

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	49 (1992)
Heft:	9
Artikel:	Attrezzi ausiliari nella ginnastica artistica
Autor:	Haller, Claus / Hübner, Klaus
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999607

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: 24.12.2025

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

Garanzia di salute e di miglioramento della prestazione.

Attrezzi ausiliari nella ginnastica artistica

di Claus Haller e Klaus Hübner
Traduzione di Ellade Corazza

Le discipline sportive con un orientamento «artistico» sono oramai diventate discipline acrobatiche. Nello sci si è subito chiamata la «faccenda» per nome. Come si possono apprendere queste parti acrobatiche difficili senza pericolo di infortunio? La ginnastica artistica sta sviluppando un nuovo cammino.

Gli attrezzi ausiliari sono una prevenzione efficace contro lesioni e ferimenti dovuti a carichi sbagliati, in quanto :

- servono allo sviluppo della muscolatura che assicura le articolazioni, perché intercetta una buona parte delle forze esterne;
- attraverso un adattamento vestibolare finalizzato, permettono la necessaria trasparenza nell'osservazione dell'esecuzione degli elementi più difficili ed in tutte le posizioni;
- impediscono direttamente inciden-

ti durante l'esecuzione di sequenze motorie particolari che verranno descritte nel proseguo dell'articolo.

Per quel che riguarda la metodologia dell'allenamento, molti di questi «esercizi di forza» contengono parti degli elementi più difficili. Ciò significa che la stimolazione nervale della muscolatura in questi movimenti facilitati è uguale o simile all'impiego di forze nel quadro di elementi finali ai singoli attrezzi. In questo modo si possono allenare contemporaneamente e senza pericolo sia la forza, sia la tecnica.

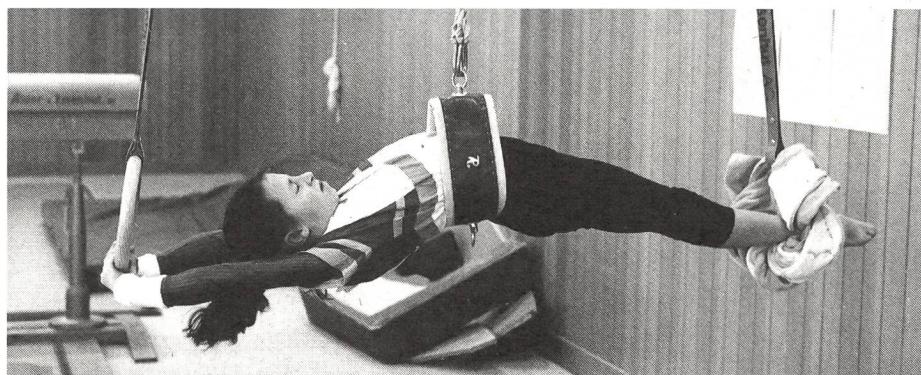
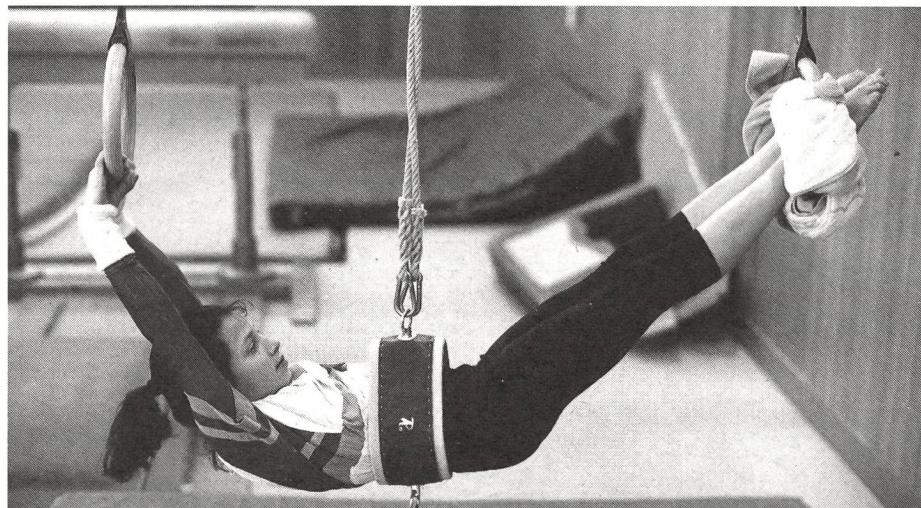


Fig. 1

Osservazioni

Tutti gli esercizi sono di natura ciclica e all'inizio verranno allenati con prudenza ed in forma ridotta. In seguito può essere eseguito l'esercizio in condizioni simili alla competizione fino ad una durata di 60 secondi (per le speranze fino a 30 sec.).

Rafforzamento della muscolatura e allenamento della tecnica

Nel gruppo degli attrezzi che servono allo sviluppo della muscolatura e che danno il loro contributo all'allenamento tecnico, dovranno essere utilizzati gli attrezzi in seguito descritti. Se vogliamo restringerne lo spettro, dobbiamo soffermarci su due in particolare!

«Dondolamento a scimmia»

1. Struttura

Un corda d'alpinismo è fissata a due carrucole; al centro una cintura di cuoio; da un lato un anello da afferrare con le mani e dall'altra parte un anello o un triangolo (possibilmente imbottito) dove si porranno i piedi. (vedi fig. 1).

2. Funzione

Il ginnasta assume una posizione decontratta. Le anche si trovano in basso, braccia e gambe più in alto. Tutto il corpo assume una forma curva (ad arco), senza angoli o spigoli. Grazie ad un costante impiego della forza (nella regione addominale grazie a tutta la muscolatura anteriore del busto), i piedi e le mani verranno spinti verso il basso fino al raggiungimento della posizione «ad arco» sopracitata. Dopodiché si ritorna lentamente alla posizione iniziale. Questo esercizio viene ciclicamente ripetuto (all'inizio lentamente, in seguito aumentando il ritmo).

3. Particolarità

Questi esercizi verranno eseguiti sul dorso e sul ventre. Accanto al rafforzamento di quasi tutti i gruppi muscolari, nella posizione ventrale abbiamo un impiego inconscio delle forze necessarie per le granvolte e la «courbette» (flic-flac, salto-tempo), senza un grosso carico per le articolazioni dei piedi e delle mani. Nella posizione dorsale appare un altro fenomeno. Nonostante lo sforzo per ottenere uno svolgimento regolare del movimento, la massa muscolare fisiologicamente maggiore a livello delle anche, ci obbliga ad osservare che il movimento delle gambe e delle braccia fanno seguito l'uno all'altro.

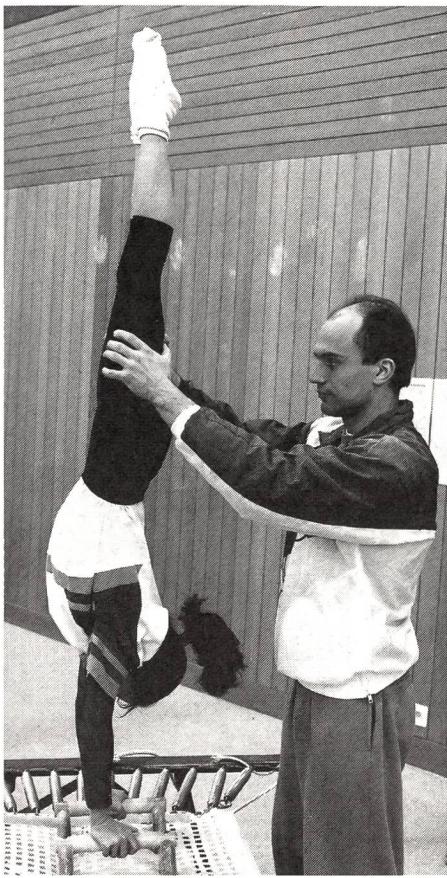


Fig. 2

Questa direzione muscolare assomiglia al contromovimento (per esempio all'elemento volante Tkatchev). Ecco che alleniamo senza saperlo anche questo elemento.

Minitramp

Accanto all'usuale impiego quale classico aiuto per lo stacco, il minitramp è anche idoneo per elaborare la tensione di tutto il corpo e la posizione tesa dello stesso.

1. Struttura

Fissare un elastico al minitramp. La superficie di stacco deve essere posta orizzontalmente.

2. Funzione

Il ginnasta afferra l'elastico con la mano tendendo completamente il suo corpo (mani in alto). Molleggiare con le articolazioni dei piedi e, nonostante la trazione dell'elastico, mantenere tesa la posizione del corpo. Quale variante il movimento di molleggiamento non parte dalle articolazioni dei piedi ma dalla cintura scapolare (o dalla cintura scapolare e dalle caviglie contemporaneamente). Un'altra forma potrebbe essere quella del molleggiamento partendo dalla cintura scapolare nella posizione di appoggio rovesciato (vedi fig. 2). Inizialmente sarà l'allenatore a determinare il ritmo del molleggiamento, più

tardi assicurerà solo l'equilibrio. Inizialmente può essere d'aiuto l'impiego degli appoggi in legno per l'allentamento della verticale, permettendo così un alleggerimento delle articolazioni delle mani durante l'appoggio.

3. Particolarità

Questi esercizi rendono più chiaro allo sportivo l'attivo meccanismo dell'appoggio, ad esempio usato nel volteggio al cavallo. La differenza sta nel fatto che con l'attrezzo ausiliare, a dipendenza dell'esecuzione, si ha l'effetto delle metà del peso del corpo mentre nel volteggio al cavallo a seguito della rincorsa il peso del corpo risulterà moltiplicato. Un'esercitazione ciclica con l'aiuto dell'attrezzo ausiliare serve tra l'altro come preparazione al salto d'appoggio.

Sviluppo della tensione del corpo

Durante l'apprendimento di nuovi elementi ginnici, soprattutto nel caso di elementi dinamici con rotazioni sull'asse trasversale o longitudinale (ad esempio salto, salto doppio, salto triplo, salto con avvitamento, Tsukahara ecc.), il ginnasta ha il «velo nero» davanti agli occhi. In situazioni come questa entrano in considerazione gli attrezzi ausiliari che servono ad un adattamento vestibolare ed allo sviluppo della tensione di tutto il corpo. L'orientamento spaziale è perso per un breve istante (casi simili sono conosciuti nell'ambito dell'astronautica, dell'aviazione e degli sport dei motori). Gli attrezzi in seguito descritti dimostrano come è possibile un adattamento alle rotazioni, senza effettuare necessariamente stacchi e ricezioni agli attrezzi originali. Il metodo per l'apprendimento dell'orientamento permette al principiante di sbagliare (quando di impara si sbaglia sempre!), senza rischiare di ferirsi durante la ricezione.

Cintura per le rotazioni sull'asse trasversale

1. Struttura

È una cintura speciale con dei cuscinetti a sfere laterali che vengono fissati ad altre corde in modo che possono scorrere. La loro distanza aumenta verso l'alto. (vedi fig. 3)

2. Funzione

La cintura viene fissata al ginnasta quando questi si trova in posizione sdraiata, le articolazioni girevoli circa all'altezza del baricentro e vengono poi fissati alla corda con delle carabine. Il ginnasta assume una posizione completamente tesa (braccia tese verso l'alto) e accompagna il movimento di rotazione con un leggero movimento delle braccia e delle gambe. Importante è che il corpo rimanga completamente teso. Le rotazioni avverranno in avanti e indietro.

3. Particolarità

Inizialmente poche rotazioni (circa 5), in seguito aumentare gradatamente (dopo un dato tempo si può arrivare fino a 30 sec.). Dopo una lunga pausa, iniziare nuovamente con un numero esiguo di rotazioni!

Grazie al grande numero di rotazioni, l'apparato vestibolare si adatta a questo fenomeno impedendo così di ... avere il velo nero.

Cintura per le rotazioni sull'asse longitudinale

1. Struttura

Sono necessari un anello come quello dell'attrezzo di gara e un tappetone.

2. Funzione

Afferrare l'anello con entrambe le mani. La testa assume la normale posizione tra le braccia. Come per il «dondolamento a scimmia», il corpo assume una posizione curva. Grazie ad una continua tensione della mu-

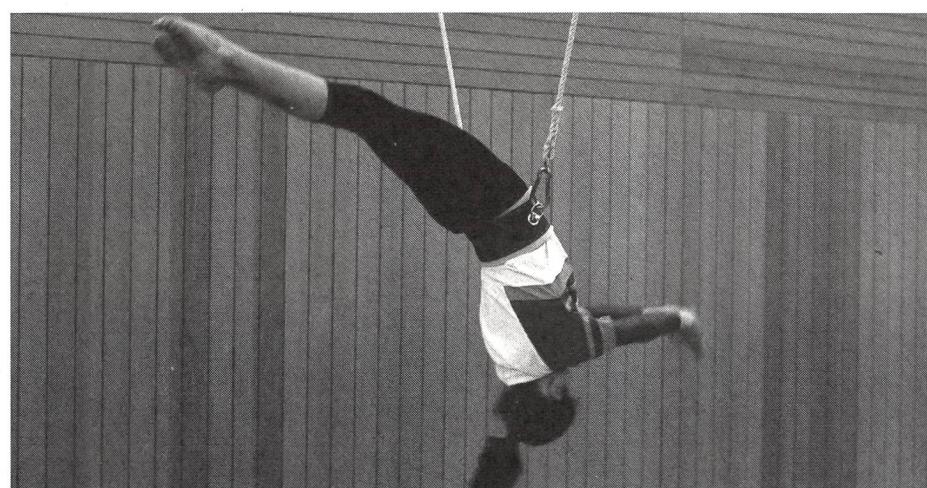


Fig. 3

scolatura del busto, il ginnasta compie delle rotazioni. Inizialmente verso sinistra, poi verso destra e viceversa. Dopodiché il ginnasta viene adagiato sul tappetone. Impedire che l'atleta scenda da solo dall'anello.

3. Particolarità

Anche in questo caso sono valevoli il dosaggio e le misure di sicurezza già adottate per gli esercizi con la cintura sull'asse trasversale.

Guinzaglio al trampolino americano

1. Struttura

Impalcature speciali o costruzione con corde in acciaio tese (le varianti possono essere richieste direttamente all'autore) permettono, con una corda da arrampicata, un continuo collegamento con il ginnasta (vedi fig. 4). Così facendo sarà possibile svolgere tutti i tipi di salti in condizioni più facili (trampolino che molleggia) e l'allenatore sarà sempre in grado di assicurare. È pure possibile impedire al ginnasta la ricezione. In questo caso il movimento verrà terminato dall'allenatore in fase aerea, nessuna parte del corpo del ginnasta tocca la tela.

2. Funzione

Con questo procedimento si allenano salti per gli esercizi al suolo e alla trave ma anche per altri attrezzi (uscita). Importante è il fatto che l'elemento allenato, sia almeno di un grado più difficile dell'elemento originale all'attrezzo di gara. Ad esempio: per eseguire un doppio salto raggruppato al suolo, al trampolino, viste le condizioni più facili, si dovrebbe allenare un triplo salto raggruppato o un doppio salto teso (seguendo una precisa sequenza d'apprendimento). Questo

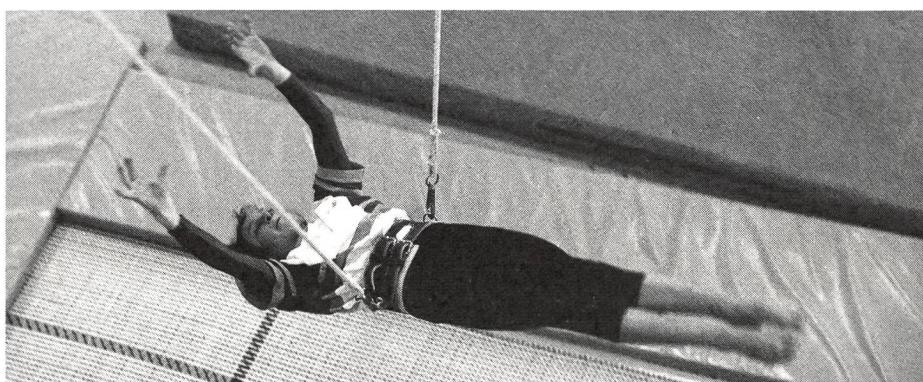


Fig. 4

esercizio viene anch'esso preparato grazie ad un'esercitazione alla cintura per le rotazioni sull'asse trasversale. Le premesse per riuscire il doppio salto raggruppato al suolo sono ora date.

3. Particolarità

Tutti gli elementi dell'attrezzo ausiliare devono soddisfare talune particolarità. Si deve disporre di una larghezza minima che permetta di «racchiudere» bene il ginnasta. Il guinzaglio deve avere dei cuscinetti a sfera (come in quella per le rotazioni sull'asse trasversale). Per ulteriori rotazioni attorno all'asse longitudinale (ad esempio Tsukahara, doppio twist ecc.) sarà necessario un guinzaglio speciale (può essere visionato presso gli autori).

Attrezzi ausiliari che impediscono direttamente gli incidenti

Grazie a questi attrezzi ausiliari, i ginnasti possono sentire, provare, ed elaborare tecniche speciali svolgendo i movimenti senza paura. Dell'attrezzo ausiliare con guinzaglio abbiamo parlato in precedenza.

Allenamento alla sbarra con «manette»

Come forma metodologica per l'apprendimento di elementi alle parallele asimmetriche e alla sbarra, ecco un metodo sicuro e che porterà i suoi frutti e che è applicabile anche agli anelli.

1. Struttura

Vengono preparate le «manette» (informare il sellaio in merito ai grandi carichi da sopportare). La grandezza delle manette dipenderà dal polso di chi le userà. La sbarra deve essere ben levigata. Quale aiuto per un migliore scorrimento, utilizzare una calza spessa, un guanto in lino oppure un involucro protettore in plastica (utilizzato dagli elettricisti: diametro di 3,2 cm)

2. Funzione

Mettere le manette sopra gli involucri di plastica (vedi fig. 5) infilandovi le mani. Le mani sono girate all'interno e assumeranno la presa dorsale. A questo punto sarà possibile allenare tutti gli elementi senza pericolo di caduta (bilanciamenti, gran-volte, movimenti per stabilirsi all'appoggio, giri d'appoggio liberi). Se si cambia il tipo di presa bisognerà adottare altri procedimenti.

3. Particolarità

Anche con le manette bisognerebbe svolgere gli elementi in una forma circolare. Più tardi sarà possibile allenare con le manette anche taluni elementi volanti. Con bambini che non hanno ancora raggiunto i 9 anni sarà però opportuno sempre aiutare direttamente. Gli attrezzi ausiliari che abbiamo qui elencato possono essere fabbricati artigianalmente senza grossi problemi. Siamo sicuri che questi attrezzi possono essere utili anche ad altre discipline sportive acrobatiche. Gli autori sono in ogni momento a disposizione per informazioni dettagliate riguardo la costruzione, il funzionamento e la ricerca del materiale. Questo procedere non tarderà a portare i suoi frutti sia per gli allenatori che per i ginnasti. ■

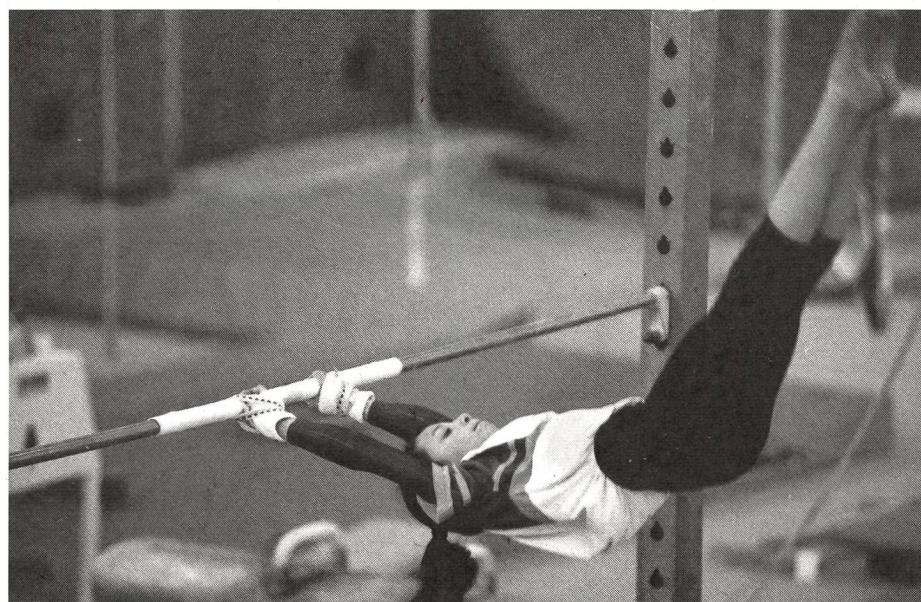


Fig. 5