

La ginnastica artistica

Regolamento e specialità



Scopo dello sport

Effettuare l'esercizio senza commettere errori, che comportano penalità.

Prove

Gare maschili

Comuni

- Corpo libero
- Parallele
- Volteggio al cavallo

Specifiche

- Sbarra
- Anelli
- Cavallo con maniglie

Gare femminili

- Trampolino elastico
- Trave

N.B.: Data la complessità delle prove, ne diamo qui solo una breve sintesi, rinviando alla copia integrale dei regolamenti per i relativi approfondimenti.

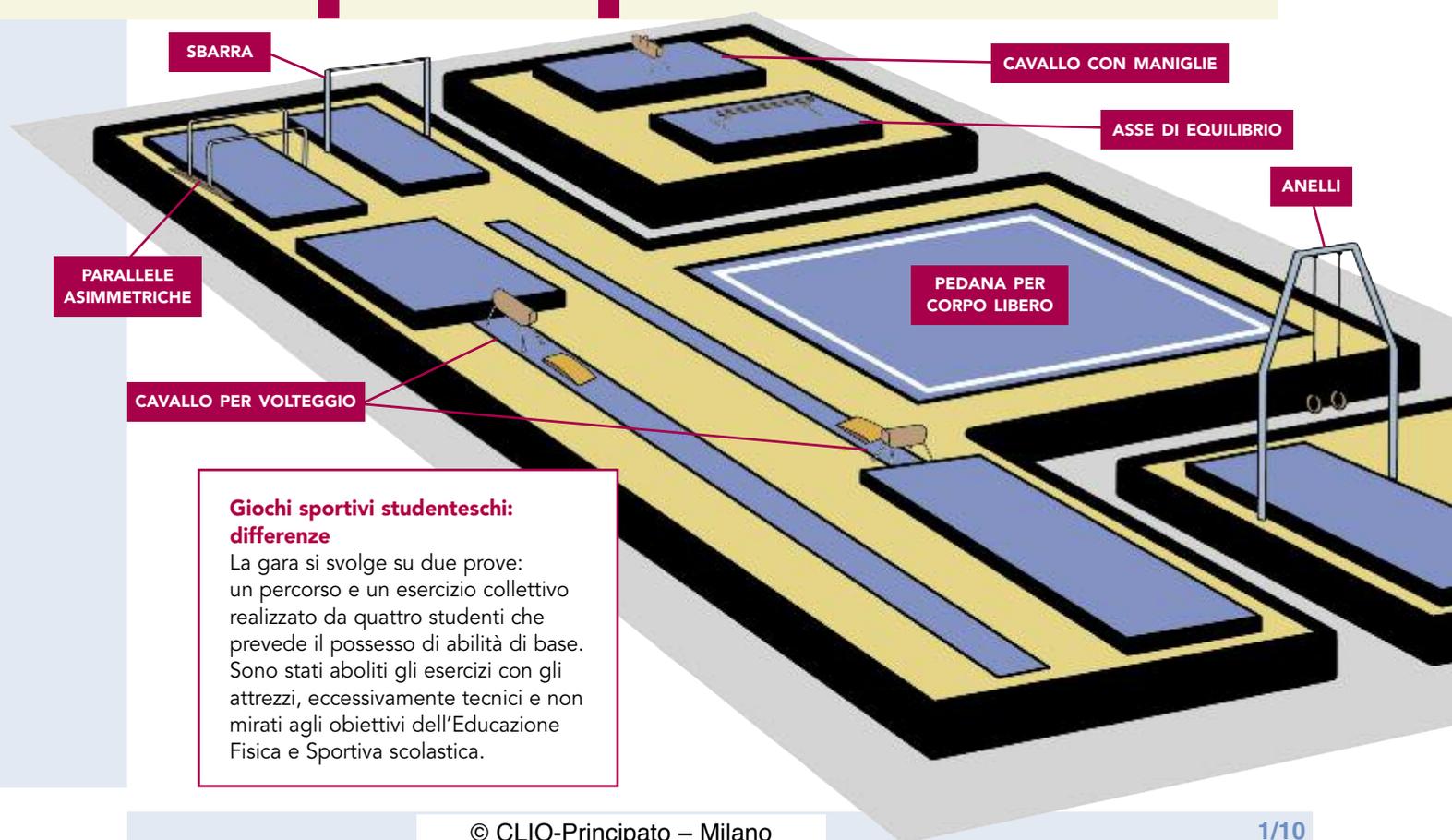
Attrezzi

Maschili

- Anelli (1)
- Parallele (2)
- Cavallo per volteggio (3)
- Sbarra orizzontale (4)
- Cavallo con maniglie (5)

Femminili

- Parallele asimmetriche (6)
- Asse di equilibrio (7)
- Cavallo per volteggio (8)



Giochi sportivi studenteschi: differenze

La gara si svolge su due prove: un percorso e un esercizio collettivo realizzato da quattro studenti che prevede il possesso di abilità di base. Sono stati aboliti gli esercizi con gli attrezzi, eccessivamente tecnici e non mirati agli obiettivi dell'educazione Fisica e Sportiva scolastica.

Fondamentali

Ogni gara prevede movimenti-base che, opportunamente collegati, danno l'esercizio completo.

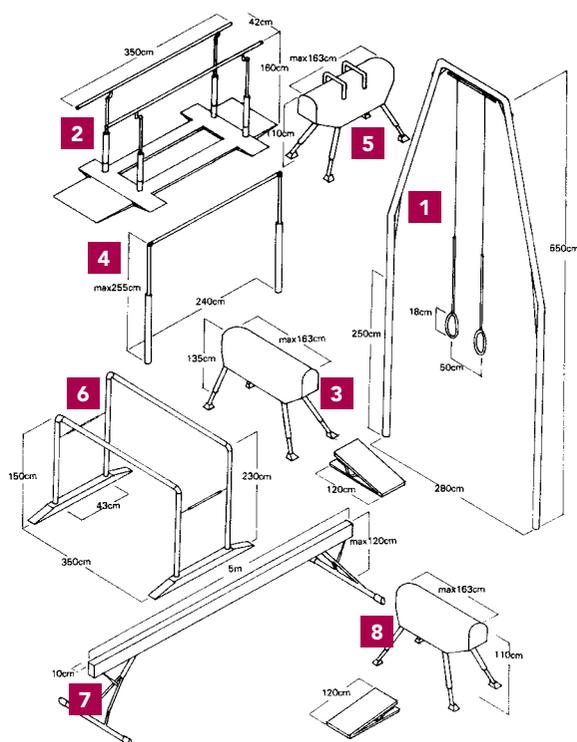
In questa sede si tratteranno:

- preacrobatica (rotolamenti e verticalizzazioni)
- acrobatica a corpo libero
- trave
- parallele
- volteggio
- percorso

Qualità fisiche necessarie

- Forza tonica.
- Mobilità.
- Coraggio.

Vanessa Ferrari,
campionessa mondiale
di ginnastica artistica.



Atleti

- Prima della gara effettuano il riscaldamento e provano i movimenti più critici dell'esercizio.
- Devono cimentarsi in due gare: esercizi obbligatori ed esercizi liberi.
- Affrontano in successione il programma per esercizi obbligatori e quelli liberi.
- Accettano il risultato del campo con sportività e lealtà.
- Salutano giudici e avversari.

Allenatore

- Prima della gara verifica il programma di gara, dà gli ultimi consigli ai ginnasti.
- Assiste il ginnasta soprattutto sotto l'aspetto psicologico.
- Accettano il risultato del campo con sportività e lealtà.
- Salutano giudici e ginnasti.

Giudici

- Sono 2-4 giudici + 1 giudice arbitro per ogni attrezzo.
- Per giudicare gli *esercizi obbligatori* si basano su: interpretazione, esecuzione, rispetto delle parti dell'esercizio; per gli esercizi liberi su: difficoltà, combinazione, esecuzione, ROV (rischio, originalità, virtuosismo).
- Valutano l'esercizio assegnando un punteggio da 10 a 0, togliendo decimi di punto per ogni errore.
- Insieme al segretario, registrano i risultati e ufficializzano le classifiche.

Segretario

- Registra l'andamento delle gare.
- Insieme ai giudici, registra i risultati e ufficializza le classifiche.

La storia

Le origini della ginnastica si perdono nella notte dei tempi, poiché le prime notizie certe risalgono alla civiltà cinese e a quella greca; la ginnastica era vista però non come disciplina a sé, ma come allenamento per salti, corse, lanci e come preparazione militare. Trascurata presso i romani, che le preferirono gli spettacoli dei gladiatori nell'arena, la ginnastica fu poi praticata nel Medioevo come preparatoria al combattimento. Nel Settecento si arricchì di nuovi contenuti anche di carattere educativo, come mostra l'opera di illustri pedagogisti come Jean-Jacques Rousseau, che puntava sull'educazione fisica e mentale del bambino quale mezzo per riscattare una civiltà corrotta.

Nel 1811 il tedesco Friedrich Ludwig Jahn inventò il cavallo con maniglie, le parallele e la sbarra, dello svedese Pehr Henrik Ling inventò la spalliera, il quadro svedese e le scale e sostenne l'idea della ginnastica analitica, che mirava a sviluppare i distretti muscolari in modo molto specifico.

In Italia la ginnastica fu introdotta nella prima metà dell'Ottocento per opera di E. Baumann, a cui si deve l'invenzione di alcuni attrezzi da palestra, come l'asse d'equilibrio e gli appoggi.

La ginnastica è da sempre sport olimpico per eccellenza, e ha visto primeggiare le squadre dell'Est europeo (Unione Sovietica, Romania) e del Giap-

pone, e, dopo la disgregazione dell'URSS, anche la Cina.

Da ricordare per l'Italia l'oro olimpico di Juri Chechi agli anelli (Atlanta 1996) e quello di Igor Cassina alla sbarra (Atene 2004).



Il modenese Alberto Braglia (1883-1954) vinse tre ori olimpici a Londra nel 1908 e a Stoccolma nel 1912. In seguito allenò la squadra italiana che vinse a sorpresa le Olimpiadi di Los Angeles nel 1932.

La tecnica e la tattica

Riscaldamento generale e specifico

Per avviare positivamente un allenamento o una gara è bene eseguire un corretto riscaldamento sia sotto il profilo psicologico sia sotto quello fisiologico. Il riscaldamento avrà una durata globale di circa 20'-25', così suddivisi:

- si incomincia dalla corsa di media intensità e breve durata per aumentare l'irrorazione sanguigna ai muscoli;
- ci si concentra poi sui movimenti dei vari distretti muscolari;
- si eseguono esercizi di allungamento muscolare dei vari distretti;
- si ripetono sequenze di automatismi difficili e parti dell'esercizio, che richiedono particolare attenzione e concentrazione.

Per iniziare

Preacrobatica

Sono esercizi che precedono l'apprendimento dell'acrobatica vera e propria e quindi costituiscono una base propedeutica alle difficoltà della ginnastica artistica. Vengono proposti qui alcuni elementi che devono essere eseguiti con molta attenzione e preparazione soprattutto per i principianti.

Rotolamenti

- **Rotolamento da seduto:** seduti con le gambe divaricate e piegate, piante dei piedi a contatto, le mani tengono le caviglie. Appoggiare di seguito la coscia destra, la parte destra e quindi la parte centrale della schiena, e risalire dall'altro lato.
- **Rotolamento longitudinale:** da proni mantenere il corpo rilassato e lasciarsi rotolare lungo l'asse lon-

gitudinale del corpo fino ad arrivare supini. Continuare il rotolamento fino a ritornare proni. Lo stesso esercizio si può eseguire con il “corpo teso”, mantenendo il contatto col pavimento solo con addominali, zona lombare e glutei.

- **Rotolamento laterale sulla spalla:** in ginocchio con la gamba sinistra piegata a 90° o distesa in fuori. Spostando il peso del corpo indietro avvicinare la spalla destra al ginocchio destro e infilare il braccio destro all’interno delle gambe. Appoggiare a terra la spalla destra e rotolare verso destra sul dorso. Arrivo in ginocchio con la gamba destra piegata o distesa fuori.

- **Rotolamento avanti sulla spalla:** in ginocchio con la gamba sinistra piegata avanti a 90° e la mano sinistra appoggiata a terra. Infilare il braccio destro tra le gambe, appoggiare a terra la spalla destra e rotolare verso destra sulla diagonale (dalla spalla destra al gluteo sinistro).

- **Da proni, rotolamento avanti sulla spalla destra:** da proni piegare il braccio sinistro, gomito in alto, la mano a sinistra a terra, il braccio destro allungato in fuori. Flettere il capo all’interno a sinistra e appoggiare la spalla destra a terra. Rotolare sulla diagonale (dalla spalla destra al gluteo sinistro) fino ad arrivare supini.

- **Rotolamento indietro sulla spalla:** da supini, estendere le gambe indietro, entrambe a destra (massima squadra rovesciata). Flettere la testa lateralmente a sinistra e continuando la spinta rotolare sulla spalla. Arrivare a gambe piegate.

Verticalizzazioni

- **Candela:** da supini, flettere le ginocchia al petto e, appoggiando le mani sulla zona lombare, sostenere il dorso rimando in appoggio solo sulle spalle. Estendere quindi le gambe verso l’alto.

- **Verticale alla parete:** posizione di affondo, mani appoggiate a terra a una distanza di poco maggiore dell’ampiezza delle spalle. Slanciare la gamba posteriore verso l’alto. Poi unire l’altra. Utilizzare l’appoggio alla parete solo se necessario.

- **Verticale su tre appoggi:** in ginocchio con gli avambracci a terra e le mani che cingono la testa che è in appoggio con la parte alta della fronte (si crea una base d’appoggio triangolare). Elevare in alto il bacino. Quando il dorso è in verticale si estendono lentamente le gambe verso l’alto.

Acrobatica e corpo libero

Capovolta avanti

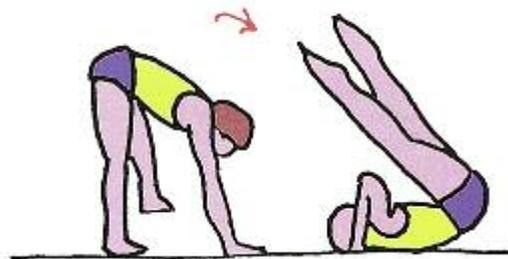
Consiste nel rotolamento sull’asse trasverso, per cui è assai importante impararla bene, onde evitare traumi nel contatto al suolo; è un’abilità comune al Judo e alla pallavolo.



Matteo Morandi, nato a Vimercate nel 1981 ha vinto l’oro negli anelli ed è uno dei migliori ginnasti italiani.

- 1 Su un leggero piano inclinato, formato da un materasso appoggiato sulla pedana elastica, eseguire la capovolta avanti, con attenzione all’appoggio delle mani e della zona dorsale della schiena, non della testa.
- 2 Dalla quadrupedia con gambe e braccia semipiegate, appoggiare la parte posteriore del capo al centro dei quattro appoggi e rotolare sulla schiena, ammortizzando con le braccia. Arrivare a gambe semipiegate.
- 3 In piedi a gambe divaricate, appoggiare mani a terra tra i piedi, flettere il capo e rotolare avanti.
- 4 In piedi, gambe semipiegate, eseguire una capovolta lentissima.

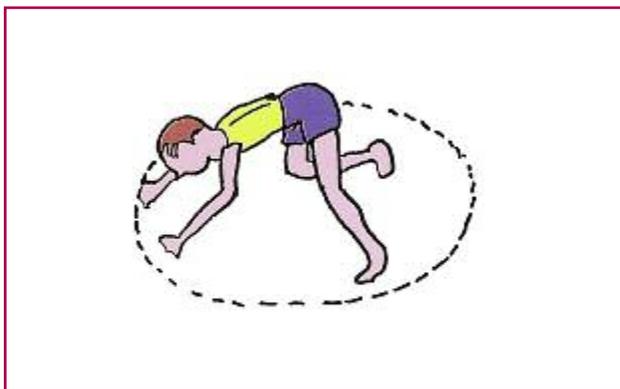
Capovolta avanti a gambe divaricate



Capovolta indietro



Ruota



Capovolta indietro

- 1 partendo da supini, gambe semipiegate, braccia piegate, mani in appoggio a terra vicino alle orecchie. eseguire una spinta indietro con le gambe e spingere sull'appoggio delle mani, rotolando sulla schiena. Arrivare in quadrupedia con gambe e braccia semipiegate.
- 2 In piedi, eseguire un rotolamento all'indietro, piegando ginocchia, caviglie e arrotondando la colonna vertebrale; non si deve toccare il suolo con la nuca, mentre le mani si appoggiano di fianco alle

orecchie per spingere il bacino verso l'alto, consentendo così al capo di svincolarsi.

- 3 Eseguire come l'esercizio 1 della capovolta avanti, ma con movimento inverso.

Ruota

Consiste nella successione di 4 appoggi (ad esempio piede S, mano S, mano D, piede D) sul piano frontale passando dalla verticale.

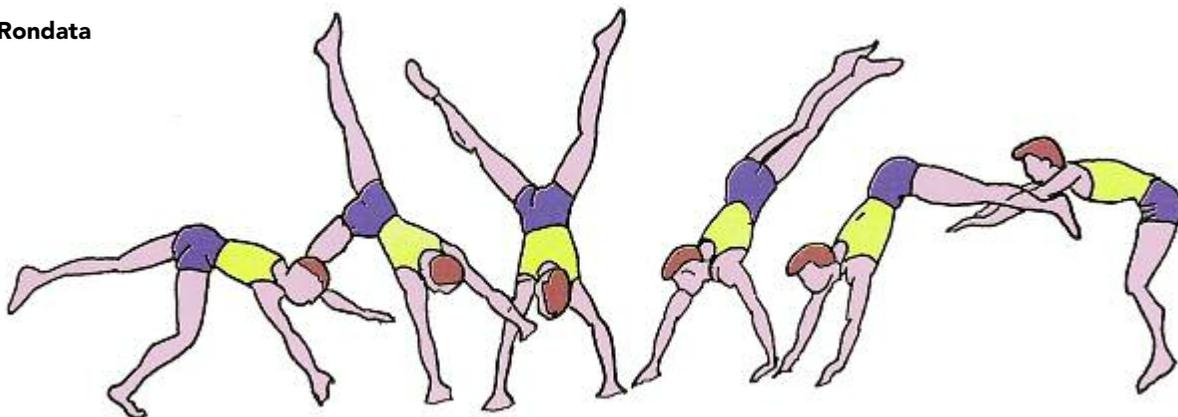
- 1 Scavalcare una panca, anche senza passare dalla verticale.
- 2 Eseguire con i 4 appoggi sulla circonferenza di un cerchio di circa due metri di diametro.
- 3 Eseguire lungo una linea, cercando l'allineamento dei 4 appoggi.

Rondata

Consiste nello stesso movimento precedente, però preceduto da un pre-salto per acquistare velocità; la rondata viene eseguita con una rotazione del corpo di 90° in volo.

- 1 Eseguire una ruota "saltata" preceduta da un pre-salto, ossia stacco di D e primo appoggio con piede S e poi mano S.

Rondata



- 2 Eseguire la ruota, terminando dopo 1/4 di giro su un materasso in decubito prono.
- 3 Curare l'appoggio delle mani, la D deve essere allineata a 90° con l'altra per favorire la rotazione in volo del corpo.

Trave

Attrezzo che sviluppa soprattutto l'equilibrio, consente svariati esercizi, tutti comunque suddivisi in: entrata, passi speciali, posizioni d'equilibrio, uscita.

- 1 Entrata con un piede in appoggio sulla trave, mediante slancio in avanti delle braccia; traslocazione sulla trave avanti, orizzontale prona sia D che S, dietro-front, traslocazione dietro (di lato), traslocazione sugli avampiedi, "passo del gatto" (spinta piede D dietro-appoggio piede S dietro + piede D avanti), uscita in salto.
- 2 Sostituire con un'entrata in salto dopo aver battuto sulla pedana elastica.
- 3 Uscita acrobatica con ruota (mani in appoggio sulla trave) oppure piroetta in volo oppure divaricata delle gambe in volo.

Parallele

Sono le più accessibili tra i grandi attrezzi e, a condizione di averle nella palestra, possono costituire una valida alternativa di proposta didattica per gli studenti. Prevedono esercizi di appoggio sulle braccia, slancio delle gambe; prevedono sempre un'assistenza indiretta con materassoni e diretta nei passaggi più difficili. Si dividono in: asimmetriche (Donne) e simmetriche (Uomini).

Asimmetriche

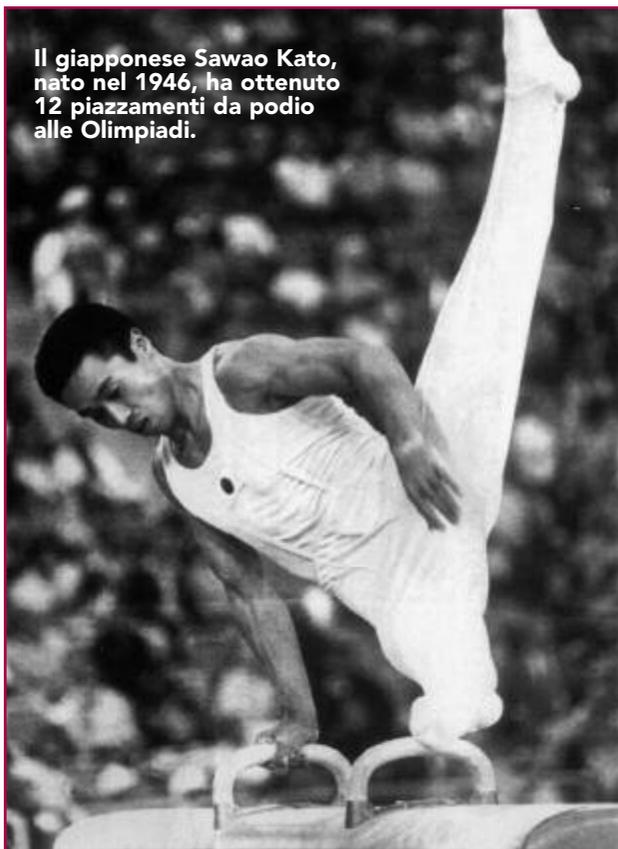
- 1 Impugnare lo staggio basso di fronte, in salto andare in appoggio ed eseguire una capovolta avanti.
- 2 In sospensione sullo staggio alto, oscillare, flettere le gambe e andare in seduta sullo staggio basso, impugnare lo staggio basso ed eseguire una capovolta dietro.

Simmetriche

- 1 Entrata laterale mediante salto, andare in appoggio ritto su uno staggio, spostare la mano D sull'altro staggio, slanciare la gamba D, eseguire una



La ginnasta americana Simona Biles, una delle migliori ginnaste al mondo.

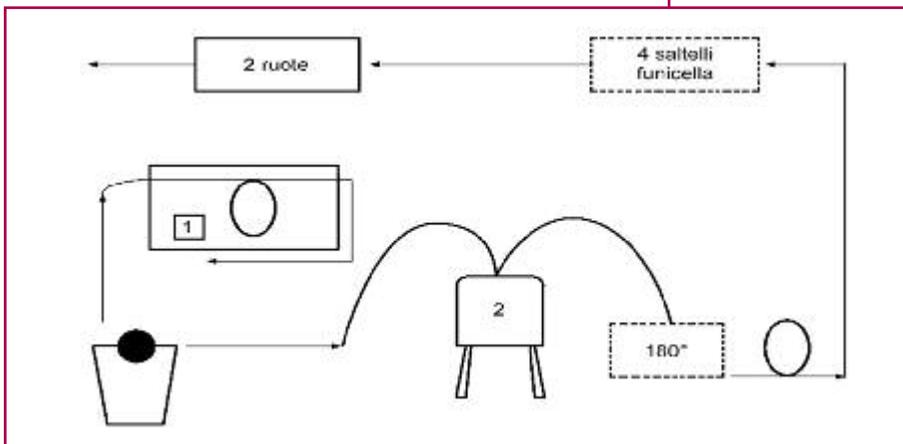


Il giapponese Sawao Kato, nato nel 1946, ha ottenuto 12 piazzamenti da podio alle Olimpiadi.

traslocazione in appoggio, oscillazione della gamba S con piede D in appoggio, oscillazione della gamba D con piede S in appoggio, oscillazione e uscita in avanti.

- Entrata di lato, mediante salto andare in appoggio ritto laterale su un uno staggio, cambiare appoggio mano D e oscillare il corpo tra gli staggi 2 volte; alla trza oscillazione seduta esterna D, oscillazione, seduta esterna S, oscillazione, seduta divaricata, oscillazione e uscita laterale indirizzando le gambe in obliquo alto dietro.

Percorso



Volteggio

Di norma viene eseguito utilizzando la cavallina, tuttavia è possibile prevedere una gamma di esercizi preparatori con scavalco di panca, plinto, materassoni che rendono altrettanto bene l'automatismo del gesto evitando il possibile trauma iniziale derivante dall'uso della cavallina. È bene predisporre assistenza indiretta mediante l'uso di materassoni e diretta nei passaggi più rischiosi.

Rincorsa, appoggio delle mani, salto, divaricando le gambe, arrivo a terra oltre la cavallina.

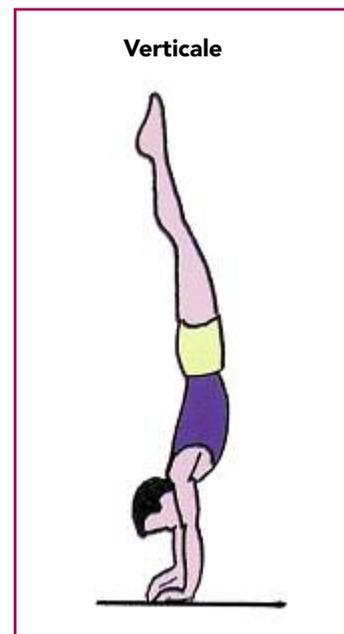
Per continuare

Verticale

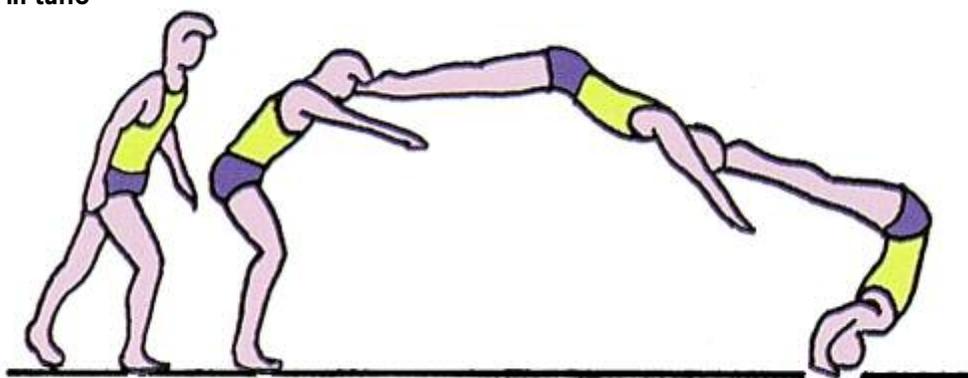
Il movimento deve essere fatto ricercando l'allineamento braccia-busto e la spinta verso l'alto.

- Alla spalliera eseguire in appoggio rovesciato. In piedi davanti alla spalliera, flettere il busto avanti fino ad appoggiare la parte posteriore del capo e la nuca alla spalliera, impugnare il grado corrispondente. Sollevare prima una gamba poi l'altra fino ad aderire con tutta la parte posteriore del corpo alla spalliera. Per ritornare flettere le gambe e lentamente riappoggiare i piedi a terra.
- In appoggio ventrale sulla cavallina appoggiare le mani sul materasso sottostante curando l'allineamento braccia-busto e indirizzare il corpo in verticale; eseguire una capovolta avanti piegando leggermente le braccia.
- Con l'assistenza diretta dell'insegnante, eseguire alla parete cercando di allontanare i talloni.

- Lancio palla + capovolta
- Staccata alla cavallina + 180° con saltello + capovolta dietro.



Capovolta in tuffo



Salto-giro avanti

Consiste nell'esercizio acrobatico per eccellenza della progressione scolastica senza alcun punto di contatto col suolo e assistenza solo indiretta. È consigliabile proporlo solo quando lo studente ha bene acquisito i movimenti di rotazione del corpo, come rotolamenti e capovolte.

- 1 Eseguire una capovolta saltata (con un tempo di volo tra la spinta delle gambe e l'appoggio delle mani).
- 2 Dopo breve rincorsa, battuta sulla pedana o trampolino elastico, eseguire un balzo su una pila alta di materassoni; come prima ma eseguire un tuffo e cadendo in decubito prono.
- 3 Rincorsa, battuta, eseguire una capovolta avanti su una pila alta di materassoni. Rincorsa, battuta eseguire il salto-giro avanti atterrando di schiena su una pila alta di materassoni.

- 4 Solo quando la rotazione del corpo sarà acquisita si può abbassare la zona di caduta, favorendo così l'arrivo in piedi.

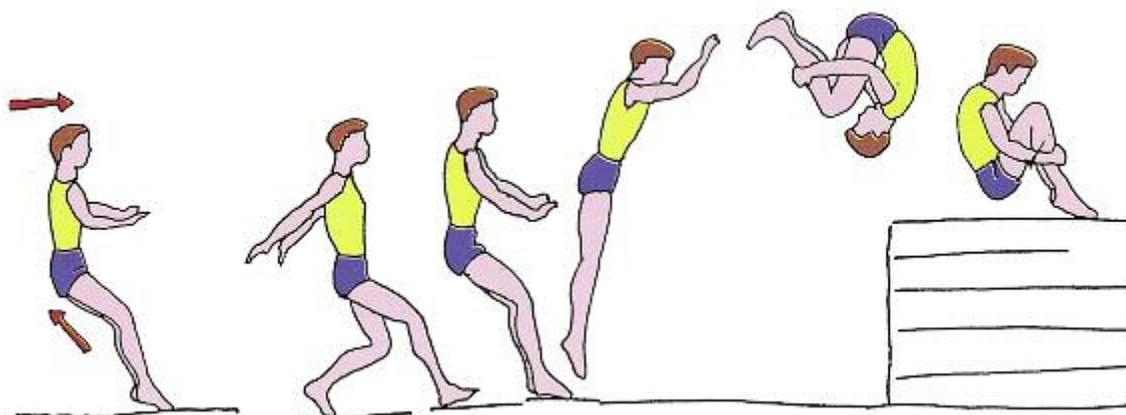
Parallele

Asimmetriche: impugnare lo staggio basso di fronte, in salto andare in appoggio, elevare la gamba D, impugnare con la mano D lo staggio alto, andare in seduta. Oscillare tra gli staggi, alzarsi in piedi sullo staggio basso, andare in appoggio sullo staggio alto, cambiare fronte elevando la gamba D poi S.

Eseguire una capovolta avanti, finendo in seduta sullo staggio basso; andare in presa poplitea (il cavo dietro le ginocchia) e fare una capovolta dietro.

Simmetriche: entrata in salto, andare in appoggio ascellare, oscillazione + spinta braccia, andare in appoggio ritto, oscillazione, divaricata, capovolta avanti, oscillazione e uscita avanti in salto.

Salto-giro avanti

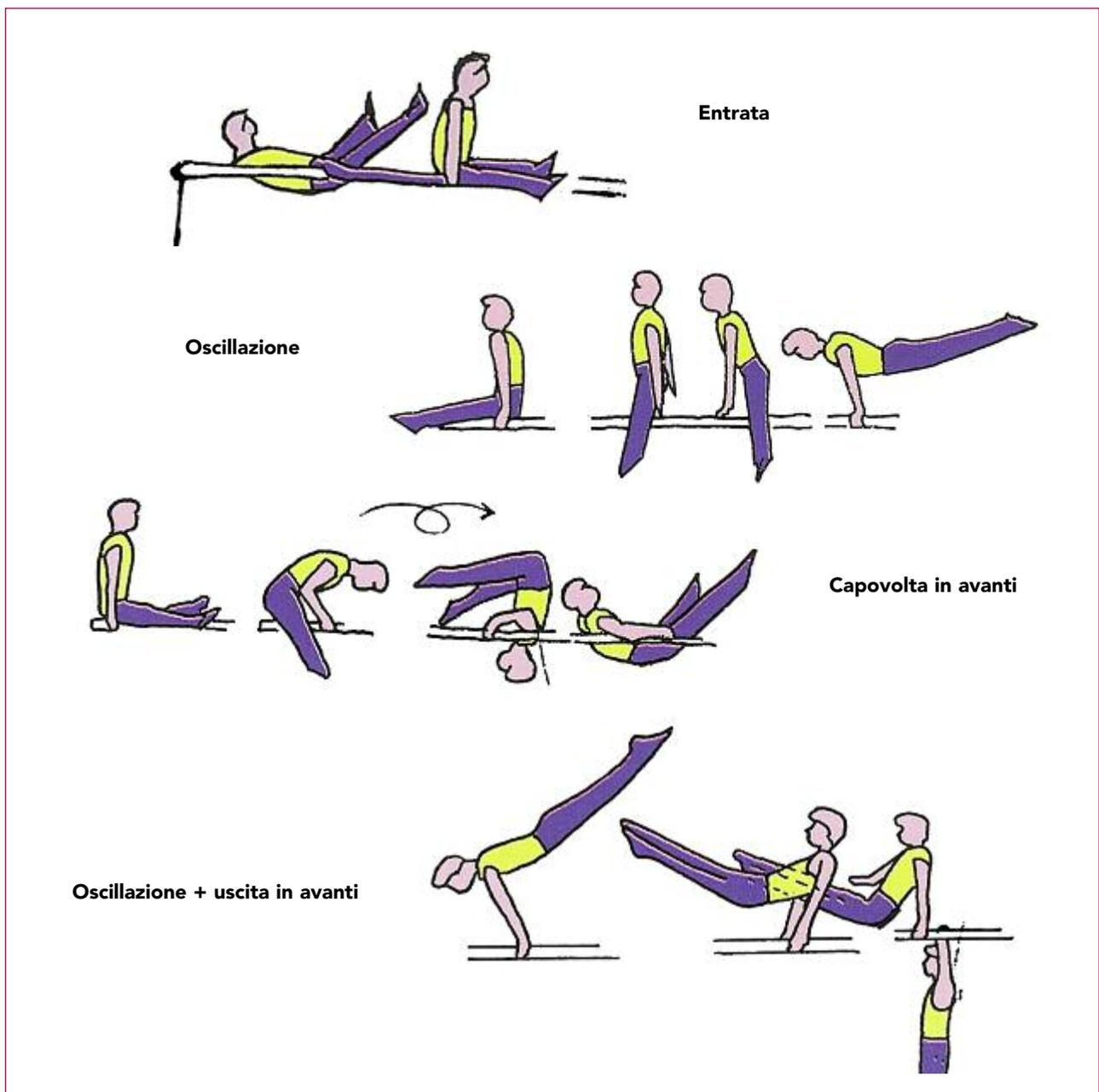


Volteggio

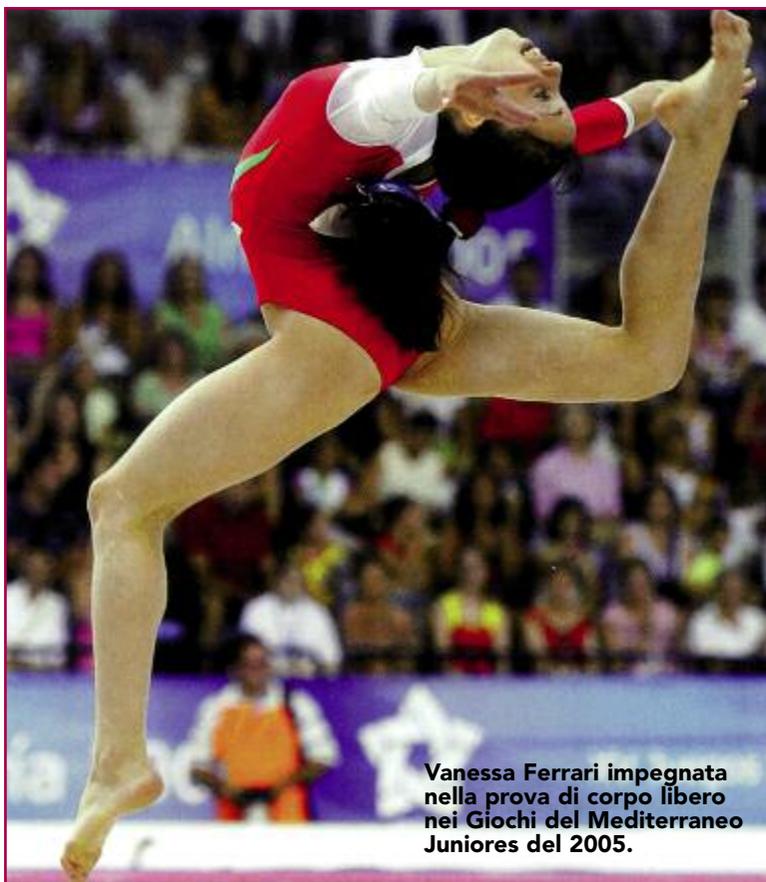
- 1 Rincorsa, appoggio delle mani, eseguire un volteggio framezzo a gambe flesse (è possibile prevedere l'esercizio preparatorio con appoggio dei piedi).
- 2 Rincorsa, appoggio delle mani e capovolta sopra la cavallina indirizzando il corpo in verticale; finché lo studente non ha acquisito la sequenza appoggio-spinta delle braccia è consigliabile usare una pila di materassoni alta quanto la cavallina per rendere l'arrivo non traumatico. Quando il movimento è automatico, togliere gradualmente i materassoni.

Per approfondire

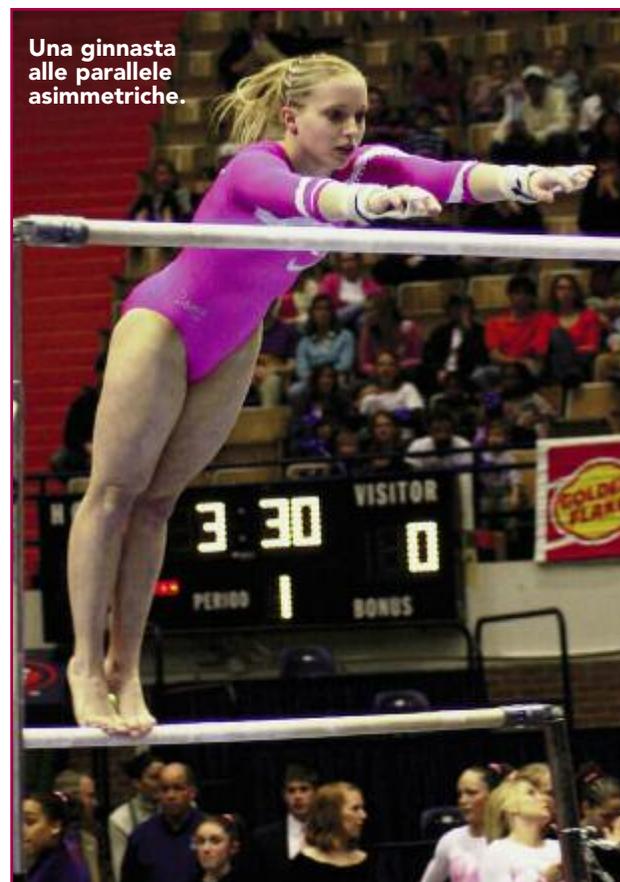
- Creare la motivazione giusta: accettare l'alternanza vittoria/sconfitta, cioè non esaltarsi troppo in caso di vittoria, non umiliarsi in caso di sconfitta.
- Pur essendo uno sport individuale, è bene imparare ad avere una mentalità di squadra, cioè "si vince e si perde in gruppo non da soli".
- Imparare in particolare la preacrobatica, tutti gli esercizi con rotazioni attorno agli assi del corpo.
- Affrontare gli esercizi concentrati e attenti, soprattutto nel caso di un certo margine di rischio.



Mettiamo a punto la tecnica



Vanessa Ferrari impegnata nella prova di corpo libero nei Giochi del Mediterraneo Juniores del 2005.



Una ginnasta alle parallele asimmetriche.

Sei capace di...

- eseguire una capovolta avanti sul materasso alto (e basso) ritornando in piedi.
- eseguire una capovolta dietro in leggera discesa.
- eseguire una ruota sul cerchio e lungo una linea.
- eseguire una rondata con pre-salto e finale con 1/4 di giro.
- eseguire la verticale contro al muro.
- eseguire il salto giro avanti come capovolta senza mani.
- eseguire il salto giro avanti come capovolta terminando in piedi.
- eseguire uno degli esercizi alle parallele e di volteggio e sulla trave già spiegati.
- conoscere il regolamento e applicarlo.

Attento a...

- **Rotolamenti:** “arrotondare” il corpo per evitare impatti con il terreno.
- **Capovolta:** “nascondere” il capo tra le spalle e distribuire il peso sulle braccia.

- **Ruota:** “sentire” la successione dei quattro appoggi (mano-mano-piede-piede).
- **Verticale:** “cercare” l’allineamento dei segmenti (braccia-dorso-bacino-gambe).
- **Coraggio:** spingerti fino al tuo limite, oltre solo con l’assistenza del tuo insegnante.



Esercizio al cavallo con maniglie.