

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 6  
  
**Artikel:** Prima acquisire e poi variare!  
**Autor:** Markmann, Mariella  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002007>

### **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:** 11.02.2026

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

# Prima acquisire e poi vari

Per offrire un ausilio metodologico-didattico ai monitori che si occupano dell'insegnamento ai giovani ed ai ragazzi, G+S ha recentemente dato alle stampe una interessante guida didattica che – come si legge nell'introduzione – vuole costituire «un orientamento» per la formazione e la futura attività dei monitori. Abbiamo discusso con Mariella Markmann, capo-disciplina ginnastica e danza nonché allenatrice di ginnastica ritmica, i pregi del modello didattico proposto nel manuale.

## Come insegna i movimenti di base alle sue ragazze?

Nella ginnastica ritmica si tratta spesso di una lotta contro il tempo; per raggiungere il top, già a dieci anni si devono acquisire dei movimenti precisi e di alto livello tecnico. Le migliori devono raggiungere verso i 12 – 15 anni un livello tecnico che paragonerei a quello di una prima ballerina. In ogni caso, la ginnasta ha sviluppato in tenera età le basi del movimento, lavorando sui presupposti ed allenando le capacità coordinative e condizionali. La ginnastica ritmica si basa essenzialmente su movimenti tipici, sia del corpo sia dei piccoli attrezzi, e costituisce una combinazione di questi due elementi per formare una unità con la massima coordinazione possibile. È su questo che si lavora quindi all'inizio. D'altra parte la ragazza che arriva in palestra giovanissima, vuole fare ritmica, non sottoporsi ad un drill, per cui si ricorre a forme ludiche, eseguite in forma grezza, sulle quali poi lavorare per affinarle e perfezionarle.

## Cosa dire della seconda fase, in cui conta molto una attività variata per ampliare al massimo il campo di applicazione?

Direi che la varietà è insita nella natura stessa della disciplina, che offre diverse combinazioni possibili fra attrezzo e corpo, o fra i diversi attrezzi con cui si lavora, per cui riesco ad avere praticamente ogni volta qualcosa di nuovo. Altro elemento importante allo scopo è la variazione a livello di spazio, di tempo e di forza nell'esecuzione degli esercizi e delle sequenze di movimenti, come pure l'adattamento dei movimenti a diversi tipi di musica.

## Come favorire la creatività dell'atleta?

La ginnastica ritmica è una disciplina che chiede moltissimo alle ragazze: più intenso è il lavoro svolto in palestra, più l'allenatrice deve sostenere al meglio la ginnasta, cercando di creare intorno a lei un ambiente ottimale, che ai massimi livelli include assistenza medica e psicologica con continui controlli. A livello tecnico si tratta in questa fase di lavorare sulla costruzione di esercizi complessi, con ritmi e coreografie sempre più difficili. Il ruolo dell'allenatrice a mio avviso consiste nel capire lo stile di movimento naturale

delle ragazze, nello studiarlo a fondo per poi cercare di affinarlo sfruttando al meglio la predisposizione della singola atleta e consentendole davvero di costruire e di esprimere in gara qualcosa di suo.

**Indirizzo:** mariella.markmann  
@baspo.admin.ch

### Monitori

#### 1° grado d'insegnamento: sviluppare le basi

- Stimolare ed entusiasmare
- Creare delle condizioni d'apprendimento più facili

#### 2° grado d'insegnamento: promuovere la diversificazione

- Variare, accentuare e correggere
- Creare nuove possibilità d'applicazione

#### 3° grado d'insegnamento: favorire la creatività

- Incitare, consigliare e assistere
- Proporre nuove situazioni per dar prova di sé

### Bambini e giovani

#### 1° grado d'apprendimento: acquisire e stabilizzare

- Scoprire e provare
- Sviluppare la consapevolezza dello schema corporeo e del movimento
- Registrare nel modo più globale possibile il processo dell'azione e del movimento

#### 2° grado d'apprendimento: applicare e variare

- Esercitare, esercitare, esercitare
- Combinare con altri movimenti
- Differenziare le immagini motorie

#### 3° grado d'apprendimento: creare e completare

- Variare e combinare
- Ottimizzare la qualità del movimento
- Sapersi disimpegnare anche in situazioni inconsuete

Da: Guida didattica  
Gioventù+Sport. Macolin  
2000



are!

Nadia Lutz

Foto: Emil Tüscher

## «La perseveranza è una qualità fondamentale dell'allenamento!»

Per vedere come il modello teorico di allenamento venga poi applicato nella pratica, abbiamo parlato delle sue esperienze in tale ambito con Nadia Lutz, campionessa svizzera di ginnastica artistica.

**«mobile»:** in che modo ha acquisito gli elementi fondamentali?

Nadia Lutz: «ho iniziato andando a guardare le bambine più grandi, poi pian piano ho potuto giocare e provare qualcosa con gli attrezzi che vedevo in palestra. A sette anni poi la monitrice mi ha preso nel gruppo; pur senza tralasciare gli elementi ludici e restando nell'ambito di attività piuttosto semplici, era subito chiaro che da noi ci si aspettava costanza e regolarità. Inizialmente l'attività di allenamento era improntata al divertimento, ed anche in gara il codice era abbastanza adattato all'età delle atlete.»

**Non è noioso ripetere un'infinità di volte lo stesso movimento, nella speranza di migliorarlo in maniera appena percettibile?**

Personalmente non ho mai avuto grandi difficoltà a concentrarmi nella fase di applicazione degli elementi appresi, anzi ho provato sempre un certo piacere a superare i miei limiti per poter riuscire in un esercizio che mi sembrava a prima vista insormontabile. In questo ambito comunque, la figura dell'al-

lenatrice acquista una notevole importanza, in quanto è lei che nei momenti di crisi pretende che si svolga un buon lavoro o è lei che richiama all'ordine nel momento in cui si tende a tralasciare un lavoro particolarmente monotono.

**Fino a che punto c'è spazio per esprimere in gara la propria personalità, interpretando determinati esercizi?**

Il codice di gara consente di comporre un esercizio mettendo assieme diversi elementi tecnici prestabiliti. Ciò avviene in base alle proprie possibilità, alle contingenze del momento, al rischio che si vuole correre in gara, ma comunque non c'è molto spazio per la coreografia libera. Importante è comunque sempre poter dare una propria personale interpretazione a determinati movimenti dati, il poter creare, anche se a livello di dettagli. Sono molto spesso proprio piccolezze e sottigliezze simili a fare la differenza fra le atlete.

**m**



# Sport?



Tutto, ma veramente tutto per lo sport, il gioco ed il tempo libero.

---

Alder+Eisenhut AG, 9642 Ebnat-Kappel,

tel. 071 992 66 66, fax 071 992 66 44.

Internet: [www.alder-eisenhut.ch](http://www.alder-eisenhut.ch)



**alder + eisenhut**  
turngeräte    sportsgear    service





Se non vuoi che ti venga a cercare,  
evita il fuoripista.

*Attenti alle slavine! Check the risk.*

**suvaliv!**

sicurezza nel tempo libero

[www.suva.ch](http://www.suva.ch)