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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 4

Artikel: A colloquio con Jack Günthard e Claus Haller : ecco qual è il fascino della ginnastica!

Autor: Bignasca, Nicola / Günthard, Jack / Haller, Claus

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999278

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: 06.01.2026

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

A colloquio con Jack Günthard e Claus Haller

Ecco qual è il fascino della ginnastica!

di Nicola Bignasca
foto di Hugo Rust

La ginnastica agli attrezzi ed artistica si adegua ai tempi. Per capire in quale direzione si dirige questo sport, abbiamo intervistato due illustre personalità, Jack Günthard e Claus Haller, che molto hanno contribuito e contribuiscono attualmente allo sviluppo di questo affascinante e spettacolare sport.

Una lingua universale

Claus: La ginnastica artistica può essere paragonata ad una lingua universale, che viene parlata e compresa in tutto il mondo. È sempre un piacere per me constatare come mi trovo a mio agio sia che parli di ginnastica in Australia o in Svizzera, con un docente di educazione fisica o con un campione olimpico. La ginnastica riunisce i popoli.

Nicola: In Svizzera, si fa la differenza tra ginnastica agli attrezzi e ginnastica artistica. Dobbiamo considerare queste due discipline come due sport completamente diversi oppure come due discipline complementari?

Claus: È vero che qui da noi si fa la differenza tra ginnastica agli attrezzi e artistica. Probabilmente la distinzione tra le due discipline risale agli anni Settanta e Ottanta, allorché la ginnastica agli attrezzi si è «distaccata» dalla ginnastica artistica ed ha iniziato ad evolvere in modo indipendente. Ciò nonostante, si osserva attualmente un riavvicinamento tra le due discipline. Ad esempio, la formazione di base, per lo meno nel settore maschile, prevede gli stessi programmi di allenamento per tutti i giovani ginnasti, e la specializzazione nel campo della ginnastica artistica avviene molto più tardi che in passato.

Jack: Bisogna pure ricordare che in passato la ginnastica agli attrezzi veniva praticata soprattutto nelle società di ginnastica. La ginnastica artistica veniva considerata come il prolungamento della ginnastica agli attrezzi in campo agonistico. Considero positivamente il fatto che ora anche la ginnastica agli attrezzi sia diventata una disciplina che si può praticare anche a livello agonistico.

Nicola: Ogni sviluppo determina sempre anche dei cambiamenti. Quali sono i cambiamenti essenziali che il settore della ginnastica agli attrezzi ed artistica ha vissuto negli ultimi anni?

Jack: Non è sempre facile ricostruire nei dettagli dei processi evolutivi che si svolgono su un lungo lasso di tempo. Però se si analizzano attentamente i programmi di formazione degli ultimi otto anni, allora risulta evidente che qualcosa è cambiato. A mio modo di vedere il cambiamento più importante è coinciso con la nomina di un responsabile dell'elaborazione ed applicazione dei programmi di formazione. In precedenza questo compito veniva svolto da vari gruppi.

Claus: Questo provvedimento è stato preso anche e soprattutto grazie al coinvolgimento dell'istituzione Gioventù+Sport. Inoltre, vi sono stati altri cambiamenti nel settore tecnico. Da un lato, bisogna certamente citare l'aumento relativamente importante del livello generale delle prestazioni. Anche i non addetti ai lavori sono consapevoli di questo aumento delle prestazioni. D'altro canto, non bisogna certo dimenticare che nel corso degli anni sono saliti alla ribalta nuovi elementi tecnici o che elementi tradizionali sono stati adattati alle nuove esigenze. Penso, ad esempio, alla nuova tecnica di presa di slancio proposta per la prima volta nel 1985 da un cinese. Allora, tutti affermarono che questa tecnica non fosse esteticamente bella, mentre, ora, non c'è ginnasta che non la padroneggi.

Jack: L'esempio, che Claus ha appena citato, ha certamente contribuito all'innalzamento del livello delle prestazioni. Quando, per la prima volta, vidi un ginnasta eseguire uno Jäger alla sbarra, non credetti ai miei occhi. Attualmente, lo Jäger non viene eseguito soltanto a gambe divaricate, bensì anche a gambe unite, con il corpo teso ed abbinato

Claus Haller: «Il mio sogno nel cassetto è quello di eliminare la nota 10 e di semplificare il complicato sistema di valutazione».

ad una vite. Ciò era inimmaginabile fino ad alcuni anni or sono. Ogni nuovo elemento viene dapprima proposto da un piccolo gruppo di ginnasti. Poi, dopo un paio d'anni, diventa di dominio pubblico. Questa evoluzione ha come conseguenza il già citato aumento del livello delle prestazioni.

Nicola: Finora avete parlato unicamente di cambiamenti a livello organizzativo e tecnico. Vi sono state anche delle modifiche a livello di costruzione degli attrezzi?

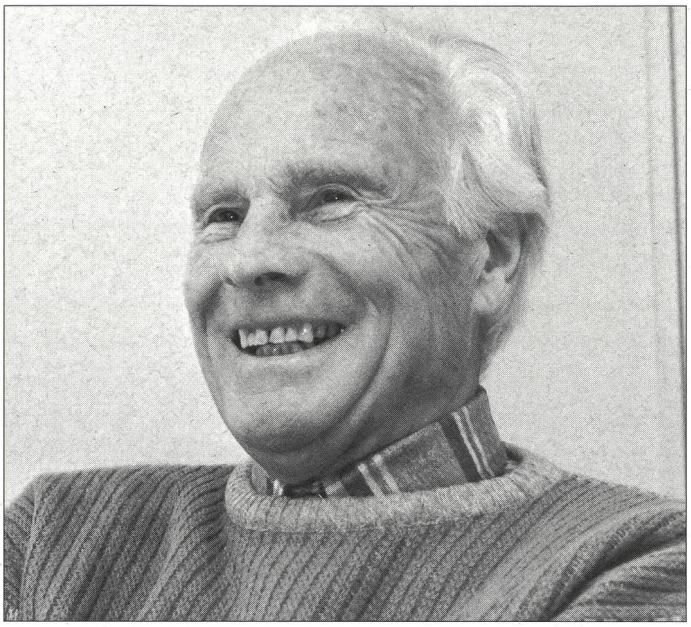
Jack: Al momento non vedo quali attrezzi si potrebbero modificare a livello di costruzione e di materiale. Magari si potrebbe rendere più elastico l'attrezzo della sbarra. Il suolo è l'«attrezzo» che negli ultimi anni ha beneficiato maggiormente del miglioramento della qualità del materiale. Attualmente, gli esercizi al suolo permettono ai ginnasti di dare libero sfogo alla loro fantasia e creatività motoria. In confronto al passato, poi, oggigiorno, si utilizzano sempre più i cosiddetti «mezzi ausiliari», degli attrezzi come la fossa riempita di materiale morbido oppure il «fungo», un attrezzo corto munito di due maniglie che facilita al giovane ginnasta l'iniziazione al cavallo a maniglie.

Nicola: Hai appena citato alcuni esempi di mezzi ausiliari che vengono utilizzati per l'attività d'insegnamento. Vi sono altre innovazioni, degne di nota, nell'ambito della didattica e metodologia dell'insegnamento?

Claus: Negli ultimi anni si è cercato di mettere l'accento sulle sinergie fra le singole discipline che compongono il programma della ginnastica agli attrezzi ed artistica. In altre parole, si è cercato di favorire l'apprendimento di quegli elementi di base che si ritrovano nella maggior parte degli attrezzi. È probabile che in passato i singoli elementi venissero allenati troppo isolatamente e facendo ricorso a differenti metodologie, senza così ricercare il denominatore comune.

Nicola: Finora avete messo l'accento unicamente sugli sviluppi positivi della ginnastica. Mi interesserebbe ora sapere se vi sono stati anche degli sviluppi negativi o per meglio dire delle involuzioni?

Jack Günthard: «A mio modo di vedere si dovrebbe abolire la disciplina del salto al cavallo, in quanto non è più interessante né per i ginnasti né per gli spettatori».



Claus: È evidente che l'interesse generale per il nostro sport è diminuito sensibilmente negli ultimi anni. Se ai tempi di Jack, per ogni incontro tra rappresentative nazionali si riusciva a riempire un palazzetto dello sport come l'Hallenstadion di Zurigo, ora dubito fortemente che ciò possa accadere persino in occasione di un campionato mondiale.

Nicola: Qual è la causa di questa diminuzione del numero di spettatori?

Jack: Non bisogna certamente sottovalutare l'influsso della televisione. Oggi è possibile assistere alle gare più importanti in poltrona davanti al televisore ed ammirare così al rallentatore gli elementi più spettacolari. La ginnastica artistica è molto telegenica. Inoltre è chiaro che anche l'avvento di nuovi sport ha avuto un influsso negativo sia sul numero di spettatori che su quello dei praticanti della ginnastica.

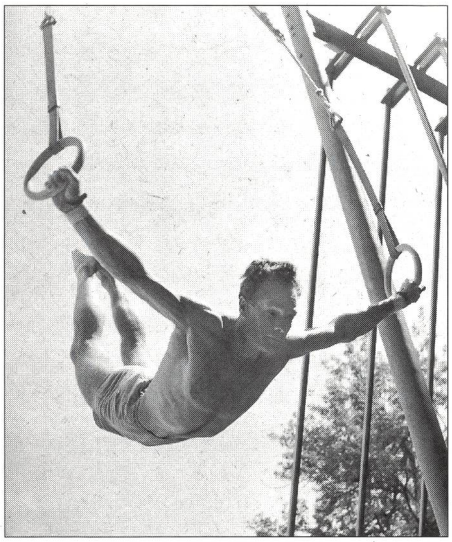
Claus: La perdita di popolarità della ginnastica è anche da ricondurre al fatto che i regolamenti e i criteri di esecuzione degli esercizi vengono modificati troppo frequentemente (ogni quattro anni!). Proviamo ad immaginarci se ciò dovesse accadere in altre discipline come il calcio; sono convinto che anche in questo caso bisognerebbe attendersi un drastico calo del numero di spettatori. La ginnastica artistica è uno sport estremamente dinamico: ciò che vale oggi, domani potrà già essere superato dai tempi. Pertanto, potete immaginarvi come sia difficile adattare i programmi dei giovani ginnasti alla continua evoluzione dei regolamenti.

Nicola: In precedenza avete già fatto allusione al rapporto che intercorre tra la ginnastica e gli altri sport. Cosa distingue in particolare la ginnastica agli attrezzi ed artistica dagli altri sport?

Claus: La ginnastica è uno sport che copre un vasto settore, in quanto permette di acquisire le principali capacità ed abilità motorie di base che poi possono essere trasferite in altre discipline sportive. La ginnastica deve essere quindi considerata come una disciplina di base sia nell'insegnamento dell'educazione fisica nella scuola che nella formazione dei docenti di educazione fisica. Infatti, la ginnastica è una disciplina che riunisce tutti quegli attributi che vengono associati anche al surf a vela e allo skateboard.

Nicola: Mi chiedo, però, se la ginnastica riesca a soddisfare il bisogno di giocare dei bambini?

Jack: La ginnastica artistica è sì uno sport duro ed elitario, in quanto esige dei tempi di allenamento molto lunghi ed intensi. Ciò nonostante offre numerosi elementi di gioco e questo sin dai primi livelli di formazione.



Due esperienze indimenticabili

Jack: Durante la mia carriera di ginnasta ed allenatore ho vissuto due esperienze indimenticabili. La prima esperienza si è verificata agli anelli, allorché una sera riuscii, per la prima ed unica volta, ad eseguire una croce e a tornare in appoggio. La seconda esperienza l'ho vissuta da allenatore durante delle selezioni interne, quando non riuscii a trattenere le lacrime dopo aver ammirato un esercizio di Carminucci, un ginnasta italiano, così straordinariamente elegante e virtuoso.

Spesso, nei parchi-gioco, si può osservare come i bambini si divertono moltissimo a svolgere degli esercizi alla sbarra o ad altri attrezzi. Anch'io, ad esempio, ho iniziato la mia carriera di ginnasta in questo modo.

Nicola: Se ti ho ben capito, caro Jack, la ginnastica è uno sport che permette di vivere sensazioni ed emozioni particolari.

Jack: Sì, e ciò è l'aspetto più affascinante di questo sport. Ci si confronta intensamente con un nuovo elemento tecnico, lo si allena a lungo fino al momento in cui lo si padroneggia perfettamente. L'approccio è quello di un artista. Nella mia carriera, ho avuto la possibilità di condividere a più riprese la gioia e la soddisfazione dei giovani ginnasti per aver appreso un nuovo elemento. Il tutto inizia già con gli esercizi più semplici e non si conclude mai, in quanto si può sempre imparare qualcosa di nuovo. Le uscite dagli attrezzi sono un esempio molto illustrativo: si sale in aria, gustando il piacere di volare, per poi tornare sulla terra, atterrando in modo più o meno morbido.

Nicola: La ginnastica artistica è uno sport spettacolare. Ma quali effetti esercita sulla salute?

Claus: La ginnastica artistica viene spesso citata come esempio di uno sport che può arrecare danni alla salute. È vero che se non si padroneggiano perfettamente alcune tecniche, se non si riesce a dominare la pressione interna ed esterna, se il livello di motivazione del ginnasta è troppo elevato, allora si possono manifestare degli effetti negativi sulla salute. Alcune ricerche svolte nella ex Republica democratica tedesca hanno rivelato che la maggior parte degli infortuni, che si verificano nella ginnastica artistica, sono da ricondurre a problemi fisici già presenti prima dell'inizio della carriera.

Nicola: È lecito affermare che la ginnastica artistica preserva oppure migliora il livello di salute?

Claus: La ginnastica agli attrezzi ed artistica migliora i fattori come la coordinazione, la forza, la mobilità, le capacità mentali e psichiche, che a loro volta contribuiscono a migliorare la salute ed il benessere. Inoltre anche il miglioramento della qualità degli attrezzi ha contribuito a diminuire in modo drastico il rischio di infortuni. Infine, bisogna sempre tener ben presente che raramente nella ginnastica artistica si verificano degli incidenti estremamente gravi.

Jack: La ginnastica artistica non è certamente uno sport per anziani. Infatti, sono estremamente rari gli ultracinquantenni che si dilettano ancora con gli attrezzi di ginnastica. Non per questo però si può affermare che la ginnastica è uno sport pericoloso per la salute. La ginnastica artistica non è certamente un tipico sport che si pratica per migliorare la salute; ciò nonostante la ginnastica non arreca danni alla salute.

Nicola: Se voi aveste i mezzi e l'autorità di modificare qualcosa nell'ambito della ginnastica agli attrezzi ed artistica, cosa fareste?

Claus: Il mio sogno nel cassetto rimane sempre quello di eliminare la nota 10 e di modificare risp. semplificare il complicato sistema di valutazione. Fin quando ci ostineremo ad utilizzare un sistema di valutazione così complicato, non riusciremo mai a raggiungere un livello sufficiente di trasparenza. Pertanto, la mia proposta è quella di sommare tutti i gradi di difficoltà in una nota in modo tale che mio figlio dodicenne venga giudicato con lo stesso metro di un campione olimpico.

Jack: Le mie due proposte riguardano delle modifiche a livello tecnico. A mio modo di vedere si dovrebbe abolire la disciplina del salto al cavallo, in quanto non è più interessante né per i ginnasti né per gli spettatori. Questa disciplina è stata inserita nel programma per integrare nella ginnastica artistica anche l'elemento della corsa. Ma questo argomento non è più attuale. Infatti, si ottiene lo stesso effetto eseguendo in modo dinamico due diagonali nell'esercizio al suolo. Per rendere più spettacolare questo attrezzo si potrebbe rendere obbligatorio il flic-flac prima del salto oppure sostituire il trampolino con il minitramp.
La mia seconda proposta riguarda l'esercizio al suolo. Si bisognerebbe eliminare gli elementi tradizionali come p. es. la bilancia ed incentivare l'esecuzione di elementi acrobatici. Questa disciplina diventerebbe molto più spettacolare se si sostituisse il quadrato di 12 x 12 m con una striscia di 20 x 4 m. ■

I partecipanti all'intervista:

Jack Günthard, campione mondiale ed olimpico, ha allenato le squadre nazionali italiana e svizzera di ginnastica artistica. Dal 1965 al 1985 ha lavorato alla SFSM.

Claus Haller è stato membro della squadra nazionale di ginnastica artistica. Attualmente è capodisciplina G+S per la ginnastica artistica e agli attrezzi, nonché capo della formazione della ginnastica artistica maschile nella Federazione svizzera di ginnastica.