





1. PREPARAZIONE FISICA

- **Dalla Preparazione fisica specifica alla Metodologia di insegnamento di alcuni esercizi della Ginnastica Artistica; Pistecchia F.; 2011**

Keywords: formazione, preparazione fisica, metodologia, programmazione dell'allenamento, carico, organizzazione, gestione del tempo, test.

Il documento nella parte introduttiva richiama l'attenzione sullo studio e la conoscenza, di una metodologia organizzativa dei compiti da svolgere sistematicamente nel processo d'allenamento, descrive in maniera analitica ma al tempo stesso di immediata comprensione una precisa tassonomia dei mezzi da utilizzare, attraverso una forma grafica chiara ed accattivante. Le esercitazioni proposte sono corredate dalle indicazioni metodologiche da seguire e la finalizzazione di carattere tecnico.

- **Metodologia d'Insegnamento di: Alcuni movimenti della Ginnastica Artistica. Proposti a Stazioni e per un lavoro a Circuito (1° e 2° parte); F. Pistecchia (anno non indicato)**

Keywords: lavoro a stazioni, circuiti, organizzazione, gestione del tempo.

Il documento illustra in modo chiaro ed immediato una delle metodologie più efficaci dal punto di vista organizzativo nel lavoro sistematico da svolgere nell'ambito del processo d'allenamento: il lavoro a circuito. La proposta didattica si struttura attraverso una tassonomia d'intervento rispetto ad ogni distretto corporeo (arti superiori, arti inferiori, ecc) e rispetto all'obiettivo prefissato.

- **La stabilità della colonna vertebrale; V. Baldini; Il Ginnasta; n°5/2005**

Keywords: preparazione fisica, tonicità muscolare, lavoro propriocettivo, isometria.

L'articolo descrive sinteticamente gli obiettivi fondamentali da perseguire, nella costruzione della stabilizzazione muscolare del rachide. Inoltre vengono fornite brevi indicazioni di carattere metodologico.

- **Esercizi per la forza: lo squat; V. Baldini; Il Ginnasta n°1/2006**

Keywords: allenamento della forza, squat, metodi pliometrici, pesi.

Nell'articolo viene descritto l'esercizio dello squat, utilizzato come mezzo per l'incremento delle capacità di forza per gli arti inferiori. Vengono anche specificate alcune indicazioni di carattere tecnico esecutivo.

- **Esercizi per la forza: busto e braccia; V. Baldini; Il Ginnasta n°2/2006**

keywords: salute, fitness, pesi liberi, distensioni su panca, rematori su panca, alzate laterali.

Nell'articolo si descrivono sinteticamente alcuni esercizi con l'utilizzo di sovraccarichi (bench press, bench row, lateral raise).

2. PREPARAZIONE TECNICA

2.1 GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

- **Metodologia d'insegnamento degli esercizi al cavallo con maniglie; F. Pistecchia (anno non indicato)**

Abstract materiale didattico ante 2017, Simonetti M., Scotton C.

Keyword: codice dei punteggi, attrezzi, attrezzature facilitanti, preparazione fisica, metodologia d'insegnamento.

Il documento affronta in modo chiaro ed efficace, la metodologia d'insegnamento e la relativa preparazione fisica specifica per un gran numero di elementi tecnici al cavallo con maniglie.

- **Metodologia d'Insegnamento di: Alcuni Movimenti utili per l'insegnamento dei Salti - Volteggi in Ginnastica Artistica, Proposti a Stazioni e Per un Lavoro a Circuito (1° e 2° parte); F. Pistecchia (anno non indicato)**

Keywords: lavoro a circuito, salti volteggi, preparazione fisica specifica.

Il documento illustra in modo chiaro ed efficace come utilizzare la metodologia del lavoro a circuito per trasferire il lavoro della preparazione fisica specifica agli apprendimenti tecnici (salti volteggi), evidenziando una corretta gestione ed ottimizzazione dei tempi di lavoro da parte dell'allenatore.

- **Alcuni esercizi eseguiti alle Parallele Pari con l'ausilio di attrezzi e attrezzature; F. Pistecchia (anno non indicato)**

Keywords: metodologia dell'insegnamento, parallele pari, esercizi, preparazione fisica specifica, elementi tecnici.

Nel documento vengono presi in esame un gran numero di elementi tecnici eseguibili alle parallele pari. Per ogni elemento tecnico vengono fornite precise linee guida, a partire dalla preparazione fisica specifica sino alla progressione tecnico-metodologica da proporre. La forma grafica favorisce la comprensione in modo semplice ed immediato.

- **Metodologia d'insegnamento di: Alcuni movimenti con fase di volo" (alla sbarra o alle parallele asimmetriche); F. Pistecchia (anno non indicato)**

Keywords: metodologia dell'insegnamento, sbarra, parallele asimmetriche, esercizi, preparazione fisica specifica, elementi tecnici con fase di volo, minitampolino.

Il documento approfondisce in maniera chiara ed immediata la descrizione tecnica di un gruppo strutturale di elementi eseguibili alla sbarra e alle parallele asimmetriche: elementi con fase di volo. La difficoltà tecnico esecutiva richiede una precisa metodologia di apprendimento, che si struttura e si organizza a partire da un elevato numero di ripetizioni. A tal proposito vengono evidenziate attrezzature e sistemi di lavoro in condizioni facilitate e in assoluta sicurezza.

2.2 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Metodologia d'insegnamento di alcuni esercizi alla Trave; (1°-2°-3°-4°-5°parte); F. Pistecchia (anno non indicato)

Keyword: trave; attrezzature facilitanti, codice dei punteggi, salti, giri, elementi acrobatici.

Il corposo documento affronta in maniera esaustiva la metodologia d'insegnamento dei seguenti gruppi strutturali alla trave: salti, giri, elementi acrobatici con e senza fase di volo. Nella trattazione non vengono trascurate le note relative alla preparazione fisica specifica ed al codice dei punteggi.

2.3 GINNASTICA RITMICA

Abstract materiale didattico ante 2017, Simonetti M., Scotton C.

Effetto VIOLA e Atleti d'elite; A. CHELUCCI; M. LUISA MANNARINO; E. FRACCHIA: Case Study; Azienda Ospedaliera Galliera; Genova

Keywords: ansia, stress, rimedi naturali, meditazione, atleti d'elite, ginnastica ritmica, ginnastica artistica, musica.

In questo case study viene testato l'utilizzo di Effetto VIOLA (™) su atleti d'elite, misurandone lo stato d'ansia (adeguatamente indotto), prima e dopo l'utilizzo. Il risultato mostra un significativo decremento dello stato d'ansia (dopo 10 minuti di ascolto), su tutti i soggetti, rilevato tramite il questionario validato "State Trait Anxiety Inventory (STAI)". Il test rivela anche un aumento di coerenza intraemisferica nella banda alfa e theta, analogamente a quanto accade durante una sessione di meditazione trascendentale.

3. MATERIALE ESPLICATIVO DI TIPO GENERALISTA SULLA GINNASTICA

- **Ginnastica: Uno Sport per Tutti; V. Baldini (materiale didattico ad uso interno)**

Keywords: ginnastica, allenamento, benessere, salute, bambini, anziani, linee guida.

Nel documento si traccia una panoramica generale delle attività ginnastiche, con riferimento ai mezzi e ai sistemi di allenamento finalizzate anche al miglioramento dell'efficienza fisica.

- **L'universo ginnastica; V. Baldini, G. Berlutti, G. Caldarone; Med Sport 2004**

Keywords: ginnastica, salute, fitness, skills, sezioni, attività olimpica, attività per tutti.

Nell'articolo vengono descritte accuratamente tutte le attività di competenza della FGI, definendo le caratteristiche peculiari di ognuna attraverso le modalità di attuazione e le finalità.

- **Convegno "Sport & Salute"; AAVV; Abano Terme; 2013**

Keywords: fair play, alimentazione, ginnastica, attività fisica, documentazione, valori educativi, riabilitazione.

Il documento è la sintesi degli interventi relativi al convegno tenutosi ad Abano Terme nel marzo del 2013 con interventi relativi a: etica e fair play (V. Baldini), alimentazione e stili di vita (G. Berlutti), il ruolo dell'educazione fisica (G. Ricci), documentazione ed informazione (C. Scotton), valori educativi dello sport (M. Contaldo), la riabilitazione (C. Schiraldi).

- **Corpo mente ed altri aspetti del fitness; V. Baldini, Il Ginnasta n° 5/2006**

Keywords: corpo, mente, basi biologiche, neuroscienze, aspetti cognitivi, psicologia, abilità mentali, prestazione, mental training.

Brevi cenni all'aspetto mentale dalla prestazione con riferimento alla psicologia e alle neuroscienze.

- **Fitness per l'alto livello: l'esperienza di Baku; V. Baldini, Il Ginnasta, n° 6/2005**

Keywords: salute, fitness, parametri, prestazione, efficienza fisica, ginnastica ritmica, alto livello, preparazione fisica, protocolli, periodizzazione, allenamento aerobico, allenamento della forza.

Descrizione sotto forma di articolo divulgativo, dell'esperienza circa l'utilizzo protocolli di allenamento per la capacità aerobica ed il miglioramento dei livelli di forza, abitualmente usati nel settore del fitness con la squadra nazionale di ritmica in occasione dei Campionati Mondiali di Baku del 2005.

- **Attività motoria per bambini dai 5 ai 7 anni; V. Baldini; materiale FGI**

Keywords: *attività motoria di base, formazione, schemi motori di base, giochi motori ed esercizi.*

Il documento presenta una serie di sintetiche proposte sull'attività motoria di base con l'utilizzo di alcuni attrezzi specifici (zero).

- **Attività ginnastica per bambini sotto gli otto anni- lo "zero"**

Keywords: *zero, attività motoria di base, propriocettività, proposte didattiche.*

Il documento presenta alcune proposte metodologiche rivolte all'attività motoria di base con l'utilizzo dello step "zero".

4. MATERIALE DIDATTICO RELATIVO AI CORSI FORMAZIONE

- **Dispense per i moduli didattici 1 - 2 - 3 - 5 - 6**

Keywords: *formazione, unità didattiche, moduli generalistici.*

Il documento sintetizza buona parte dei contenuti dei moduli didattici 1, 2, 3, 5, 6 svolti durante i corsi formazione per Tecnico Societario e Tecnico Regionale.

5. TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

- **Il carico naturale; V. Baldini; Il Ginnasta n°4/2012**

Keywords: *carico, parametri, terminologia, sovraccarico, sviluppo della forza, allenamento giovanile.*

L'articolo pone all'attenzione del lettore l'utilizzo della corretta terminologia alla luce di considerazioni di t

- **Protocolli di allenamento; V. Baldini; Il Ginnasta n° 4/2011**

Keywords: *metodologia, modelli di prestazione, allenamento, adattamento.*

Nell'articolo si esamina sinteticamente, come nel tempo le nuove conoscenze acquisite dalla scienza dello sport abbiano evidenziato nuove prospettive riguardo i protocolli di allenamento utilizzati nello sport di alto livello e nei settori giovanili.

- **Intraprendere un programma di allenamento; V. Baldini; Il Ginnasta n° 5/2008 (prima parte), n° 6/2008 (seconda parte), n°1/2009 (terza parte).**

Keywords: *modelli di allenamento, adattamento, salute, stili di vita, esercizi, stretching.*

La serie di articoli richiama l'attenzione sul bisogno della costruzione di modelli attività fisica modulati sull'esigenze legate all'età e alla condizione fisica, ponendosi come obiettivo il miglioramento dello stile di vita. Successivamente si espongono sinteticamente alcune semplici proposte di lavoro.

Abstract materiale didattico ante 2017, Simonetti M., Scotton C.

- **Il riscaldamento; V. Baldini; Il Ginnasta n°1/2012**

Keywords: riscaldamento generale, riscaldamento specifico, temperatura interna reazioni biochimiche, substrati energetici, produzione d'energia, pliometria, metodologie d'allenamento, velocità esecutive

Nell'articolo sono spiegati in modo sintetico le finalità del riscaldamento, sia generale che specifico, vengo richiamate alcune semplici nozioni di energetica muscolare. Le indicazioni operative proposte sono ricavate dai protocolli d'allenamento maggiormente utilizzati in campo ginnastico.

- **Quando fa caldo; V. Baldini; Il Ginnasta n°2/2012**

Keywords: contrazione muscolare, trasformazioni energetiche, calore, temperatura corporea, dissipazione di calore, termoregolazione, acqua, idratazione, colpo di calore.

Nell'articolo vengono descritte brevemente le trasformazioni energetiche indotte dall'esercizio fisico, e sinteticamente illustrati processi di termoregolazione. Viene poi posta l'attenzione alle conseguenze relative alla disidratazione e al colpo di calore.

- **La triade dell'atleta femmina; V. Baldini; Il Ginnasta n° 6/2008**

Keywords: overtraining, patologie, alto livello, ginnastica, recupero, stress, ciclo mestruale, alimentazione, eventi traumatici, ACSM.

Nell'articolo viene sinteticamente illustrato il fenomeno della "Triade dell'atleta femmina" anche alla luce di recenti studi condotti in merito dall'American College of Sport Medicine, i quali evidenziano una diffusa errata valutazione del problema e del rapporto di causa ed effetto connesso.

5.1 I PARAMETRI DEL CARICO

- **Il parametro intensità nell'allenamento; V. Baldini; Il Ginnasta n° 3/2008**

Keywords: allenamento, parametri, intensità, trasformazioni energetiche, allenamento aerobico, allenamento anaerobico, frequenza cardiaca, lattato, scala di Borg.

Nell'articolo si esaminano le implicazioni teoriche e metodologiche della misurazione della variazione del parametro intensità. Inoltre si fa riferimento, più in generale, alla gestione delle variabili legate al processo di allenamento.

- **Velocità di esecuzione; V. Baldini; Il Ginnasta n° 3/2010**

Keywords: velocità esecutiva, biomeccanica, velocità intenzionali, velocità non intenzionali, tensioni muscolari, capacità coordinative.

Nell'articolo si descrive sinteticamente le modalità esecutive del gesto tecnico in ambito sportivo, con le conseguenti differenziazioni legate alle varie velocità esecutive. Vengono poi accennate le caratteristiche biomeccaniche dei movimenti angolari e lineari facendo riferimento alla gestualità tecnica specifica della ginnastica.

- **Velocità di esecuzione basse; V. Baldini; Il Ginnasta n°1/2011**

Keywords: velocità intenzionali, velocità non intenzionali, intensità, resistenza, velocità angolare, ampiezza esecutiva, pliometria, contrazione eccentrica, contrazione concentrica, periodizzazione, ripetizione massimale.

Nell'articolo si illustra sinteticamente come, nell'esecuzione del gesto tecnico, esistono differenti velocità. Viene approfondita la metodologia esecutiva a basse velocità come sistema di allenamento e ne vengono illustrate le caratteristiche fisiologiche. Vengono poi indicati alcuni riferimenti metodologici.

5.2 I CONTENUTI DEL PROCESSO DI ALLENAMENTO

- **Preparazione fisica specifica: la scelta degli esercizi; V. Baldini; Il Ginnasta n° 3/2011**

Keywords: preparazione fisica specifica, biomeccanica, antepulsione, retropulsione, azioni muscolari isotoniche, azioni muscolari isometriche.

Nell'articolo viene esposta la necessità di calibrare e programmare un programma di preparazione fisica specifica, che risponda il più possibile alle azioni muscolari eseguite durante il gesto tecnico. Viene posto un quesito di natura biomeccanica che rimanda ad un successivo approfondimento.

- **Allenamento della forza: considerazioni preliminari; V. Baldini; Il Ginnasta n° 3/2004**

Keywords: allenamento della forza, allenamento aerobico, salute, resistenza specifica, potenza, forza muscolare, tensione muscolare, lunghezza.

Nell'articolo si esamina come nel modello di allenamento finalizzato al miglioramento della salute, l'allenamento della forza sia stato frequentemente frainteso e sottovalutato. Vengono illustrati i benefici dello stesso in sinergia con altri obiettivi.

- **Allenamento della forza: le linee guida; V. Baldini; Il Ginnasta n° 6/2004**

Keywords: allenamento della forza, resistenze, modulazione del carico, tecnica esecutiva, carico naturale sovraccarichi, affaticamento, repetition maximum, serie, ripetizioni.

Nell'articolo vengono esposte sinteticamente le metodologie di allenamento per il miglioramento della forza. Viene analizzata la differenza di modulazione del carico, con o senza l'utilizzo di sovraccarichi ed infine viene approfondito il concetto della ripetizione massimale ed il suo utilizzo.

- **Allenamento della forza nella ginnastica; V. Baldini; Il Ginnasta n°7/2007**

Keywords: cenni storici, allenamento della forza, preparazione fisica, parametri, intensità, programmi, squadre nazionali, metodologia.

L'articolo presenta sinteticamente, il percorso storico metodologico che ha permesso alla ginnastica di sviluppare metodologie di allenamento sempre più complesse, a partire dalla ginnastica militare. L'attenzione viene posta sulle metodologie dell'allenamento della forza.

- **La forza e le sue espressioni: il potenziamento; V. Baldini; Il Ginnasta n°3/2006**

Keywords: forza, velocità, resistenza muscolare, potenza, intensità, repetition maximum.

Nell'articolo viene illustrata la relazione che sussiste tra la forza, la potenza, la velocità e la resistenza. Viene inoltre indicato come nei programmi di allenamento le differenti componenti vadano armonizzate ed allenate in forma consequenziale. Vengono poi illustrate alcune proposte di lavoro precisando il parametro RM.

- **La forza e le sue espressioni: la resistenza muscolare; V. Baldini; Il Ginnasta n° 4/2006**

Keywords: lavoro muscolare, intensità, deficit coordinativo, forza resistente, resistenza alla forza, regime anaerobico, lattato, parametri del carico, periodizzazione.

Nell'articolo si esamina il concetto resistenza muscolare, meglio conosciuta come resistenza alla forza o forza resistente. Vengono poi definiti i parametri del carico per la modulazione del programma di allenamento, la scelta degli esercizi da utilizzare, i tempi di recupero e la loro collocazione temporale, in un ipotetico piano di lavoro.

- **Allenamento della forza nei progetti scolastici multidisciplinari; V. Baldini; n° 2/2008**

Keywords: educazione fisica, progetti didattici, apprendimento, movimento, trasformazioni energetiche, fisica, macchine semplici.

Nell'articolo si pone in evidenza come in ambito scolastico nel contesto della disciplina dell'Educazione Fisica, sarebbe auspicabile una interdisciplinarietà con le materie scientifiche, facendo in modo che gli studenti abbiano una dimensione concreta di alcuni concetti a volte puramente teorici. Si evidenzia così il sapere unito al saper fare con un nesso causale evidente e riconoscibile.

- **Allenamento della flessibilità: lo stretching; V. Baldini; Il Ginnasta n° 3/2005**

Keywords: allenamento della flessibilità, metodologie, muscoli agonisti, muscoli antagonisti, respirazione, recupero.

Nell'articolo si traccia un quadro complessivo delle metodologie relative alla flessibilità muscolo tendinea. Vengono illustrate le metodologie attualmente in uso (2006) e precisate le modalità operative.

- **Allenamento della flessibilità: lo stretching (seconda parte); V. Baldini; Il Ginnasta n° 4/2005**

Keywords: stretching statico, stretching statico attivo, proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)

L'articolo apparso su "Il Ginnasta" n. 4 anno 2005, completa la panoramica delle tecniche di flessibilità muscolo tendinea, approfondendo la tecnica del proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF).

6 BIOMECCANICA

6.1 SALTI

- **La "magia" dei salti artistici; V. Baldini; Gymnica n° anno (dati non reperibili)**

Keywords: salti artistici, biomeccanica, baricentro, traiettorie, tempo di volo.

Nell'articolo vengono illustrati alcuni concetti basilari relativi alle leggi biomeccaniche che regolano i salti, per introdurre uno studio di biomeccanica comparativa sulla traiettoria percorsa dal baricentro durante l'esecuzione di alcuni salti artistici. Lo studio è stato effettuato attraverso una simulazione, realizzata con un software che ha riprodotto le traiettorie baricentriche totali durante diversi tipi di salti.

Abstract materiale didattico ante 2017, Simonetti M., Scotton C.

6.2 ROTAZIONI

- **Il mantenimento del senso di rotazione longitudinale nelle abilità motorie della ginnastica artistica; V. Baldini; A.C. Cartoni; Gymnica n° 1/1997**

Keywords: senso di rotazione longitudinale, percezioni vestibolari, rondata, lateralità.

Nell'articolo viene preso in esame quello che viene definito "senso di rotazione longitudinale" che definisce la rotazione del corpo intorno all'asse longitudinale di natura verticale. Vengono poi analizzati i presupposti, che a partire dall'elemento preparatorio della rondata garantiscano all'atleta, l'ingresso nella tecnica dei salti acrobatici con rotazione sull'asse longitudinale a seguito di una precisa scelta metodologica. Vengono poi fornite alcune indicazioni sulla tassonomia didattica da utilizzare nei settori giovanili.

- **Le azioni fondamentali nei movimenti acrobatici; V. Baldini; Gymnica; n° 3/1985**

Keywords: biomeccanica, conservazione del momento angolare, momento d'inerzia.

Nell'articolo viene illustrata la legge della conservazione del momento angolare che regola tutte le rotazioni che un ginnasta compie, quando non si trova soggetto a vincoli. Vengono poi definite le relazioni causali tra atteggiamento del corpo, posizionamento degli arti inferiori e superiori durante l'esecuzione dei salti con rotazioni.

- **Cat twist: possibili sviluppi acrobatici; V. Baldini; Gymnica n° 3-4/1998**

Keywords: moto, conservazione del momento angolare, cat twist.

L'articolo è un adattamento di una ricerca dello stesso autore, adattata per i lettori di Gymnica. Vengono illustrati attraverso una dimostrazione matematica, come nella natura animale sia presente in forma innata la capacità di generare una rotazione sull'asse longitudinale a partire da un momento angolare pari a zero.

ARTICOLI NON SCARICABILI DAL SITO

Overtraining: quando l'allenamento è eccessivo (n° 2/2005)

Allenamento della forza: linee guida (terza parte) (n° 1/2005)

Jogging e running: la corsa nel fitness (n° 2/2004)

Biologia dell'allenamento: allenamento aerobico (n° 5/2003)

Biologia dell'allenamento: allenamento aerobico (n° 6/2003)

Evoluzione della motricità e comportamento sedentario (n° 4/2003)

I termini del fitness (n° 2/2003)