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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 2

**Artikel:** Prospettive ed esigenze future agli attrezzi in rapporto all'artistica

**Autor:** Bechter, Barbara

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-999890

**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:** 02.12.2025

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

**Ginnastica artistica e agli attrezzi**

# Prospettive ed esigenze future agli attrezzi in rapporto all'artistica

di Barbara Bechter

***Ginnastica artistica***

## Tendenze

Nuove nozioni fisiologiche e metodologiche portano a un allenamento sempre più sistematico, ciò che a sua volta si traduce in prestazioni migliori e più sicure. Lo sviluppo dei materiali (migliore struttura della parte superiore della trave o gli speciali paracalli per la sbarra, parallele o anelli) aumenta la sicurezza e le nuove caratteristiche degli attrezzi (trave e pavimenti elastici o il cavallo «molleggiato») hanno permesso, negli ultimi tempi, un imprevisto incremento delle prestazioni.

## Caratteristiche

Il compito principale dell'allenamento, nella ginnastica artistica, è la preparazione all'attività agonistica. Solo i più dotati e forti psichicamente raggiungono, con un enorme allenamento durato parecchi anni, un livello internazionale. Mentre i compagni della stessa età trascorrono il tempo libero con giochi e divertimento, ginnasti e ginnaste svolgono un duro lavoro di preparazione per poter mostrare in gara, durante 2 volte 10' al volteggio e fra 30' e 90' alle parallele, al suolo, agli anelli, alla trave, al cavallo o alla sbarra, le loro prestazioni.
La ginnastica artistica è uno sport di punta con criteri di valutazione ben definiti. Prescrizioni d'esercizio, gradi di difficoltà e regolamenti di gara pongono il quadro alla propria creatività.

## Esigenze qualitative

L'agonismo promuove ed esige un alto grado di capacità fisica di prestazione e comprende una grande scuola di carattere. Le esigenze fisiche sono equamente ripartite in mobilità e forza, elasticità e resistenza. Per ragioni estetiche e di sicurezza — come pure d'efficienza — statura e peso di ginnasti e ginnaste devono essere equilibrati. È vantaggioso se sono leggeri e di struttura fine. Veloce facoltà di comprensione e una buona capacità rappresentativa, resistenza psichica

e ambizioni perfezionistiche sono qualità che tornano a vantaggio di ginnasti e ginnaste. Da non sottovalutare inoltre il rapporto allenatore/ginnasta, che può essere determinante per la motivazione.

## *Ginnastica agli attrezzi*

### Tendenze

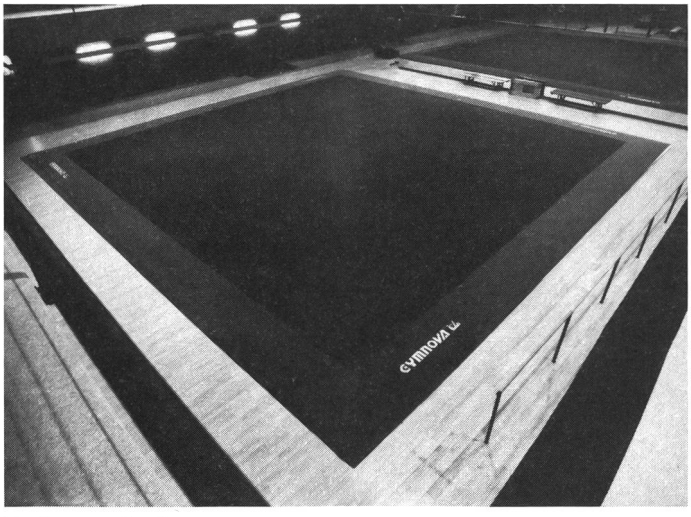
Come nell'artistica, anche nella ginnastica agli attrezzi il miglioramento dei materiali porta a un incremento della prestazione, limitando in pari tempo il rischio d'incidenti. Al contrario dell'artistica, però, la ginnastica agli attrezzi si sviluppa in diverse direzioni. Una rappresenta anche qui la ginnastica di competizione. Un'altra ricerca piuttosto di toccare l'aspetto sociale e promuove la ginnastica di gruppo agli attrezzi di tipo ginnastica di sezione oppure composizioni che si potrebbero benissimo definire con «ginnastica acrobatica».

### Caratteristiche

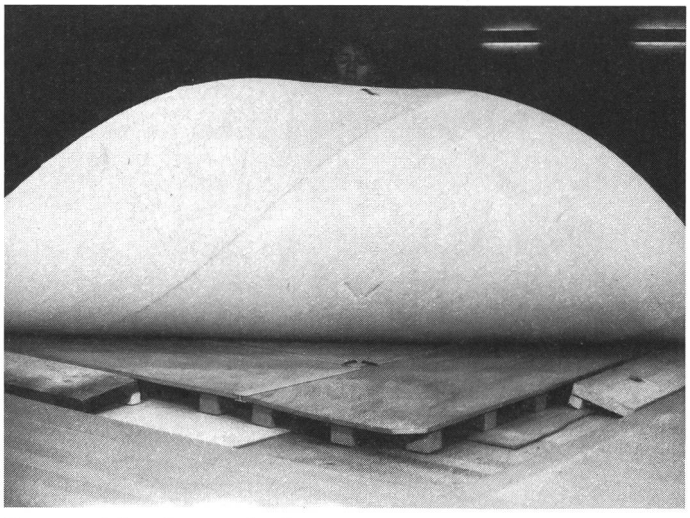
Nell'atletica leggera vengono ottimalizzati i movimenti di base corsa, salto, getto (appoggi nella ginnastica agli attrezzi) e rotazioni nella loro forma basilare per quanto riguarda tempo e lunghezza. La ginnastica agli attrezzi cerca di sviluppare questi campioni di movimento nella loro molteplicità, creatività e virtuosità.
Ginnasti e ginnaste interessati hanno anche qui la possibilità di partecipare a gare, che comunque non sono così selettive e specializzate come nella ginnastica artistica. Si tratta soprattutto del piacere al movimento, vivere intensamente il successo dopo aver realizzato un nuovo elemento e il gioco (comporre) con movimenti e partner. La ginnastica agli attrezzi offre alla scuola un campo d'insegnamento molto ricco per l'educazione fisica e psichica dell'alunno.
Tramite la ginnastica agli attrezzi si raggiunge in molti modi un rafforzamento equilibrato di tutta la muscolatura corporea (Body-building applicato). L'ottenimento di specifiche abilità, piccoli «capolavori» come un appoggio rovesciato, costituiscono un valido apporto allo sviluppo della consapevolezza del proprio valore e della fiducia in sè.

### Esigenze qualitative

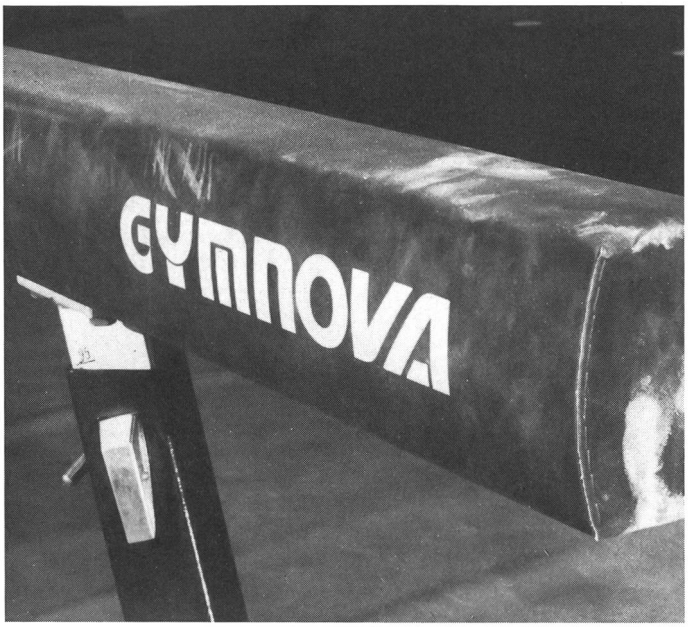
Nessuna in particolar modo, dato che è proprio l'obiettivo della ginnastica sviluppare le qualità. Naturalmente, un comportamento motorio «normale» è vantaggioso quale punto di partenza. Grazie alla moltitudine di obiettivi possibili, gli allenatori possono coinvolgere un vasto pubblico. La gran quantità di movimenti agli attrezzi fornisce al ginnasta un ampio repertorio e stimola in particolar modo le capacità coordinative: capacità d'equilibrio, d'orientamento, di ritmo e di differenziazione. Le capacità coordinative e i vantaggi condizionali, che vengono promossi tramite la ginnastica agli attrezzi, offrono un buon spunto per ogni ulteriore apprendimento motorio anche in altre discipline sportive. Anche nella vita di tutti i giorni, successioni di movimenti automatizzati possono essere di grande aiuto, come mostra l'illustrazione. □



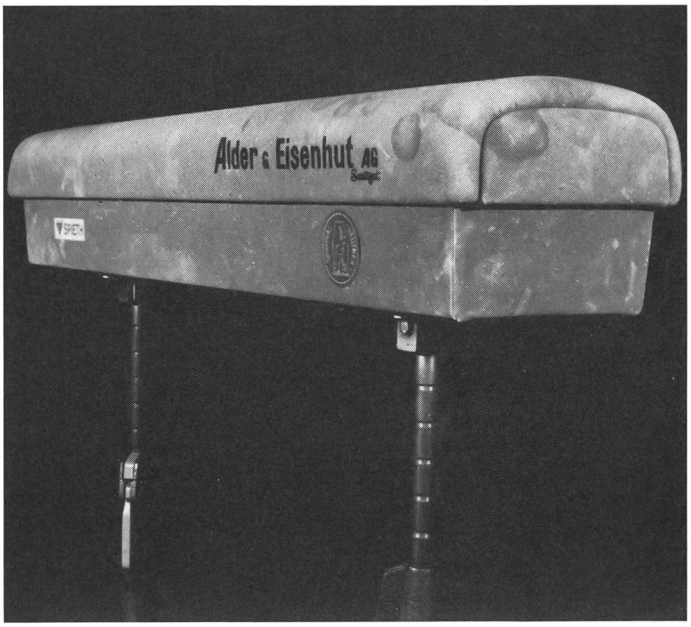

*Pavimento elastico.*



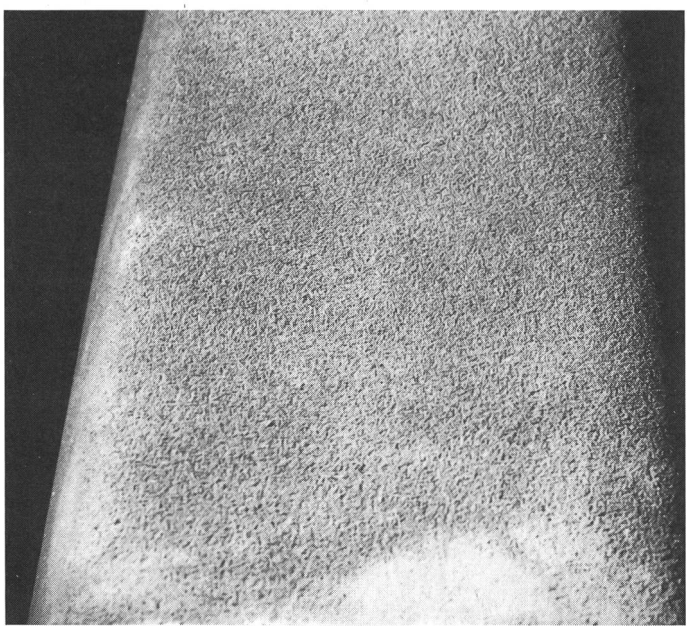
*Struttura del pavimento elastico.*



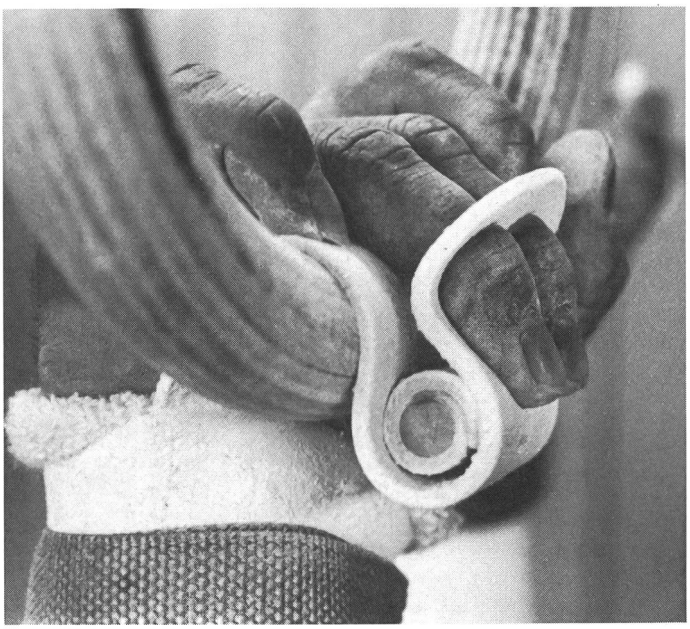

*Trave elastica.*




*Cavallo molleggiato.*



*Parte superiore della trave coperta di cuoio zigrinato.*



*Moderni paracalli (anelli).*

*Moderni paracalli (sbarra).*

*Paracalli vecchia maniera.*