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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 4

Artikel: La ginnastica tramite il gioco

Autor: Desponds, Nicola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999663

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

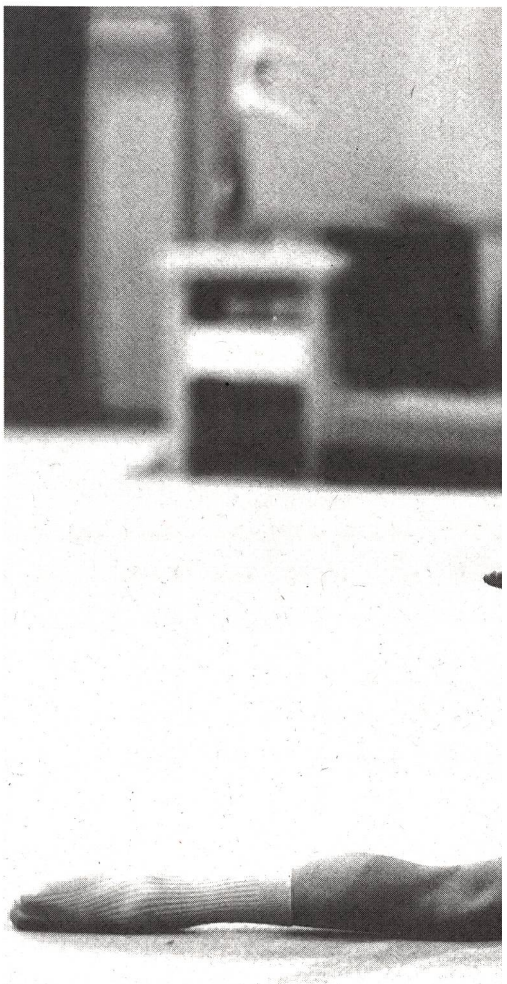
Download PDF: 10.07.2025

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

Dall'allenamento di base allo sport di prestazione

La ginnastica tramite il gioco

di Nicola Desponds
foto di Massimo Pacciorini

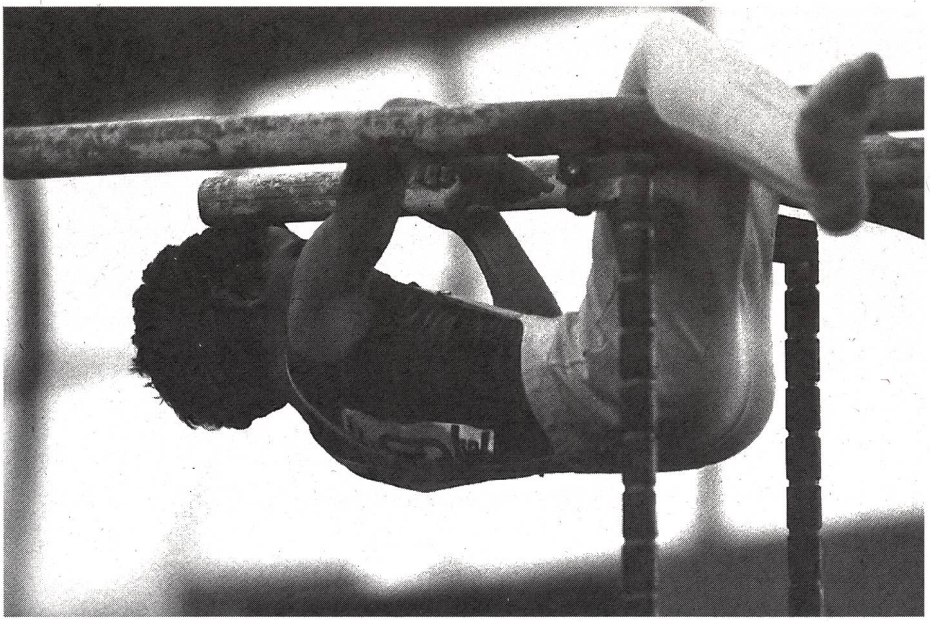


Come molti altri sport, anche la ginnastica artistica sta evolvendo con incredibile rapidità: le prestazioni che qualche decennio fa erano l'esclusiva di una ristretta elite a livello mondiale, oggi vengono raggiunte anche nel nostro ambito da giovani ragazzi e ragazze che si allenano con dedizione e costanza, sfruttando i progressi compiuti nel campo della metodologia dell'insegnamento, della medicina sportiva e dell'attrezzatura.

Naturalmente per tenere il passo con questi sviluppi non è possibile dormire sugli allori: è necessario adattarsi in continuazione ai nuovi metodi di lavoro, cercando di imparare dalle scuole attualmente all'avanguardia in questa disciplina. Malgrado i recenti scombussolamenti politici internazionali, la nazione faro della ginnastica artistica rimane ancora la ex Unione Sovietica (Ucrania, Russia, Bielorussia ecc.), che ha fatto scuola dapprima nei paesi dall'ex blocco orientale e oggi anche in molti paesi occidentali.

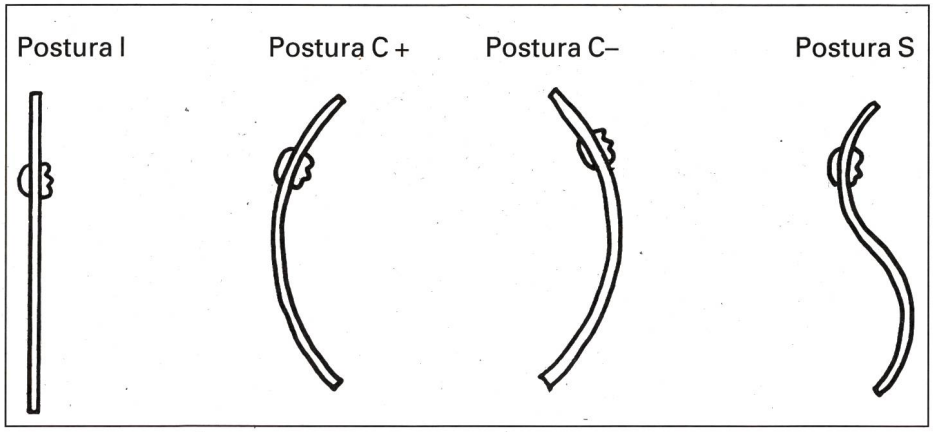
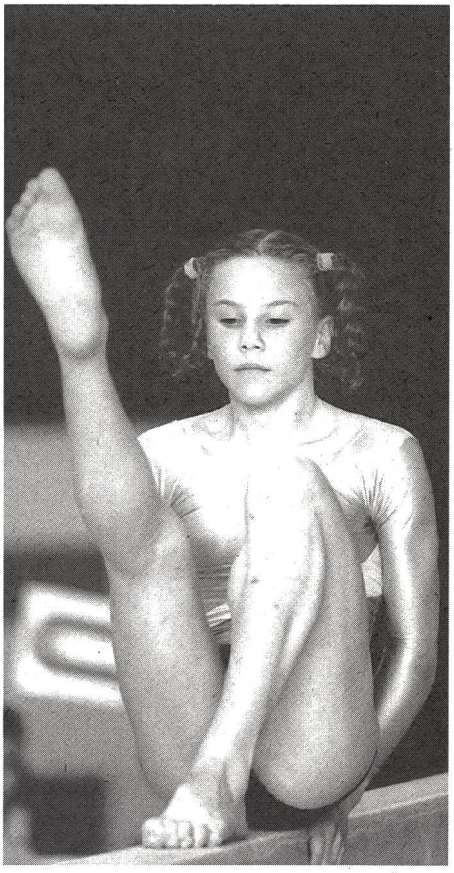
Novità in Federazione

Anche i vertici della nostra federazione stanno cercando di seguire questa evoluzione, pur non illudendosi di poter competere con queste nazioni (bisognerebbe riorganizzare tutto il nostro sistema scolastico, creare dei centri regionali attrezzati unicamente per questo sport e rendere professionale - nel senso di stipendio e non di competenze - l'insegnamento).
Lo scorso anno sono stati nominati due nuovi capi per la formazione sia nel settore maschile che in quello femminile. Quest'ultimo proviene dalla ex DDR e con modestia e professionalità (diploma universitario e pratica ad altissimo livello) ha portato una nuova ventata di idee nel nostro ambito, dove spesso ci si culla ancora sull'idea che ciò che funzionava bene una volta è valido per l'eternità.
Non a caso sono appena usciti i nuovi programmi di classificazione maschili e femminili per le competizioni dei prossimi 4 anni, che a prima vista possono sembrare addiritura utopici (in particolare per il settore femminile) se non si conosce il nuovo concetto di allenamento che sta a monte di questi esercizi, che consiste nell'apprendere e padroneggiare le principali posizioni di base del corpo, attraverso un'accurata preparazione dei vari fattori della condizione fisica.
A questo proposito i nostri responsabili della formazione hanno dato un contributo sostanziale alla redazione del nuovo fascicolo G+S intitolato «La ginnastica tramite il gioco», nel quale viene illustrato in modo semplice e dettagliato questo lavoro fondamentale per la ginnastica artistica, agli attrezzi e al trampolino.
Finalmente è stato capito che non è puntando sulla massa che si ottengono dei risultati al vertice ma che il promovimento di una disciplina di elite quale la ginnastica artistica stimola e trascina con sé tutto il movimento ginnico.
Questo lavoro di base può (e deve,



Le cellule sono a loro volta suddivise in gradi di difficoltà: partendo dai movimenti d'isolazione, corsa, allenamento atletico e gioco, si passa gradualmente a cellule tipo acrobazie al suolo e sospensione, per giungere alle cellule specialistiche come la trave, il cavallo e maniglie o gli anelli.
Alla base di questo edificio ginnico stanno le 4 posture fondamentali che può assumere il nostro corpo (vedi schema).
Attraverso l'apprendimento, il controllo ed il passaggio da una postura all'altra, il ginnasta acquista i requisiti biomeccanici necessari per eseguire movimenti ginnici complessi che presuppongono ovviamente anche la necessaria condizione fisica (forza e mobilità).
Una volta raggiunti gli obiettivi di base, a seconda delle capacità dei ginnasti, della disponibilità dei genitori e degli allenatori, delle infrastrutture sportive ecc., l'attività ginnica verrà indirizzata verso i diversi orientamenti che vanno da una preparazione più generica (attrezzistica) fino ad allenamenti di alta prestazione (artistica).
In conclusione non possiamo che consigliare l'utilizzo di questo manuale molto didattico, moderno e adattabile alle più svariate situazioni. ■

se si vogliono raggiungere determinati risultati) essere iniziato abbastanza presto (5-6 anni) e per grandi linee è identico sia per i ragazzi che per le ragazze (ecco il perché di una formazione di base comune per tutti i monitori).

Le novità del nuovo documento didattico

Come lo sottolineano gli autori, la «ginnastica tramite il gioco» vuole essere un approccio alla ginnastica sotto forma ludica, alfine di entusiasmare e stimolare il maggior numero possibile di ragazzi e allenatori alla pratica di questo sport.
Il manuale è suddiviso in una dozzina di gruppi tematici chiamati *cellule* (es. cellula corsa, cellula sospensione, cellula appoggio, cellula ricezione ecc.) che permettono lo svolgimento di allenamenti a diversi livelli, dall'introduzione di un movimento di base fino all'allenamento di prestazione.