

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	30 (1973)
<b>Heft:</b>	4
 <b>Artikel:</b>	Massime per l'allenamento alla trave d'equilibrio
<b>Autor:</b>	Martschini, Ludek
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000888">https://doi.org/10.5169/seals-1000888</a>

### **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:** 16.01.2026

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

# Massime per l'allenamento alla trave d'equilibrio

Ludek Martschini

## Caratteristica degli esercizi

La trave d'equilibrio è un tipico attrezzo della ginnastica femminile e per l'allenamento dell'equilibrio. Con l'allenamento dell'equilibrio si può iniziare assai presto (con i bambini dai 7 ai 10 anni). È dunque un attrezzo adatto a tutte le età.

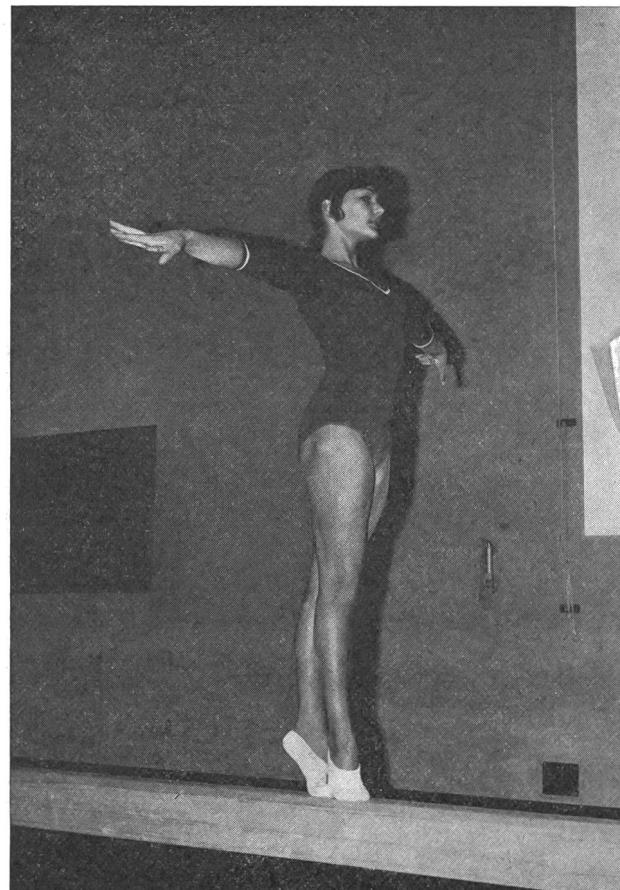
La difficoltà e la velocità d'esecuzione degli esercizi aumentano progressivamente. Vengono usati, in gran parte, elementi acrobatici legati a salti e piroette. Il numero degli elementi è inesauribile. Gli esercizi alla trave d'equilibrio comprendono passi di danza ed elementi tolti dall'esercizio al suolo e dall'acrobazia. Il tutto fornisce un «esercizio al suolo» eseguito sulla trave d'equilibrio. Le differenti parti e gli elementi si incatenano armoniosamente e formano un complesso di carattere dinamico.

## Per il senso dell'equilibrio entrano in linea di conto:

1. Vestibolo (otricolo e sacculo)
2. Tono muscolare
3. Facoltà visiva
4. Prese

### 1. Vestibolo

Il centro dell'equilibrio (otricolo e sacculo) si trova nell'orecchio interno. È possibile, con un allenamento costante, di migliorare le funzioni. La ginnastica acquista una migliore stabilità durante l'esercizio perché lo stimolo giunge direttamente nel luogo stabilito del sistema nervoso centrale.



## 2. Tono muscolare

La muscolatura esercita un'influenza diretta sull'equilibrio. Una tenuta corretta è la condizione prima per dominare un seguito di elementi completi.

## Fattori essenziali per una corretta tenuta del corpo alla trave d'equilibrio

L'attività coordinatrice della muscolatura e delle differenti articolazioni sostiene l'incurvatura fisiologica normale della colonna vertebrale e la posizione diritta del bacino. Quest'ultimo è tenuto in posizione verticale dalla contrazione dei muscoli delle natiche e addominali. Rilassando la muscolatura, il ventre si sposta in avanti e provoca una posizione arcuata. Contraendo la muscolatura dorsale, si mantiene la colonna vertebrale e il capo in posizione diritta. Il mento è orizzontale per raddrizzare la lordosi cervicale. Le spalle sono alla stessa altezza. Si abbassano e si avvicinano le scapole (fig. 1).

## Gambe

Dal balletto, viene assunta la rotazione delle gambe verso l'esterno. Questa rotazione aumenta l'ampiezza del movimento. La gamba è completamente tesa. La punta del piede, che dirige il movimento della gamba, è pure rivolta verso l'esterno. Affinché la pianta del piede tocchi la trave d'equilibrio nel momento della ricezione, il piede è leggermente rivolto verso l'esterno quando la ginnasta cammina, corre o salta (allo stacco e alla ricezione) (fig. 2).

## Braccia

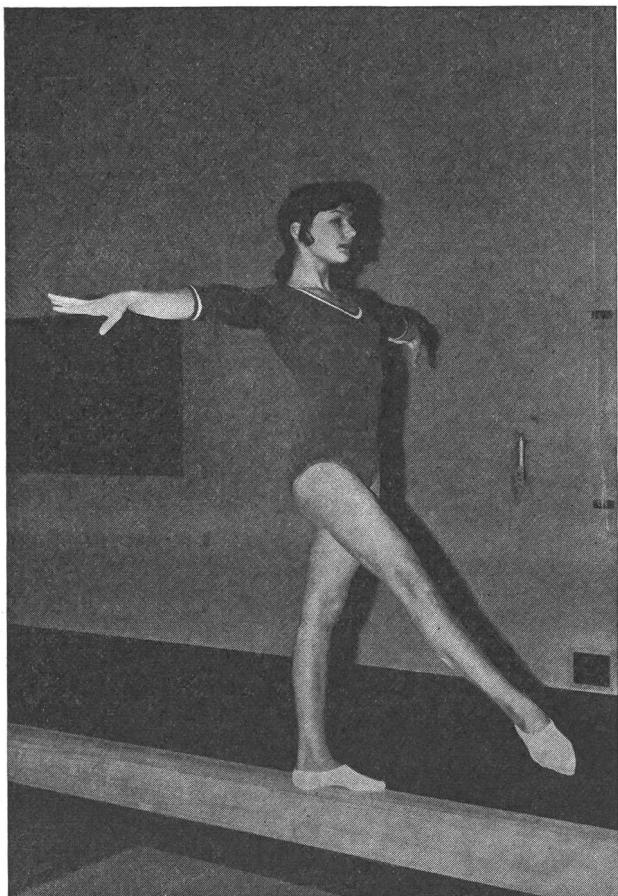
Le braccia aiutano a mantenere l'equilibrio quando sono sollevate di lato (esempio: funamboli - bilanciere lungo). Noi le teniamo leggermente tese (non contratte), coi polsi sollevati (fig. 4) e le dita controllate ma non contratte. Le braccia accompagnano armoniosamente e con ampiezza i movimenti. Il movimento della mano accompagna sobriamente quello del braccio sollevando e abbassando leggermente il polso (fig. 3).

## 3. Facoltà visiva

Per gli esercizi alla trave d'equilibrio si usa la visione «diretta» e la visione «periferica» (esempio: stazione trasversale: slancio della gamba in alto in avanti, braccia tese in alto). Tramite la visione diretta viene considerata solamente la parete della palestra, mentre mediante la visione periferica, vengono considerate la gamba tesa in alto e le braccia. Durante il movimento si fissa un punto preciso, situato davanti alla ginnasta. In tutte le piroette, la testa è più rapida del movimento (ossia termina più velocemente del corpo) e gli occhi fissano nuovamente un oggetto stabile. L'influsso della visione periferica non entra in considerazione che quando si lavora in un luogo inabituale (all'aperto, in palestre omnisport, ecc.). In queste condizioni, mantenere l'equilibrio è molto più difficile malgrado l'osservazione di un punto relativamente stabile (esempio: la propria gamba durante la capriola indietro). L'orientamento si acquista cercando sempre nuovi punti di riferimento per gli occhi.

## 4. Prese

Negli esercizi alla trave d'equilibrio, le prese sono utilizzate solo occasionalmente. In contatto della pelle e dei muscoli ci segnala la posizione di questa o di quella parte del corpo sulla trave (esempio: capriola in avanti alla candela, ricezione dopo i salti).



La respirazione, durante l'esercizio si distingue per un ritmo differente da quello normale. Durante l'esecuzione di parti d'esercizio che mettono in azione la maggior parte dei muscoli del busto e delle braccia e per le parti d'equilibrio delicate si trattiene il respiro. Si sopprime così pure l'azione dei gruppi di muscoli che non sono necessari all'esecuzione di queste parti.

#### Influsso sulle qualità fisiche e morali della ginnasta

Le qualità fisiche soprattutto esercitate alla trave d'equilibrio sono:

senso dell'equilibrio, stretta coordinazione tra il sistema nervoso e la muscolatura, orientamento dello spazio (salti acrobatici con la testa in basso, uscite con rotazioni del corpo attorno agli assi longitudinale e trasversale), l'agilità, l'armonia e, contrariamente agli altri attrezzi, per quanto in piccola misura, pure la forza e la resistenza.

Quanto alle qualità morali, si tratta del coraggio della capacità di concentrarsi totalmente su un determinato compito, della capacità di decisione, del senso del ritmo, dell'estetica e dello spirito di squadra (vigilanza durante le competizioni a squadre).

#### Processo d'allenamento

La posizione del centro di gravità si modifica con i movimenti del corpo sia durante i movimenti semplici che durante gli elementi acrobatici molto difficili, il mantenimento dell'equilibrio dipende dalla posizione del centro di gravità in rapporto al punto d'appoggio e dal gioco fra la contrazione e la decontrazione muscolare.

Durante l'allenamento di nuovi elementi, le ginnaste, per le loro prime prove, forniscono uno sforzo fisico smisurato; i movimenti sono imprecisi e contratti (esempio: «battuta»

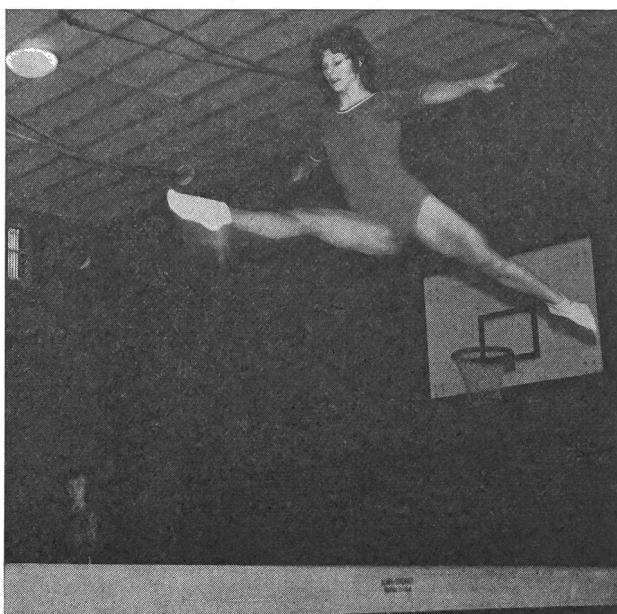
delle braccia camminando o saltando). Nella scelta del procedimento metodologico va tenuto conto del livello della ginnasta e della difficoltà dell'elemento.

Alcune parti (elementi) si imparano in una o poche ore d'allenamento, per altre bisogna talvolta fare un lavoro di preparazione di 6 mesi (esempio: dalla posizione sdraiata dorsale, girare all'indietro sollevando la gamba tesa fino alla posizione rovesciata sulla nuca (candela), la ginnasta deve possedere una muscolatura addominale sufficientemente forte e, per la spinta delle mani nella seconda fase del giro, abbastanza forza nelle braccia). Per l'allenamento si sceglie sempre una progressione metodologica adatta alle condizioni e alle capacità della ginnasta e secondo le seguenti possibilità:

1. Si apprende l'elemento sotto vigilanza al suolo o sui tappeti
2. Sulla superficie larga della banchina svedese
3. Sulla superficie stretta della banchina svedese
4. Su una trave d'equilibrio bassa (trave d'allenamento a 10 cm di altezza)
5. Su una trave più bassa del normale (100 m)
6. Su una trave di competizione (120 cm)
7. Con aiuto
8. Sotto vigilanza
9. Da sole.

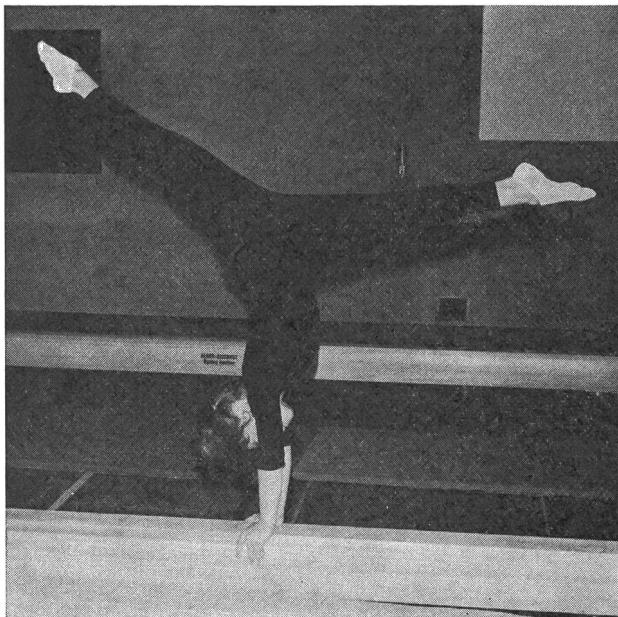
#### Perfezionamento dell'equilibrio

1. Eseguendo simultaneamente altri movimenti (impiego di palle, corde per saltare, palloni pesanti)
2. Lavoro con accompagnamento musicale che dà il ritmo
3. Lavoro ad un'altezza superiore (banchina svedese posta trasversalmente a due parallele scolastiche alte)
4. Aumento della velocità d'esecuzione del movimento (la squadra fa un concorso: chi esegue più rapidamente la capriola in avanti o indietro?)
5. Diminuzione della superficie di appoggio (trave di meno di 10 cm)
6. Allontanamento del centro di gravità dalla superficie di appoggio (salti più alti)



## 7. Posizione del corpo insolita (appoggi rovesciati)

Le condizioni del successo dell'allenamento sono l'interesse che la ginnasta porta all'elemento e la sua disposizione per imparare. L'esperienza mostra che le ginnaste evitano gli elementi a cui devono lavorare per un periodo



lungo (elementi obbligatori). Già all'inizio si esiga che tutte le ginnaste portino a termine ogni prova. Se si tralascia un piolo della scala metodologica, si perturba tutta la costruzione dell'allenamento, che dura così più a lungo.

### Aiuto e sorveglianza

L'allenatore deve assolutamente conoscere lo svolgersi degli elementi ed i punti pericolosi. Deve quindi, di conseguenza, essere concentrato al massimo sulla ginnasta e sulla sua prestazione. Non deve lasciarsi distrarre osservando altri attrezzi, né parlare ad un'altra ginnasta mentre aiuta e sorveglia. Si assicuri la sicurezza e la salute della ginnasta. Con l'aiuto si guida la ginnasta nei passaggi che il corpo deve compiere per eseguire correttamente il movimento. La forza e l'abilità non sono talvolta sufficienti per padroneggiare un nuovo svolgersi del movimento. Con l'aiuto dell'allenatore, la ginnasta può assimilare più rapidamente le diverse parti.

### Esercizi alla trave d'equilibrio adatti alle giovanette

L'allenamento alla trave d'equilibrio combinato con la scuola di balletto e di agilità, l'acrobazia, il lavoro alla sbarra e al salto formano il giusto repertorio del processo d'allenamento delle giovani ginnaste. Esse sono innanzitutto adatte ad apprendere la tenuta corretta e anatomica del corpo e la padronanza delle proprie membra.

### Fino a 6 anni

Allenando il senso dell'equilibrio, si porti la bambina su tutte le superfici irregolari. Le si dia il compito di vincere i differenti ostacoli e di arrampicarsi con naturalezza sugli attrezzi. La si conduca per mano sulla trave; più tardi, la si lasci camminare da sola sulla superficie larga, poi su quella più stretta di una banchina svedese e sulla trave d'equilibrio bassa (sempre sotto sorveglianza).

### Fino a 9 anni

Con l'allenamento, si cerchi di favorire molto presto la necessaria maturità di competizione (a 9 anni le giovani ginnaste partecipano già alle competizioni). Per l'allenamento degli elementi di base, ci si serva degli esercizi del programma di classificazione. Si passi al test seguente quando la ginnasta padroneggia almeno l'85% del precedente.

### Dai 12 ai 13 anni

Si allenano gli esercizi prescritti dal concorso. Si cerchi di creare la base di movimento più vasta possibile come un trampolino per gli elementi più difficili. Si esiga però sempre una perfetta tenuta del corpo ed un'esecuzione irreprendibile. Per le ginnaste di talento, il limite d'età si abbassa in corrispondenza. Tuttavia solo il medico dovrà decidere se la ginnasta è fisicamente capace di sopportare un allenamento affaticante.

### Progressione metodologica ed elenco di elementi separati

#### I. Marciare — passi — passi di danza

1. Marciare — anche con accompagnamento delle braccia e delle gambe in avanti
2. Passi cambiati
3. Passi di valzer
4. Piccoli salti di valzer

#### II. Uscite fondamentali

5. Salto in estensione in avanti, indietro, di lato
6. Salto carpiato a gambe divaricate

#### III. Salti

7. Salto con cambio di gamba
8. Salto lanciando una gamba in avanti, l'altra indietro
9. Salto in corsa — salto trasversale a gambe divaricate
10. Salto di galoppo in avanti
11. Salto a forbice
12. Lanciare una gamba in avanti e saltare alla stazione, salto con spostamento in avanti

#### IV. Rotazioni

13. Mezzo giro (180°) sulla punta dei piedi
14. Mezzo giro in posizione raggomitolata
15. Mezzo giro su una gamba
  - a. tenendo la gamba in avanti
  - b. flettendo la gamba indietro
  - c. lanciando la gamba in avanti e indietro
  - d. giro intero (360°)
16. Giro completo in stazione raggomitolata

#### V. Entrate fondamentali

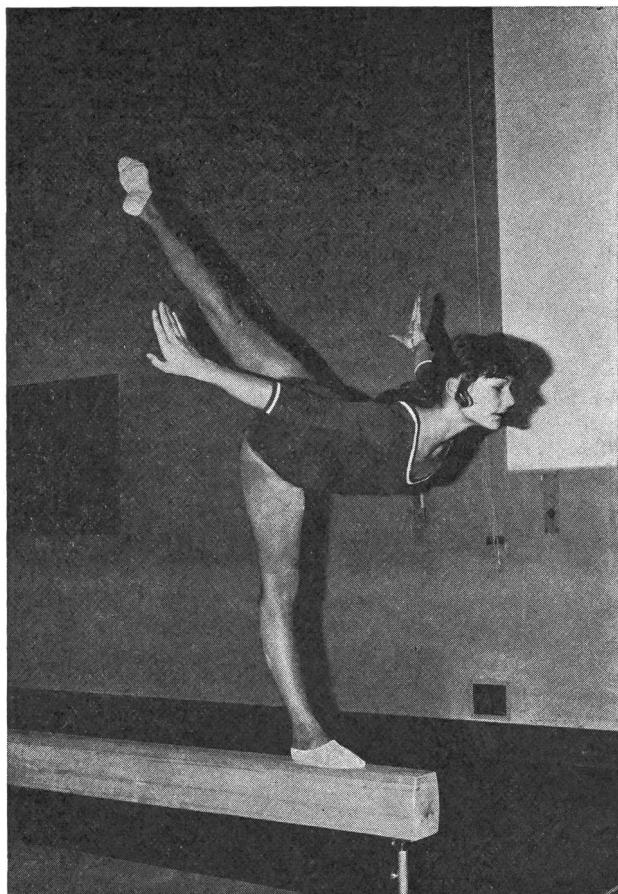
17. Saltare alla posizione su di un ginocchio, l'altra gamba tesa di lato
  - alla posizione raggomitolata
  - alla posizione raggomitolata, con una gamba tesa di lato
  - al seggio a cavallo

#### VI. Passaggio tra le braccia — passaggio di una gamba (come entrate)

18. Salti alla stazione (senza appoggio delle mani), salire liberamente sull'attrezzo
19. Passare una gamba tra le prese
20. Passare le gambe tra le braccia all'appoggio dorsale
21. Appoggio con le gambe divaricate orizzontalmente

## VII. Seggi — spaccate

22. Dalla posizione sdraiata dorsale — posizione rovesciata sulla nuca (candela)
23. Spaccata laterale e trasversale



## VIII. Posizioni in equilibrio

24. Bilancie facciali e dorsali (con differenti movimenti delle braccia — una gamba tenuta verticalmente, arabeschi)

## IX. Capriole

25. Girare in avanti sulla testa — pure passando sulla spalla
26. Girare indietro sulla testa — pure passando sulla spalla
27. Girare indietro tesi passando sulla spalla
28. Girare in avanti senza prese
29. Salto del pesce

## X. Appoggi rovesciati (laterali e trasversali)

30. Appoggio rovesciato trasversale
31. Dall'appoggio rovesciato trasversale:  
facciale elevato  
girare in avanti  
abbassarsi al seggio a cavallo
32. Appoggio rovesciato laterale:  
abbassarsi alla stazione su di una gamba  
abbassarsi alla stazione divaricata  
abbassarsi alla spaccata laterale
33. Capovolta in avanti come sortita
34. Appoggio rovesciato laterale: sortita facciale
35. Capovolta laterale come sortita
36. Capovolta laterale (ruota)

## XI. Sortite difficili

37. Capovolta libera laterale tesa (salto arabo)
38. Capovolta libera tesa in avanti
39. Salto mortale in avanti raggruppato
40. Salto mortale indietro raggruppato.

In un prossimo articolo, verrà fornita un'analisi tecnica precisa degli elementi qui sopra menzionati. Frattanto si suggerisce agli allenatori di non accontentarsi di una sola lettura degli articoli tecnici. Questi devono essere studiati a fondo, affinché possano influenzare positivamente il lavoro e l'allenamento.

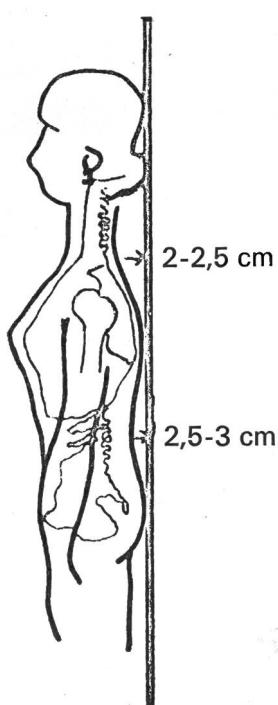


Fig. 1



Fig. 2



Fig. 4

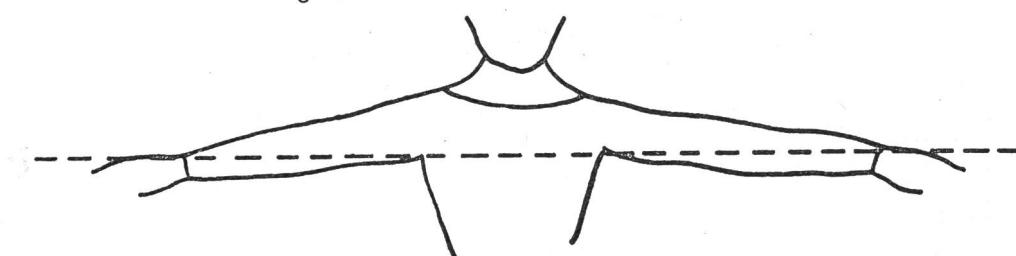


Fig. 3