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: 36 (1979)

Heft: 3

Artikel: La prevenzione degli incidenti nelle lezioni di ginnastica

Autor: Spring, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000526

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: 09.12.2025

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

La prevenzione degli incidenti nelle lezioni di ginnastica

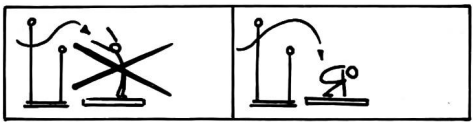
Peter Spring, Herrliberg

Quasi ovunque, oggigiorno, esistono principi di sicurezza: nella circolazione tutto è regolato dalla legge, nelle professioni esistono i formulari per la sicurezza del lavoro della INSAI, così come i regolamenti e le direttive interne specifiche ad un ramo delle ditte. Nell'esercito, esistono diversi regolamenti che concernono la prevenzione degli incidenti: il regolamento di sicurezza nel combattimento, il regolamento per il lavoro della truppa vicino all'acqua, il regolamento militare di circolazione, tanto per citare alcuni esempi.
Nello sport non esiste quasi niente di simile (ad eccezione di sport come: lo sci, il volo delta e il volo a vela), nelle nostre scuole, nelle lezioni di ginnastica, alcune cose sono state migliorate, rese più attrattive e rischiose ma di conseguenza con maggiori possibilità di incidenti (i minitramp, i tappetoni, la tecnica del Fosbury nel salto in alto, le aste in fibra di vetro nel salto con l'asta).
Lo sport scolastico non è pericoloso? Le discipline, gli esercizi che insegnamo ai nostri allievi sono così innocui da poter rinunciare a delle direttive e a delle raccomandazioni? A far diminuire il rischio degli incidenti, nell'attuale situazione dello sport scolastico, sono l'esperienza e il sentimento di sicurezza di ogni maestro di sport.
Ogni praticante sa che ogni attività sportiva è legata ad un minimo di rischio di incidente. Ma in un caso concreto ci si pone la domanda se l'incidente è accaduto casualmente oppure per mancanza di misure di sicurezza.
Più tardi, quando si analizzano la dinamica e la causa dell'incidente, sui libri, nelle statistiche dei medici scolastici e nelle ricerche di medicina preventiva, ci si domanda se il maestro di sport ha fatto sufficientemente attenzione per evitare l'incidente.
Non abbiamo l'intenzione di sopportare le conseguenze di incidenti, al momento considerati non gravi ma più tardi aggravatisi, senza sentirci colpevoli?
Al contrario di altri campi (circolazione stradale, incidenti di tiro nell'esercito ecc.), la legge non si occupa quasi mai della responsabilità del docente salvo nei casi di una chiara colpevolezza dello stesso, per esempio nel caso di valanghe con conseguenze mortali.
Sembra che i genitori dei nostri allievi abbiano una grande fiducia nelle conoscenze del nostro lavoro e nella prevenzione degli incidenti nelle nostre lezioni. (Una ferita semplice e trascurata può essere causa di richiesta di risarcimento danni). Noi non vogliamo assolutamente rompere questa fiducia.
Non è nostro compito elencare in questo articolo principi di sicurezza la cui inosservanza può avere delle conseguenze giuridiche. Per noi l'aspetto della prevenzione degli incidenti è un contributo parziale al modo di pensare metodologico e alla materia, poiché solamente grazie ad una coscienza viva possiamo superare le esigenze morali e pedagogiche del nostro mestiere. Il nostro lavoro è essenzialmente accentrato sulla salute dei nostri allievi. Di conseguenza, il desiderio più grande per ogni maestro di sport deve essere quello di vedere i nostri allievi assolvere le lezioni di ginnastica senza subire danni corporali. Da noi non ci devono essere vittime dello sport scolastico!
Questo lavoro è stato realizzato in collaborazione con gli studenti di educazione fisica del Politecnico di Zurigo durante le lezioni di didattica. Sono presentate alcune discipline dove si è particolarmente esposti al rischio di incidenti. Questo lavoro non è completo. Per eventuali altre indicazioni complementari ve ne saremo riconoscenti.

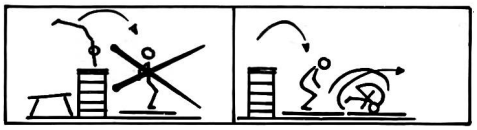
1. Ginnastica agli attrezzi

Considerazioni generali

- lasciar usare gli attrezzi solo sotto controllo del maestro di ginnastica (la pausa tra due lezioni, o la fine di una lezione sono delle situazioni critiche)
- una scelta accurata degli esercizi a seconda del lavoro degli allievi, una corretta costruzione metodologica ed un sufficiente riscaldamento (in particolare l'allungamento e lo scioglimento) sono molto importanti per la prevenzione degli incidenti
- compito del maestro di sport è l'aiutare e l'assicurare durante gli esercizi più difficili. Questo compito non deve essere eseguito dagli allievi ed in particolare da quelli che hanno paura o non vogliono osare
- gli arrivi alla stazione così come le uscite dagli attrezzi devono essere eseguiti su appositi materiali (tappeti, tappetoni)
- gli arrivi a terra alla fine di ogni esercizio non devono essere eseguiti arrivando in posizione inarcata, ma devono terminare in posizione raggruppata (toccare il tappeto con le mani)



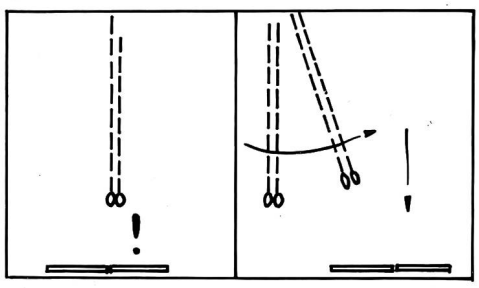
- al termine di ogni uscita o dopo salti con delle rotazioni (salto mortale ecc.) o dopo movi-



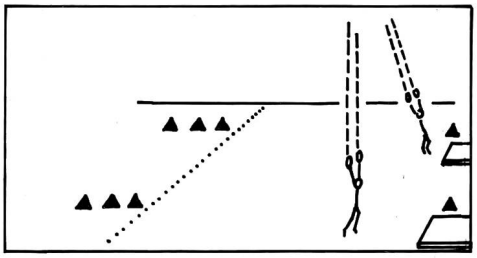
menti di scatto (capovolta ecc.) eseguire una capriola avanti o indietro
- gli attrezzi come la sbarra, gli anelli bilancianti, le parallele asimmetriche, il cui lavoro viene fatto in sospensione bisogna adoperare la magnesia. Per gli esercizi con molto slancio sono consigliabili i proteggimano.

Ginnastica agli anelli bilancianti

- le corde degli anelli devono essere assicurate negli appositi ganci
- i tappeti (al minimo due per anello) devono essere disposti nel luogo esatto dell'arrivo a terra o dell'uscita e non verticalmente sotto l'attrezzo, ma a seconda del bilanciamento e del tipo di esercizio (in avanti o indietro)

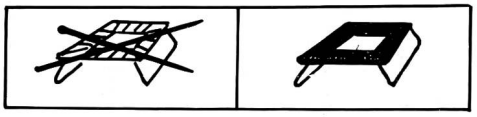


- il tipo di uscita è ordinato dal maestro. La spiegazione deve essere assolutamente chiara sia per l'allievo che la esegue come pure per chi assicura
- nello spazio riservato al bilanciamento degli anelli non si trova nessuno salvo coloro che assicurano. Gli allievi in attesa si trovano ad una distanza sufficiente, dietro ad una linea

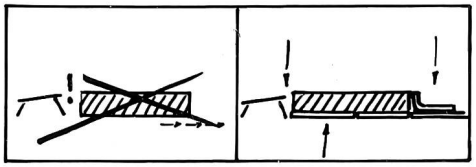


Salti con il minitramp

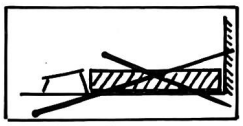
- l'attrezzo deve avere una protezione sopra gli elastici di sostegno. Questi ultimi possono essere facilmente sostituiti!!



- a seconda del tipo di tappetone mettere prima (sotto) dei tappeti normali. Ciò serve a non fare scivolare il tappetone. Sono consigliabili quei tappeti con la parte superiore antisdrucciolevole

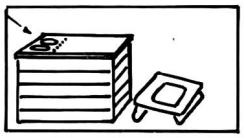


- non bisogna mai eseguire salti vicino alla parete o vicino ad attrezzi fissi

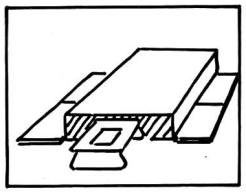


- bisognerebbe limitare la corsa quando si eseguono salti in appoggio sul cassone svedese posto in larghezza. Questo per evitare la troppa velocità che sovente porta a far cadere elementi del cassone svedese

- marcare la zona di appoggio con del gesso quando di eseguono salti sul cassone svedese posto in lungo

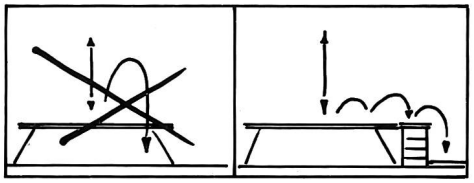


- attenzione ai salti seguiti da estensioni con avvitamenti prima dell'atterraggio! Se il corpo non sarà teso nelle anche dopo la spinta delle mani si arrischia di cadere fuori dal tappetone. A seconda del livello degli allievi è necessario mettere talvolta il tappetone in larghezza od in lunghezza con tappeti di fianco

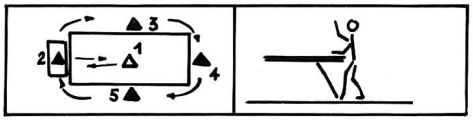


Ginnastica al trampolino americano

- la protezione su ogni lato del trampolino è obbligatoria
- l'entrata e l'uscita dall'attrezzo si eseguono sempre passando da un cassone svedese e arrivando su un tappeto (non saltare direttamente dall'attrezzo al pavimento)



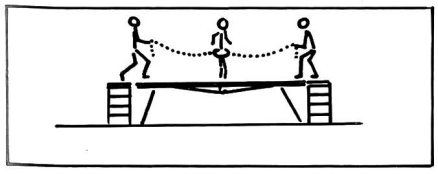
- ad ogni lato dell'attrezzo si trova un allievo pronto ad intervenire in soccorso al compagno in difficoltà (l'effettivo minimo per ogni gruppo di lavoro è di cinque)



- non lavorare mai con allievi menomati, non concentrati o troppo indisciplinati

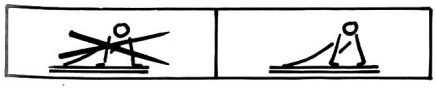
- non lasciar saltare con le sole calze (esiste il pericolo di scivolare) ma adoperare le scarpette leggere di ginnastica. Le tasche dei vestiti sono vuote, nessun monile. Gli allievi con gli occhiali devono saltare senza gli stessi o

con degli occhiali da sport
- è assolutamente vietato mangiare caramelle o masticare gomma americana durante gli esercizi
- a causa della capacità di concentrazione dei ragazzi, gli intervalli di lavoro non devono superare i 20–40 secondi
- con una classe di principianti bisogna lavorare solo con uno alla volta. Il lavoro a due o simultaneo può essere eseguito solo con allievi già iniziati
- eseguire solo gli esercizi ordinati dal maestro e con l'allievo già ben concentrato è sinonimo di una buona prevenzione degli incidenti. Gli esercizi fatti in modo spontaneo o improvvisato producono prima o poi delle situazioni di pericolo
- i salti con atterraggio sul ventre devono essere stralciati dal programma di ogni allievo
- i salti con rotazioni (salti mortali avanti ed indietro) devono essere imparati dai principianti con l'aiuto della corda di sicurezza o con altri sussidi (corde o simili)

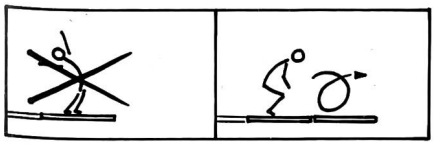


Ginnastica al suolo

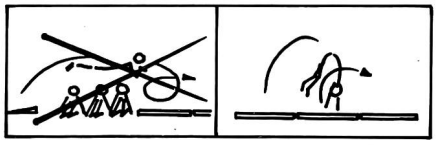
- anche sui pavimenti «morbidi» bisogna adoperare i tappeti
- se non esiste un unico grande tappeto (quello che si arrotola), bisogna fare attenzione che i singoli tappeti siano ben uniti tra di loro
- gli esercizi in appoggio o i salti in appoggio devono essere eseguiti con le mani rivolte leggermente verso l'interno e non con i pugni chiusi



- i movimenti di scatto e le capovolte non dovrebbero mai essere eseguite arrivando in posizione estremamente inarcata. Una capriola in avanti alla fine di questi esercizi evita dei forti e dolorosi colpi alla spina dorsale, non sopportabili dal giovane



- la capriola saltata (il corpo è flesso nelle anche), è meno pericolosa del salto del pesce (il corpo è completamente teso). È consigliabile di non far eseguire dei salti del pesce a corpo teso passando sopra ostacoli formati dagli allievi stessi



Le pertiche

- è meglio tralasciare, durante una staffetta o una corsa ad ostacoli, lo scivolare verso il basso come forma di competizione
- la migliore cosa è quella di salire a piedi nudi e senza calze lunghe
- adoperare la magnesia
- i tappetoni o tappeti normali sotto le pertiche sono una grande assurdità, poiché provocano rischiose cadute dall'alto

Le panchine svedesi

- gli esercizi di equilibrio sotto forma di gara sono sovente causa di ferite ai piedi (ad es.: correre sopra la parte più sottile della panchina)
- è consigliabile prendere una corda elastica, invece della panchina svedese per gli esercizi di saltello (es.: durante un circuit-training)
- attenzione alle forme di esercizio con le panchine disposte in discesa dove il corpo scivola verso il basso, sul ventre

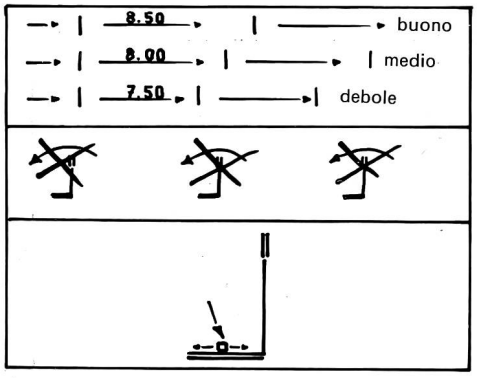
2. Atletica leggera

Considerazioni generali

- un riscaldamento intensivo ed una ginnastica specifica di almeno 10 minuti dovrebbero essere cosa normale anche durante l'allenamento
- le scarpe di ginnastica adatte sono obbligatorie ad eccezione delle corse di breve e lunga durata
- l'impiego dei chiodi di 6 mm di lunghezza non è pericoloso per lo specialista. Generalmente l'atleta che possiede un paio di scarpette chiodate è abituato ad adoperarle. Lo scambio di tali scarpette tra gli allievi non è consigliato

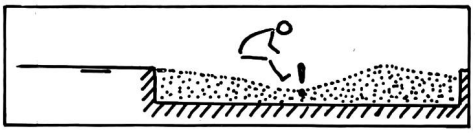
La corsa ad ostacoli

- adoperare gli ostacoli da competizione (in legno) con dei principianti non è consigliabile. Bisogna invece prendere gli ostacoli in plastica o in altro materiale come gomma o simili
- l'altezza e la distanza tra gli ostacoli deve essere adattata al livello degli allievi. Generalmente devono essere a disposizione diverse corsie
- è particolarmente pericoloso passare sopra gli ostacoli di competizione nella direzione contraria
- il contropeso negli ostacoli da competizione, che si trova alla base degli stessi deve essere regolato secondo l'altezza dell'ostacolo. Sempre per ragioni di sicurezza non bisogna dimenticare di spostare tale contropeso al punto giusto



Il salto in lungo ed il salto triplo

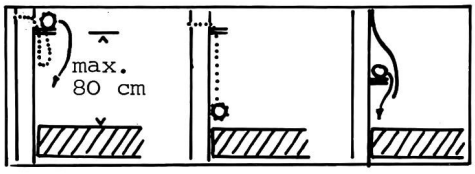
- la zona di stacco deve essere asciutta e ripulita specialmente dalla sabbia
- l'atterraggio nella sabbia non dovrebbe mai essere eseguito arrivando con le gambe divaricate lateralmente o longitudinalmente
- la sabbia deve essere sufficientemente profonda e soffice. Adoperando il rastrello cercare di ricreare, dopo ogni salto e nel limite del possibile, una zona d'atterraggio perfetta



Il salto in alto (Fosbury-Flop)

- il Fosbury-Flop deve essere eseguito solamente sui tappetoni sufficientemente spessi (almeno 50 cm) e consistenti. In palestra il tappetone deve avere una protezione che non gli permetta di scivolare. Con gli allievi è meglio mettere ancora dei tappeti normali intorno al tappetone
- per evitare l'atterraggio sul tappetone con la schiena direttamente sull'asticella, che nel

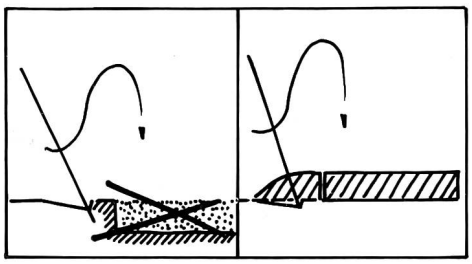
frattempo è caduta, bisogna assicurare quest'ultima con una corda od un elastico oppure a un «prendi-asticella»



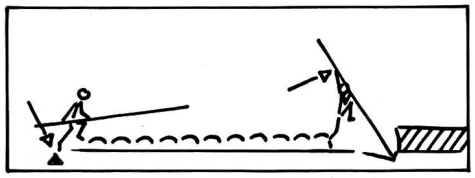
– la zona di stacco non deve essere bagnata e deve essere liberata da qualsiasi oggetto

Il salto con l'asta

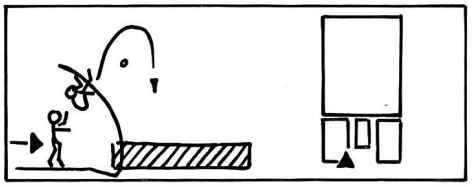
– il salto con l'asta, soprattutto con atterraggio nella sabbia, eseguito con le aste in fibra di vetro è pericoloso, poiché questa difficile disciplina, specialmente per i principianti, porta ad un atterraggio non controllato



– l'istallazione del tappetone di almeno 80 cm di spessore deve essere munita di protezioni laterali
– per i debuttanti, la corsa e l'altezza della presa dell'asta devono essere limitate (con del nastro adesivo). Per coloro che usano l'asta in fibra di vetro è sufficiente una rincorsa di quattro o sei doppi passi. L'altezza della presa dell'asta è data dalla formula: altezza del corpo+altezza del braccio teso+50 cm

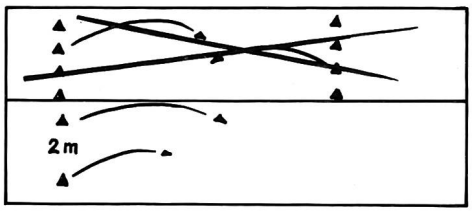


– l'asticella in metallo è solo per gli iniziati, per i principianti è sufficiente l'elastico
– alla sicurezza degli atleti (un uomo vicino al buco dove s'infila l'asta) non si dovrebbe rinunciare nemmeno con i più progrediti

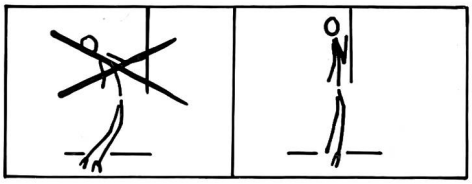


Il lancio del giavellotto
(lancio della pallina con peso superiore ai 100 g)

– non lanciare uno di fronte l'altro, o permettere di lanciare l'attrezzo verso coloro che attendono
– soprattutto durante gli allenamenti di lancio bisogna prestare all'organizzazione tutta l'attenzione possibile. I gruppi ordinati su di una linea, con una distanza tra allievo ed allievo di almeno 2 m



– l'attrezzo sarà cercato solamente su ordine del responsabile
– i dolori al gomito durante il lancio significano errori tecnici (la mano che ha lanciato si trova sopra la testa). La presa a tenaglia invece della presa a pugno potrebbe eventualmente evitare questo dolore



Il getto del peso

– durante gli esercizi di ginnastica con il peso bisogna fare attenzione a non trovarsi contro il sole. La distanza tra allievo ed allievo è al minimo di 3 m
– l'ordine di entrare nella fossa della sabbia o superare la linea o cerchio di lancio è comunicato solo dal responsabile
– per evitare che il peso faccia piegare all'indietro le dita della mano, i principianti appoggeranno il peso sul palmo della mano
– il peso deve essere asciutto e non sporco di sabbia

3. Il gioco

Considerazioni generali

– l'effetto maggiore per la prevenzione degli incidenti è una ossequiente direzione di gioco (un gioco tra allievi senza arbitro dovrebbe essere sorvegliato almeno dal maestro di sport)
– gli sforzi per un comportamento corretto (fair-play) nei giochi fanno parte dei compiti permanenti di ogni maestro di sport. Soprattutto nei concorsi bisogna fare attenzione a questo punto (le ferite durante le competizioni sono cinque volte più frequenti che durante gli allenamenti)
– anche nei giochi bisogna fare un riscaldamento specifico (riscaldamento generale e specifico, allungamento dei legamenti)
– gli orologi ed i monili devono essere tolti, come pure gli occhiali se non sono assicurati con un elastico
– è obbligatorio portare scarpe da ginnastica adatte
– le palle da gioco non devono essere troppo gonfie
– prima dell'inizio della lezione, gli allievi non devono avere più di due palloni a disposizione
– è compito del maestro di sport formare le squadre quando all'interno di una classe esiste una forte rivalità tra i gruppi. In un caso simile è inutile scegliere due allievi per formare le squadre

Il calcio

– per quanto concerne il gioco del calcio scolastico sono proibite le scarpe bullonate, soprattutto quando solo una parte della classe le possiede
– la direzione del gioco severa e conseguente del monitore è richiesta soprattutto nelle situazioni seguenti: gamba alzata o testa bassa (gioco pericoloso), gioco a gamba tesa, gioco sull'avversario invece che sulla palla, gioco pericoloso sul portiere che ha la palla

La pallamano

– prestare attenzione speciale alla tecnica della presa della palla
– è pericoloso attaccare un giocatore in movimento che si trova nella fase aerea prima di un tiro
– quando si tratta di falli grossolani e antisportivi, si dovrebbe punire, anche nella palla-

mano scolastica, con l'espulsione di due o cinque minuti
- anche nella pallamano scolastica è consigliata la protezione inguinale per i portieri

La pallavolo

- con dei principianti che si trovano ai primi passi in questo gioco, si dovrebbe prendere piuttosto delle palle non troppo gonfie. Particolarmente adatto, nelle lezioni con i principianti, è il pallone di pallavolo in gommapiuma (il cosiddetto pallone al rallentatore o palla-schiuma)
- per gli allievi non allenati, il servizio tennistico è molto dannoso e dovrebbe essere impiegato solo dai giocatori d'élite

La pallacanestro

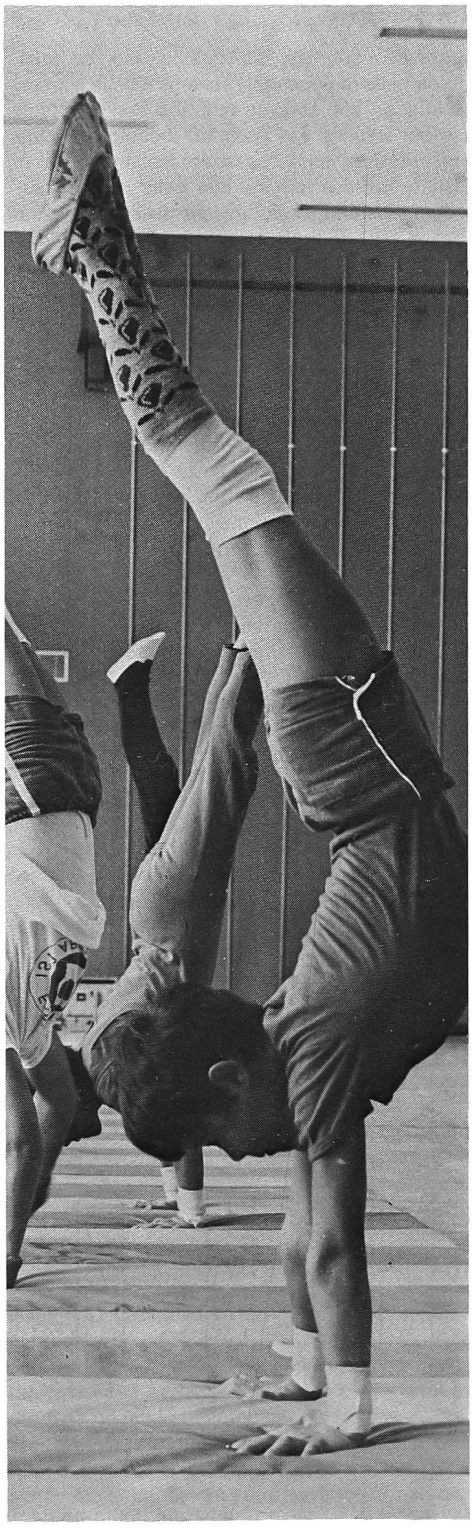
- malgrado la «mancanza del contatto corporale» nella pallacanestro le ferite sono frequenti, soprattutto quelle delle articolazioni dei piedi (le scarpe di ginnastica adatte sono obbligatorie) e quelle delle dita (la tecnica della presa del pallone, la corretta posizione delle mani)

4. La condizione fisica

- le flessioni estreme della colonna vertebrale sono da tralasciare. Attenzione a tutti gli esercizi di allungamento passivi eseguiti sul posto

- gli esercizi a coppie, dove il peso di uno dei due allievi è importante, non sono consigliati poiché sovente si fanno delle sciocchezze che sono molte pericolose

- il modo di alzare dei pesi deve essere ben spiegato (la posizione di base e la posizione raggruppata, i talloni per terra, al momento di sollevare la schiena essa rimane diritta)



- attenzione alle serie di salti ed agli esercizi di saltello di lunga durata! La mancanza di concentrazione ed un inizio di fatica portano sovente a delle cadute, che si possono evitare con una buona scelta degli attrezzi

5. Lo sci alpino

Indicazioni speciali per i corsi scolastici di sci

- il sistema degli attacchi degli sci devono essere controllati subito il primo giorno
- una discesa di controllo, durante il primo giorno, per la formazione di gruppi non è consigliabile
- un maestro che possiede il senso di responsabilità non lascia sciare liberamente senza un controllo. Dal monitore si esige la formazione di gruppi a tre oppure il controllo di un determinato tratto di pista
- una ginnastica pre-sciatoria che riscalda prima di ogni discesa, specialmente con il tempo freddo o con una lunga risalita con lo scilift, dovrebbe diventare un'abitudine
- l'abbonamento settimanale è una possibilità di trasporto e non significa «obbligo» di sciare
- durante un corso di sci scolastico esiste sempre il pericolo di uno stato di sovraffaticamento (mancanza di sonno, difficoltà di acclimatazione). Sono causa di problemi particolari le discese in gruppo cronometrate o le discese di prestigio con stile competitivo tra gli allievi
- le condizioni della neve, di visibilità e di tempo sono da tenere in considerazione durante l'allestimento del programma giornaliero
- il modo di sciare corretto e controllato di un monitore di classe è un grande contributo alla prevenzione degli incidenti

Traduzione: Fabio Bernasconi

Bibliografia della prevenzione degli incidenti nelle lezioni di ginnastica e di sport

Müller, Horst: Unfallverhütung im Sportunterricht (la prevenzione degli incidenti nelle lezioni di sport), Limpert casa editrice, 1976.

Heiss, Frohwalt: Unfallverhütung beim Sport (la prevenzione degli incidenti nello sport), Hofmann casa editrice, 1971.

apparso nella rivista «zur Praxis der Leibesübungen und des Sports» volume 57