mani nude.



Romy Kessler alle parallele asimmetriche.

gi. Altri preferiscono lavorare a mani nude. La struttura e la composizione dell'esercizio può rendere il paracalli molto utile, specialmente nelle sospensioni laterali a uno staggio o nelle grandi volte con cambio di presa. In questo settore ci si trova ancora in una fase sperimentale, alla ricerca insomma della forma più efficace adatta alla specialità.

Ginnastica alle parallele asimmetriche

La ginnastica artistica femminile ha pure approfittato dell'evoluzione del paracalli. Quando gli staggi avevano una sezione ovale molto spessa, l'impiego di uno strato supplementare non favoriva la stabilità delle prese. Con l'arrivo degli staggi tondi e più sottili, i movimenti femminili alle parallele asimmetriche si sono avvicinati a quelli maschili alla sbarra: grandi volte, parti volanti, uscite aeree ecc. Attualmente le ginnaste lavorano con paracalli la cui struttura è una combinazione fra quelli per gli anelli (due fori) e la sbarra (cilindro di debole spessore).

Conclusione

Costruiti inizialmente con l'idea primaria di realmente proteggere l'epidermide contro le ferite dovute allo sfregamento, il paracalli è diventato progressivamente un accessorio indispensabile alla sicurezza dei ginnasti.
Ha largamente contribuito allo sviluppo di una ginnastica fatta di slanci aerei e spettacolari, specialmente agli anelli, alla sbarra e alle parallele asimmetriche.
Probabilmente si potrà assistere a interessanti e originali possibilità alle parallele.
Per i responsabili tecnici d'ogni livello, sarebbe interessante proseguire le ricerche sistematiche. L'opera pionieristica dei ginnasti svizzeri non potrebbe forse trovare applicazione anche in altre discipline sportive? □

Una semplice protezione delle mani.

Da notare il ruolo secondario del mignolo.