

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Ginnastica : attrezzistica e/o artistica [seconda parte]  
**Autor:** Gilardi, Clemente  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000811>

### **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:** 22.02.2026

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

# Ginnastica: attrezistica $\frac{e}{o}$ artistica? - II

## Un contributo alle definizioni e alla sistematica

Clemente Gilardi

Nella prima parte di questo nostro studio [16] abbiamo cercato di fissare alcuni dei motivi che ci spingono a considerare le due attività citate nel titolo come due aspetti attualmente distinti di un agire sportivo apparentato ma non più identico. Partendo da un accenno di carattere storico, non abbiamo però ritenuto necessario procedere a citazioni precise, presupponendo che per tutti coloro che s'intendono di storia dello sport l'evidenza dell'evoluzione effettuata è faccenda più che chiara. Abbiamo poi trattato il problema in dettaglio sotto l'aspetto terminologico-sistematico, prendendo come fondamento la necessità di intendersi «interlinguisticamente» e nell'ambito delle posizioni da fissare nel complesso di un organigramma.

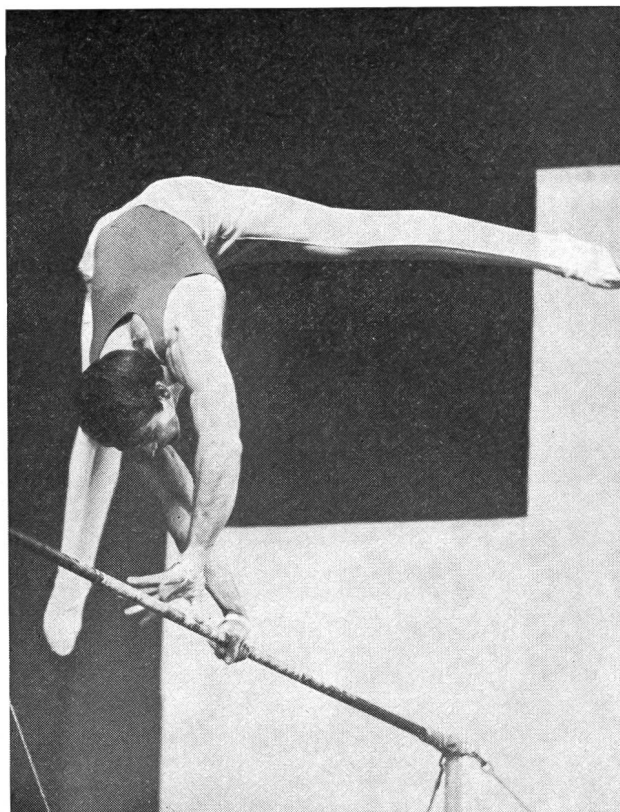
Nella presente seconda parte del nostro lavoro vogliamo procedere in funzione degli aspetti tecnico-metodologici basilari; un loro esame ci permetterà, come abbiamo detto nell'introduzione alla prima parte, di meglio motivare le distinzioni di carattere terminologico-sistematico e quindi, in quella che sarà la conclusione, di provare che per noi una separazione dei due aspetti è al giorno d'oggi d'assoluta necessità.

## 2. Aspetto tecnico-metodologico

### 2.1. La prestazione

Come abbiamo visto sotto 1.2.3. (Indagine interlinguistica), coloro che mettono tutto sotto l'unico cappello della «Ginnastica attrezistica» («Geräteturnen») sono obbligati a distinguere, all'interno di questa, mediante la creazione di termini speciali. Si parla allora, come abbiamo citato, di «forma fondamentale» e di «forma di prestazione», di «ginnastica attrezistica fondamentale» e di «ginnastica attrezistica di prestazione», di «attrezzi competitivi» e di «ginnastica competitiva». Ora, a nostro modo di vedere, l'allenamento fondamentale, rispettivamente la prestazione, non possono essere disgiunti da nessun aspetto della pratica, e ne sono anzi parti integranti. Sotto questo punto di vista, essi sono concetti assai relativi. Infatti, a qualsivoglia livello di pratica attiva, il lavoro basilare e la prestazione sono sempre presenti, sebbene in misura diversa a seconda del grado di capacità raggiunto dal praticante stesso, come pure in modo qualitativamente diverso in funzione della motivazione iniziale che ha spinto alla pratica.

Si vuole con questo dire che anche l'esordiente, pur compiendo in senso assoluto unicamente dell'allenamento fondamentale, fornisce quella che per lui è già una prestazione con l'esecuzione dei movimenti più semplici; d'altra parte, anche il competitore più progredito è tenuto ad un lavoro fondamentale ogni qual volta intende apprendere



Se questa è una grande prestazione in senso assoluto...

... quest'altra, in senso relativo, è altrettanto grande.



un nuovo elemento che fin'allora non ha mai eseguito. Questo anche se tale lavoro si riduce, in modo più o meno inversamente proporzionale all'aumento delle capacità. La prestazione essendo presente in ogni lavoro di carattere fondamentale e tale carattere non essendo dissociabile dall'ottenimento di qualsivoglia prestazione, diventa assai difficile effettuare una distinzione precisa tra «ginnastica attrezistica fondamentale» e «ginnastica attrezistica di prestazione».

Conviene quindi distinguere tra «Ginnastica attrezistica» e «Ginnastica artistica», in quanto i due caratteri citati sussistono in ambedue gli aspetti.

## 2.2. Il movimento

In taluni casi esiste parentela tra i movimenti della «Ginnastica attrezistica» e quelli della «Ginnastica artistica». Essa si limita però ad un numero ridotto di elementi, come

### 2.2.1.1. Nell'attrezistica

Nella «Ginnastica attrezistica» lo scopo ultimo dell'agire agli attrezzi — e quindi anche dell'apprendimento del movimento — non è certo la competizione. Nessuno nega che questa possa avvenire, ma in maniera semplice, soprattutto come prova o «test» in merito al livello di volta in volta raggiunto. Si deve invece cercare, con la «Ginnastica attrezistica» di fornire ai praticanti della stessa, **un'attività formativa variata al massimo**, con pochi caratteri limitativi, perchè praticabile ad ogni attrezzo anche — e soprattutto, vorremmo quasi dire — non competitivo. Curandosi relativamente dell'ottenibile perfezione esecutiva.

Quest'**attività** può essere **automotivata**, quando si pratica della «Ginnastica attrezistica» come fine a se stesso. Oppure ancora di **finalità subordinata**, quando l'agire all'attrezzo o l'impiego dello stesso avvengono in funzione dell'apprendimento o dell'allenamento di un movimento per un'altra pratica sportiva.



Nella «Ginnastica attrezistica», si deve propendere a fornire agli allievi un'attività variata al massimo. Essa è possibile praticamente ad ogni attrezzo, rispettivamente grazie all'impiego di tutti gli attrezzi.

preciseremo sotto il punto 3.2. Per contro, in ogni caso, diversi sono gli scopi ultimi del movimento nelle due attività.

### 2.2.1. Scopi del movimento

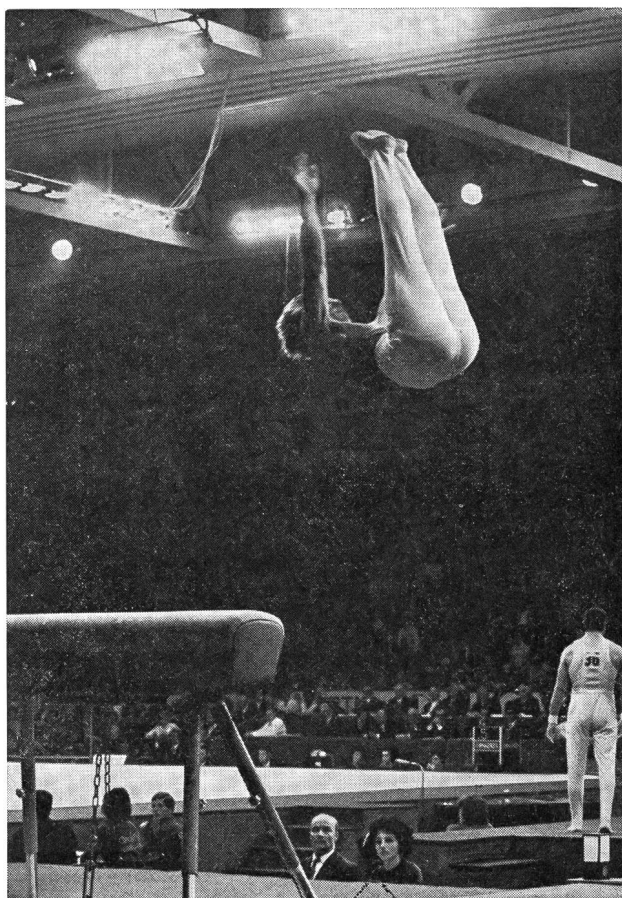
Esistendo questa diversità, conviene cercar di definirla in merito ad ognuna delle due attività.

### 2.2.1.2. Nell'artistica

Nella «Ginnastica artistica», invece, ogni agire all'attrezzo avviene esclusivamente in funzione di una preparazione alla competizione, con lo scopo ultimo di ottenere nel corso di questa il massimo successo, ovvero il miglior risultato possibile. Si è quindi nell'obbligo di ricercare **un continuo aumento del contenuto in difficoltà** degli esercizi. Questa necessità presenta un carattere limitativo, in quanto, per essere efficiente, essa si deve circoscrivere solamente agli attrezzi competitivi.

L'attività nella «Ginnastica artistica» è quasi sempre e unicamente **automotivata**, perchè è sempre fine a se stessa. Può però, quasi eccezionalmente, divenire di finalità subordinata, quando, per l'apprendimento di taluni elementi, ci si serve di altri attrezzi che non quelli competitivi. In questo momento si pratica però della «Ginnastica attrezistica» di finalità subordinata, in quanto ci si avvicina al caso espresso sopra.

Quando sono in gioco titoli nazionali, mondiali ed olimpici, è logico che si cerchi sempre di presentare esercizi di massima difficoltà.



Nelle piste d'ostacoli si cerca poco la forma esteticamente migliore, bensì quella più rapida ed economica di passare l'ostacolo stesso.

Anzi, in taluni casi, essa può perfino essere, sotto l'aspetto estetico, perfino controproducente. Non è infatti detto che, in una pista ad ostacoli (pure una forma di «Ginnastica attrezistica», nel quadro delle cosiddette «Combinazioni d'attrezzi») l'esecuzione tecnica perfetta debba essere sinonimo di estetica. Qui si cerca piuttosto un'esecuzione economica, che permetta di avanzare rapidamente sul percorso, onde ottenere il miglior tempo possibile.

Nella «Ginnastica artistica» invece, il fattore estetico nel quadro della difficoltà di un esercizio è quello che fornisce la motivazione per la ricerca di una tecnica perfetta. Solo la più completamente esatta esecuzione tecnica di un elemento, di una combinazione d'elementi o di tutto un esercizio è il fattore che effettivamente conta per l'ottenimento, in competizione, di un buon risultato.

### 2.3. La tecnica

I diversi scopi del movimento sono decisivi per quanto concerne l'esecuzione tecnica degli elementi d'esercizio, rispettivamente, nella «Ginnastica artistica», degli esercizi nella loro totalità. Nella «Ginnastica attrezistica», trattandosi di un'attività formativa il più possibile variata, non si cerca in primo luogo l'esecuzione tecnica perfetta. Questa si deve sviluppare dalla variazione, quasi un corollario. Quando ad essa si giunge, tanto meglio, per l'apporto che essa apporta all'estetica del movimento. Se essa non è presente non fa però nulla; la pratica non è per questo esclusa.

Riassumendo quanto detto sotto 2.2. e sotto 2.3., si può affermare quanto segue: **«Gli scopi del movimento sono decisivi in merito alla tecnica da applicare».**

## 2.4. La metodologia

Quanto esposto nei capitoli precedenti influisce in maniera risolutiva sulla scelta dei procedimenti metodologici da seguire onde ottenere gli scopi prefissisi.

### 2.4.1. Presupposti

È necessario specificare che l'acquisizione preliminare delle qualità motorie fondamentali (come forza, resistenza locale, mobilità, velocità, abilità, agilità, resistenza prolungata), rispettivamente il padroneggiamento delle forme fondamentali del movimento (ossia di quelle forme elementari di rotazione attorno all'asse trasversale e a quello verticale del corpo, di appoggio, di bilanciamento in sospensione ed in appoggio, di salto) sono condizioni basilari — e quindi presupposti — per ogni ulteriore progressione. L'acquisizione soprattutto delle qualità motorie fondamentali non è però unicamente fatto iniziale e come tale a se stante; essa è piuttosto faccenda progressiva, in costante e continuo sviluppo, parallelamente all'aumento delle capacità tecniche.

### 2.4.2. I metodi

Nella ginnastica attrezistica e artistica, il processo di apprendimento di nuovi movimenti si effettua nel senso che si assiste ad un adattamento costante a nuovi compiti delle forme di movimento già divenute correnti. Tale adattamento avviene però in maniera differenziata. E l'esperienza insegna che — appunto in funzione della citata differenziazione — tre sono i **metodi** principalmente da tenere in considerazione per la trasmissione della materia agli allievi nella ginnastica attrezistica e artistica [17]:

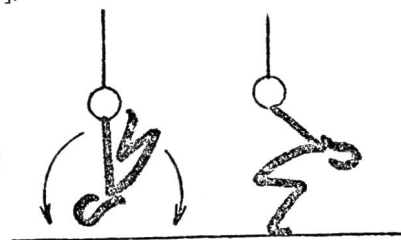
- il metodo totale
- il metodo funzionale parziale
- il metodo per funzionalità di movimenti.

#### 2.4.2.1. Il metodo totale

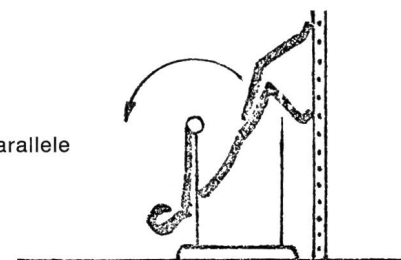
Questo si presta particolarmente bene per l'apprendimento di forme elementari. Trattandosi appunto di forme elementari — e quindi relativamente semplici — ci si può dedicare ad esse nella loro totalità, senza procedere alla loro scomposizione in diverse fasi. In un processo laterale di trasferimento — grazie all'uso di mezzi ausiliari o all'aiuto fornito dai compagni — le citate forme elementari possono essere sviluppate fino all'ottenimento di movimenti in se stessi di maggiore esigenza o qualitativamente migliori.

**Metodo totale:** un esempio. Stabilirsi in avanti girando indietro all'appoggio. Si ricerca fin dall'inizio la forma finale del movimento, eventualmente, come in questo caso, grazie all'impiego di attrezzi ausiliari. I disegni sono tolti dal lavoro indicato sotto [17].

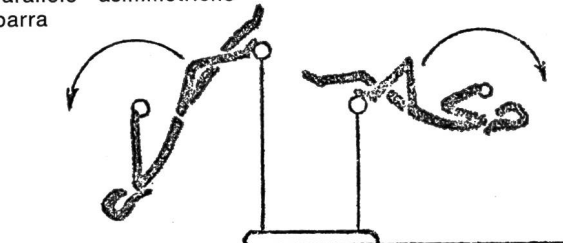
1. Capriola in avanti e indietro



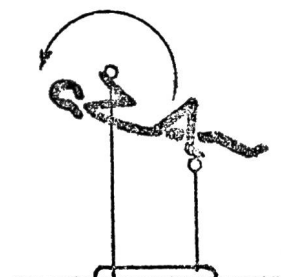
2. Staggio delle parallele e spalliere



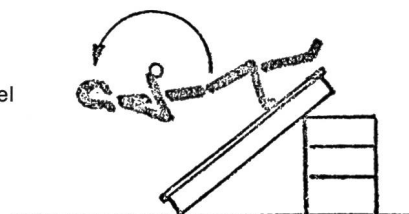
3. Parallele asimmetriche e sbarra



4. Parallele asimmetriche



5. Sbarra e parti del plinto



6. Idem, diminuendo il numero degli elementi del plinto







6. Stabilirsi in avanti girando indietro all'appoggio



7. Forma finale



8. Minitrampolino e sbarra

#### 2.4.2.2. Il metodo funzionale parziale

È, se si vuole, quello più «tradizionale», in quanto analizza la tecnica, si preoccupa della creazione dei presupposti fisici e psichici, procede — nell'ambito motorio — alla scomposizione del movimento in fasi metodologiche d'apprendimento, ed ha come scopo la forma grezza complessa d'esecuzione; con le correzioni successive, quest'ultima viene migliorata fino ad ottenere la forma finale perfezionata. Questo metodo si adatta praticamente a tutti i movimenti che non fanno più parte delle forme elementari.

#### 2.4.3. I procedimenti

Nell'ambito dei metodi (2.4.2.) si può procedere in modo diverso. Noi distinguiamo tra procedimento **formale** e procedimento **informale**. Con riferimento a quanto detto parlando dei metodi, cerchiamo ora di rendere più chiare queste espressioni. Tale chiarificazione può contribuire ad evidenziare ulteriori differenze tra ginnastica attrezistica e ginnastica artistica.

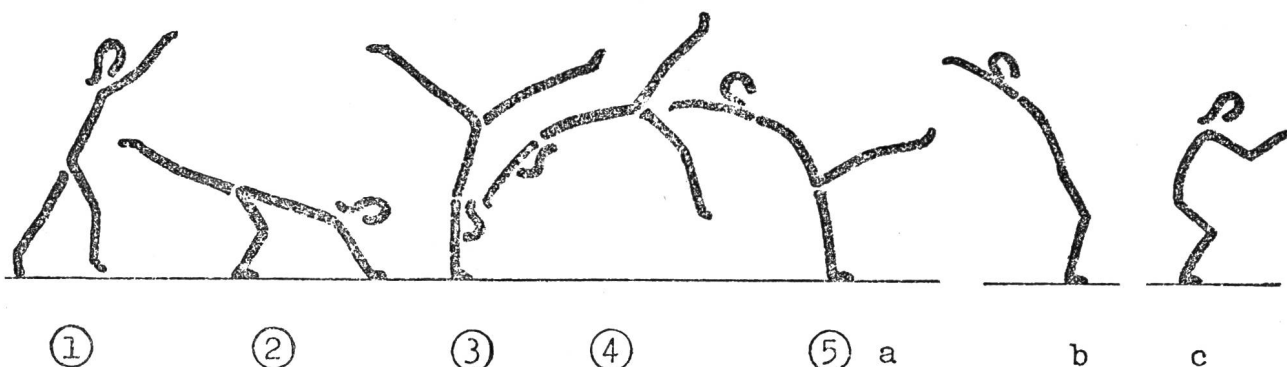
#### 2.4.2.3. Il metodo per funzionalità di movimenti

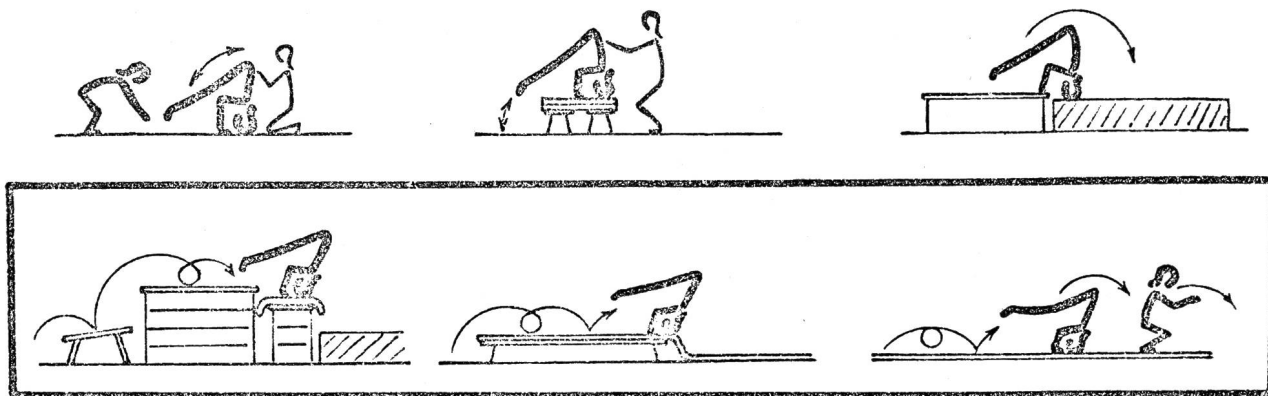
Il criterio principale per la trasmissione della materia d'esercizio agli allievi consiste, con questo metodo, nell'introduzione, a diversi attrezzi, di movimenti funzionalmente simili. Si tratta di un trasferimento di quanto già appreso grazie ad un'applicazione in nuove circostanze, oppure ancora di una combinazione di quanto già appreso nell'ambito di un altro movimento, fino alla sua integrazione. Nel primo caso citato si ha un trasferimento laterale, nel secondo un trasferimento verticale. Questo metodo entra particolarmente in considerazione ovunque si presenta una certa parentela tra i movimenti stessi.

#### 2.4.3.1. Il procedimento formale

È quello che vien applicato per tradizione; corrisponde in generale a quanto si fa abitualmente nel quadro dei tre metodi citati, pur corrispondendo più particolarmente al metodo funzionale parziale (2.4.2.2.). Questo procedimento è **tradizionale**, in quanto si basa sui principi della spiegazione, della dimostrazione, dell'esercitazione e della correzione. Quest'ultime succedentesi, rispettivamente alternantesi e incorporantesi vicendevolmente attraverso i tre gradi dell'**introduzione**, dell'**applicazione** e dell'**allenamento**. Si tratta di un **procedimento diretto**, relativamente assai rapido e conseguente, applicabile collettivamente o indivi-

**Metodo funzionale parziale:** un esempio. Capovolta al suolo. Lo studio delle diverse fasi del movimento, rispettivamente delle posizioni del corpo durante lo svolgersi dello stesso, è indispensabile. I disegni sono tolti dal lavoro indicato sotto [17].





**Metodo per funzionalità di movimenti.** Un esempio. Lo scatto sulla testa. Dopo aver passato tutte le diverse stazioni delle rotazioni in avanti, rispettivamente quelle del movimento di scatto, si possono esercitare le forme finali dello scatto, come, in questo caso, quello in appoggio sulla testa. I disegni sono tratti dal lavoro indicato sotto [17].

dualmente in adattamento costante alle capacità ed al livello di prestazione raggiunto in gruppo o personalmente dai singoli praticanti. Esso entra in considerazione soprattutto per la «Ginnastica artistica», in quanto adatto a condurre allo scopo senza perdite di tempo e senza dispersione di mezzi. Deve però essere chiaro che la sua applicazione nella «Ginnastica attrezistica» è pure logicamente in ogni caso possibile. Non va comunque dimenticato che, nell'ambito del procedimento formale, la partecipazione dell'allievo, di qualsiasi grado esso sia, è tale per cui egli «subisce» quanto gli viene proposto (o imposto) dall'insegnante (maestro o allenatore).

fatto in considerazione, a nostro modo di vedere, nella «Ginnastica artistica»; la sua applicazione è per contro ben possibile e adatta nella «Ginnastica attrezistica», dove la tecnica, come abbiamo visto, ha un ruolo assai relativo. Ha l'indiscutibile vantaggio di richiedere una maggiore partecipazione dell'allievo, che, grazie ad esso, non vien sempre a trovarsi nella situazione per cui tutto gli è proposto (o imposto) dall'insegnante (maestro o allenatore). Cosa apprezzabile soprattutto nell'ambito di un'iniziazione alla «Ginnastica attrezistica», quando gli allievi devono principalmente ottenere una motivazione a perseverare nella pratica.

#### 2.4.3.2. Il procedimento informale \*

Con riferimento e per adattamento a quanto definito nella nota \* in calce alla pagina, intendiamo con questo termine un insegnamento che si allontana da quanto fissato sotto il punto 2.4.3.1. Un procedimento quindi secondo il quale i praticanti ricevono dall'insegnante, come classe, gruppo o individui, compiti di carattere relativamente generali. Ogni allievo parte poi, da solo o con i camerati, se così si può dire, «alla scoperta»; cerca di risolvere il compito in questione presentando il maggior numero possibile di soluzioni (varianti). Sulla base di queste, l'insegnante cerca allora di «canalizzare» progressivamente, facendo gli apparimenti che si verificano necessari, suggerendo dettagli tecnici, apportando correzioni, ma lasciando però sempre l'iniziativa agli allievi.

Si tratta, se si vuole, di un **procedimento indiretto**, dalla rapidità relativamente assai variabile, ed eventualmente anche, specie nelle fasi iniziali, assai poco preciso, con il conseguente rischio che gli allievi si impadroniscano di forme tecnicamente non sempre giuste. Esso non entra af-

#### 2.4.4. Le fasi

Le fasi della progressione metodologica (e pensiamo qui soprattutto al metodo funzionale parziale e a quello per funzionalità di movimenti) o meglio il numero e il genere delle stesse, sono in ogni caso dipendenti da quel fattore di importanza primordiale rappresentato dalla **qualità degli allievi**. Si intende con questo la somma delle loro capacità, oppure, con un'altra espressione, il **livello di prestazione** da loro relativamente raggiunto. Non dimenticando che ci si riferisce qui avanzuto al periodo di introduzione dei diversi elementi prescelti nel quadro di una pianificazione — ossia a quel periodo nel corso del quale gli allievi fanno progressivamente conoscenza con forme nuove —, riteniamo che i «ginnasti artistici» abbiano a trarre vantaggio — sempre — dall'impiego, con loro, del procedimento diretto (formale) nella sua più completa accezione. Ossia, indipendentemente da quale dei tre metodi (2.4.2.) viene di volta in volta scelto, un procedimento «scarnificato» al massimo, con una scomposizione dei diversi elementi limitata unicamente alle **fasi essenziali**. Il ritorno a **fasi intermedie**, di minore importanza e non contemplate d'acchito nell'introduzione, avviene solo eccezionalmente, in caso di necessità, nell'ambito delle correzioni. Con gli «attrezisti» invece (si veda in proposito 2.6.1.1.), dal momento che sono per definizione (nessuno se la prenda male, le eccezioni confermano la regola) di livello tecnico inferiore, occorre

\* Informale [18], agg. 1. Arte i.: corrente dell'astrattismo, volta ad esaltare, con intenti e atteggiamenti spesso polemicamente, l'importanza della casualità nella formazione dell'opera d'arte. 2. Non ufficiale (nel linguaggio diplomatico e giornalistico).



Le fasi intermedie di dettaglio sono molto più numerose, per l'apprendimento di un movimento, nella «Ginnastica attrezistica» che non nella «Ginnastica artistica».

invece procedere ad un «incastellamento» metodologico più ricco di **fasi intermedie di dettaglio**, in quanto a loro occorre più tempo per una giusta e completa assimilazione che non quanto ne occorra ai «ginnasti artistici».

Riassumendo quanto espresso in tutto questo capitolo 2.4. sulla metodologia, crediamo che si possa affermare che: **«Le necessità della tecnica condizionano la metodologia da applicare».**

## 2.5. Gli attrezzi

Partendo dalla definizione fornita sotto il punto 1.2.4., riteniamo scopo della «Ginnastica attrezistica» una pratica sportiva a tutti gli attrezzi possibili, siano essi «di palestra» o no. Un elenco degli stessi non nuoce. Dapprima gli **attrezzi «di palestra»**, partendo dai **grandi attrezzi classici** (senza dimenticare che essi possono pure essere usati all'aperto): cavallo (per il salto e con maniglie), parallele, sbarra fissa, anelli, parallele asimmetriche, trave d'equilibrio, suolo (che consideriamo, a scopo di semplificazione, come un attrezzo). Poi gli **attrezzi «di palestra»** che ci permettiamo di definire **d'uso comune** (per distinguerli da quelli citati, che, in linea di principio, sono **competitivi**, seppur usabili anche nella «Ginnastica attrezistica»): plinto, montone (cavallina), trave d'appoggio, panchina svedese, anelli bilancianti, corde per l'arrampicata, pertiche per l'arrampicata, castello per l'arrampicata, scale, spalieri svedesi, trampolino, minitrampolino. Infine le **combinazioni d'attrezzi**, che possono essere ottenute accumulando l'uso di due o più attrezzi «di palestra», ottenendo

praticamente un nuovo attrezzo. La fantasia degli insegnanti avendo campo qui di sbizzarrirsi come vuole, presentiamo soltanto qualche esempio: sbarra-panchina svedese, minitrampolino-sbarra, plinto (cavallo)-anelli bilancianti, corda-pertiche per l'arrampicata, ecc. Queste combinazioni entrano particolarmente in considerazione nell'ambito delle **piste d'ostacoli** e delle **piste d'attrezzi**.

All'aperto possono essere costruiti degli attrezzi speciali e ben poco tradizionali, che permettono però un ottimo lavoro.



Come **attrezzi all'aperto** consideriamo, in contrapposizione a quelli citati, quegli attrezzi speciali che possono essere edificati all'aperto, di solito in maniera fissa e definitiva, e che servono soprattutto per esercitare le cosiddette **piste d'ostacoli**. Pensiamo qui in particolare e a mo' di esempio, alle «pareti» di diversa altezza, alla «parete combinata con corda per l'arrampicata», ecc.

### 2.5.1. Nell'attrezistica

Sempre in base alla definizione e per l'ottenimento degli scopi del movimento (2.2.1.) della «Ginnastica attrezistica», riteniamo in questa l'utilizzazione — ben inteso pianificata — di tutti gli attrezzi citati non soltanto raccomandabile ed auspicabile, bensì di assoluta necessità.

### 2.5.2. Nell'artistica

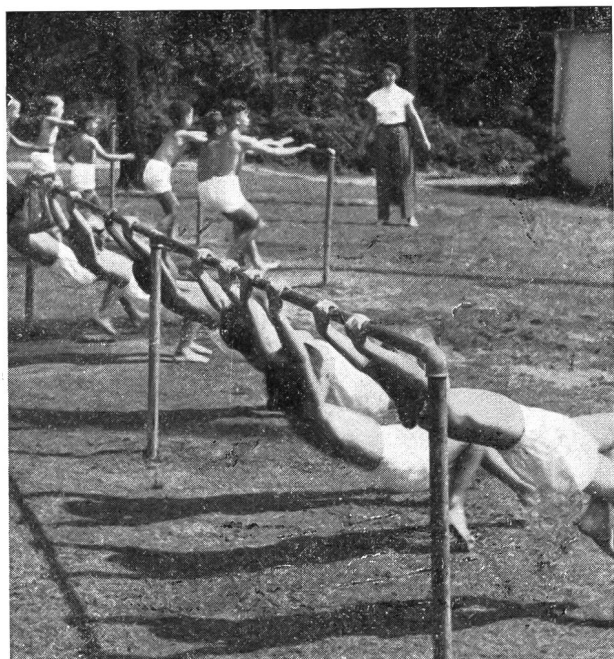
Nella «Ginnastica artistica» invece, occorre una limitazione ai soli **attrezzi competitivi**, e questo sempre per l'ovvia ragione del raggiungimento degli scopi del movimento (2.2.1.). Il che non nega la possibilità dell'impiego eventuale, sempre nella «Ginnastica artistica», di alcuni attrezzi non competitivi quali mezzi ausiliari per l'apprendimento di determinati movimenti; per esempio, del trampolino americano (apprendimento dei salti mortali e degli avvitamenti in funzione degli esercizi al suolo), o, nella «artistica femminile», della sbarra (apprendimento di elementi tipici delle parallele asimmetriche). Il praticante effettua in questo caso della «Ginnastica attrezistica» di finalità subordinata (2.2.1.1.).



## 2.6. Il «materiale umano»

L'uso del termine non deve essere interpretato come peggiorativo; tutt'altro! Il «materiale umano» affidato agli insegnanti (monitori, maestri, istruttori o allenatori) è e rimane il più prezioso, quello che deve essere manipolato con la maggior cura possibile!

Partendo, per comodità, dalla frase «Gli insegnanti allenano gli allievi», consideriamo dapprima coloro che sono il complemento oggetto, e come tali l'**oggetto**, dell'insegnamento, e, in secondo luogo, coloro che sono il **soggetto** della frase, ossia la molla motrice.



Il «materiale umano» è il bene più prezioso affidato all'insegnante, che ha l'obbligo di trovare forme d'insegnamento che piacciono agli allievi e che soddisfino agli scopi.

### 2.6.1. Gli allievi

#### 2.6.1.1. Nell'attrezzistica

In ragione di quello che la «Ginnastica attrezzistica» è in se stessa (2.2.1.1.), gli allievi, ossia i praticanti in questa, possono essere **tutti**: voi, io, lo scolaro, i competitori di altre discipline sportive, chi se ne serve per un allenamento generale di condizione fisica, chi la pratica come fine a se stesso, l'uomo della strada. Tutta gente che non ha bisogno di doti particolari per dedicarsi ad essa. Possiamo quindi affermare che la «**Ginnastica attrezzistica è aperta a tutti**».

#### 2.6.1.2. Nell'artistica

Per la sua quasi esclusiva finalità automotivata (2.2.1.2.), la «Ginnastica artistica» invece vede limitato il numero dei suoi adepti a quegli individui che per essa presentano una particolare predisposizione; beninteso non soltanto fisica, ma anche psichica, avendola scelta come disciplina di competizione (non vogliamo addentrarci in questa sede nella considerazione di quanto «libero arbitrio» abbia avuto un ruolo in questa scelta; spesso l'influsso dell'ambiente — genitori, insegnanti, amici — è più che decisivo). Il fatto essenziale è però che la «**Ginnastica artistica è un'attività**

**riservata ad un numero ristretto di individui particolarmente dotati** (com'è il caso in tutti gli altri sport di competizione ad un certo qual livello).

### 2.6.1.3. Accomunamenti

Con i giovani e con i giovanissimi che si danno all'una o all'altra delle due attività, è logico che il passaggio dall'una all'altra può — e deve — essere possibile. Chi, dopo aver cominciato nell'ambito della «Ginnastica attrezzistica», si accorge, ad un certo momento, di avere le qualità necessarie per la «Ginnastica artistica» e crede di poter trovare in essa la motivazione necessaria, non dovrebbe avere troppa fatica ad effettuare il passaggio. Chi viene a trovarsi nella situazione contraria è sempre in grado di compiere il passo in senso inverso, senza difficoltà alcuna.

### 2.6.2. Gli insegnanti

#### 2.6.2.1. Nell'attrezzistica

Chi vuole insegnare la «Ginnastica attrezzistica» deve disporre senza dubbio alcuno di una preparazione tecnica e metodologica adatta. È escluso che essa possa essere insegnata da chi ne è totalmente digiuno. Le conoscenze tecniche dell'insegnante di «Ginnastica attrezzistica» non devono certo essere così approfondite come quelle dell'insegnante di «Ginnastica artistica»; il primo infatti ha raramente a che fare con elementi d'esercizio di difficoltà anche estrema, come invece è il caso per il secondo. Egli deve padroneggiare la tecnica che gli è indispensabile per un giusto insegnamento ai suoi allievi; queste conoscenze tecniche però, se devono meno estendersi verso l'alto (difficoltà), devono per contro essere assai diffuse «in larghezza», vista la grande gamma degli attrezzi e delle combinazioni d'attrezzi a sua disposizione. Dal punto di vista metodologico invece, la formazione dell'insegnante di «Ginnastica attrezzistica» deve essere, almeno al livello degli attrezzi e delle tecniche comuni ai due campi, altrettanto buona, se non migliore, di quella dell'insegnante di «Ginnastica artistica». Infatti, in funzione del «materiale umano» a sua disposizione, egli deve, in generale, essere in grado di procedere tramite un numero maggiore di fasi metodologiche intermedie che non l'altro insegnante. Egli deve inoltre possedere la metodologia degli attrezzi non usati nella «Ginnastica artistica», nonché delle combinazioni d'attrezzi: cose che interessano ben poco lo specialista di «Ginnastica artistica».

#### 2.6.2.2. Nell'artistica

Abbiamo lasciato cadere la parola fatidica: specialista. Questo è in effetti l'insegnante di «Ginnastica artistica». Lavora con pochi allievi particolarmente dotati, si deve limitare agli attrezzi competitivi, ha come scopo di portare i suoi allievi a buoni, anzi a sempre migliori risultati in competizione; deve quindi essere in grado di aumentare costantemente il contenuto in difficoltà dei loro esercizi. È in conseguenza obbligato a confrontarsi con elementi sempre più difficili, di cui deve conoscere a perfezione la tecnica, se vuole avere successo grazie ad un insegnamento senza errori. Anche metodologicamente egli si specializza; nelle diverse progressioni lascia da parte — e lo può quasi sempre fare — tutte quelle fasi intermedie che non sono essenziali; al massimo è costretto, di tanto in tanto, a fare un passo indietro, per riprenderne alcune. Quel che per lui più conta, deve disporre di un ottimo ba-

gaglio in merito agli esercizi di correzione che possono eventualmente divenire necessari, ma che applica soltanto quando non è giunto al traguardo seguendo la via più diretta.

### 2.6.2.3. Accomunamenti

Sulla base di quanto sopra e secondo il nostro modo di vedere, l'insegnante di «Ginnastica artistica», essendo abituato ad operare con le tecniche più difficili, può essere in grado, con un impegno relativamente ridotto, di padroneggiare quelle più facili della «Ginnastica attrezistica», qualora intendesse impegnarsi anche in questa. Sarà però allora suo compito approfondire anche la metodologia tipica di questa attività.

Per l'insegnante di «Ginnastica attrezistica» invece, qualora egli si voglia dedicare alla «Ginnastica artistica», si tratterà di ricercare innanzitutto un perfezionamento tecnico nel senso di quanto quest'ultima comprende.

## 3. Conclusioni

Riandando brevemente su tutto quanto abbiamo esposto in questo lavoro (1.a e 2.a parte), riteniamo utile stabilire, in forma ridotta, il seguente

### 3.1. Riassunto

- Una distinzione tra «Ginnastica attrezistica» e «Ginnastica artistica» si impone per ragioni di sistematica, di terminologia valevole interlinguisticamente, e di definizione
- La presenza di un aspetto di lavoro fondamentale e di prestazione è innegabile in ambedue le attività
- Gli scopi ultimi del movimento variano notevolmente dall'una all'altra
- Essi sono decisivi in merito alla tecnica da applicare
- Quest'ultima condiziona, nell'ambito dei metodi, dei procedimenti e delle fasi da scegliere, tutta la metodologia, che varia in conseguenza
- Gli attrezzi sono solo in parte gli stessi
- Gli allievi si dedicano alle due attività con motivazioni diverse
- Gli insegnanti abbisognano di conoscenze e di preparazione in parte pure diverse.

Tutto ciò non ci libera dal dovere di riconoscere che una certa qual

### 3.2. Parentela

è esistita ed esiste tutt'ora tra i due diversi aspetti di cui è stato oggetto in queste pagine.

Essa si limita però, secondo il nostro punto di vista, unicamente alle tecniche fondamentali agli attrezzi comuni ad ambedue, rispettivamente a quelle tecniche che possono essere trasferite, nella «Ginnastica attrezistica», su altri attrezzi non competitivi (2.5.).

### 3.3. Le differenze

sono però tali (e crediamo di averlo dimostrato con questo lavoro), per cui riteniamo un'utopia considerare, ai nostri giorni, come molti fanno, la «Ginnastica attrezistica» come la sola, unica ed assoluta base per la «Ginnastica artistica». A questa ci si può — e ci si deve — dedicare, quando la si vuole praticare come disciplina competitiva, senza passare attraverso tutti i «meandri» della «Ginnastica attrezistica». Soprattutto in funzione di un rapido ottenimento di

validi risultati in competizione. Il fatto che sempre più giovani sono coloro che alla «Ginnastica artistica» si avviano come specializzazione è un'ulteriore prova e conferma.

## 3.4. La separazione

dei due aspetti in due concetti diversi quindi **si impone**. Essa è di assoluta necessità e non può che influire in maniera positiva sulle due pratiche e sul loro sviluppo ulteriore, perchè adatta ad eliminare, nella maggior parte dei casi, inutili perdite di tempo e di mezzi. Essa può inoltre meglio soddisfare ai bisogni di ogni praticante, in quanto, grazie ad essa, ognuno può effettivamente trovare, nella pratica stessa, quell'attività sportiva a lui più congeniale, e quindi effettivamente adatta e consona a quanto egli si aspetta. Riconoscere la necessità della differenziazione, nonché la differenziazione stessa, è rendere un servizio alla «GINNASTICA AGLI ATTREZZI», concepita nei suoi due diversi aspetti «Ginnastica attrezistica» e «Ginnastica artistica».

Per terminare, esprimiamo la speranza che questo lavoro venga accolto con benevolenza, in una sua considerazione come un possibile contributo alle definizioni ed alla sistematica, così come è stato espresso nel titolo.

## BIBLIOGRAFIA

- [1] Prof. Dr. Günter Ehrbach (Vorsitzender des Herausgeberkollegiums), Kleine Enzyklopädie Körperkultur und Sport, 1972, VEB Bibliographisches Institut Leipzig, 743 pag., ill.
- [2] Hinrich Medau, Der rote Faden im Irrgarten der «Gymnastischen» Begriffe, in Leibesübungen, Heft 11, November 1961, Sport- und Turnverlag der Herkul GmbH, Frankfurt (Main)
- [3] Heinrich Zech, Das grosse Lexikon des Sports, 1971, S. Fischer Verlag Frankfurt a.M., 592 pag., ill.
- [4] Peter Röthig, Sportwissenschaftliches Lexikon, 1972, Verlag Karl Hofmann Schorndorf bei Stuttgart, 284 pag., ill.
- [5] vedi [4]
- [6] vedi [3]
- [7] Wolfgang Bode, Der Begriff Gymnastik, in Leibesübungen, Heft 11, November 1961, Sport- und Turnverlag der Herkul GmbH, Frankfurt (Main)
- [8] vedi [4]
- [9] vedi [7]
- [10] Livio Urbani, Enciclopedia dello Sport, 1966, volume ottavo, Edizioni sportive italiane Roma-Firenze, 750 pag., ill.
- [11] vedi [7]
- [12] Prof. Dr. G. Borrmann (Leiter des Autorenkollektivs), Gerätturnen, 1972 Sportverlag Berlin, 407 pag., ill.
- [13] Klaus Herrmann, Von der Grundform zum Leistungsform, 1971, Limpert, 105 pag., ill.
- [14] Arthur Magakian, Gymnastique masculine aux agrès, 1966, Editions Amphora, 109 pag., ill.
- [15] Jean Gadrey, Eléments d'enseignement de la Gymnastique sportive masculine, 1970, S.L.E.L., 202 pag., ill.
- [16] Clemente Gilardi, Ginnastica: attrezistica e/o artistica? in Gioventù e Sport, numero 5, maggio 1974, SFGS Macolin
- [17] Urs Jili, Methoden der Stoffvermittlung im Geraeteturnen, 1974, 18 pag., policopiato, ill.
- [18] G. Devoto, G.C. Oli, Dizionario della lingua italiana, 1971, Le Monnier Firenze, 2712 pag., ill.
- Jean Dauven, Encyclopédie des sports, 1961, Librairie Larousse Paris, 582 pag., ill.
- Grand Larousse encyclopédique, 1962, volume quinto, Librairie Larousse Paris, ill.
- G.A.F. Bogeng, Geschichte des Sports aller Völker und Zeiten, 1926, volume secondo, Verlag von F.U. Seemann Leipzig, 784, pag., ill.
- Dr. Bruno Saubier, Geschichte der Leibesübungen, quinta edizione 1966, Wilhelm Limpert Verlag Frankfurt (Main), 231 pag., ill.
- Carl Diem, Weltgeschichte des Sports und der Leibeserziehung, 1960, Cotta Verlag Stuttgart, 1223 pag., ill.
- Kurt Knirsch, Lehrbuch des Kunstturnens, 1970, Queck-Verlag, Stuttgart, 338 pag., ill.
- A.T. Brykin, Turnen und Gymnastik, 1953, Sportverlag Berlin, 705 pag.
- M. Ukran, Modernes Turntraining, 1960, Sportverlag Berlin, 235 pag.