

Ginnastica Specialità sportive e gioco-sport

CLAUDIO
SCOTTON

MAURO
COMOGLIO

GINNASTICA. SPECIALITÀ SPORTIVE E GIOCO-SPORT

SCOTTON - COMOGLIO



PARTE PRIMA

A) CENNI SULLA TERMINOLOGIA GINNASTICA

In qualsiasi settore, sia esso tecnico, scientifico o tecnologico, gli aspetti del sapere sono comprensibili solo se la terminologia specifica di quel campo viene universalmente accettata. Risulta quindi indispensabile, anche per la ginnastica attrezzistica, attribuire ai vocaboli utilizzati un preciso significato che permetta la diffusione dei concetti senza possibilità di equivoci ed errate interpretazioni. Pertanto è necessario che lo studio della terminologia venga intrapreso prima del prosieguo della lettura degli altri capitoli; ciò per capire meglio il linguaggio tecnico e favorire una reciproca ed immediata possibilità di comunicazione.

Quanto di seguito indicato concerne anche, in misura più approfondita e dettagliata, l'insegnamento dell'Educazione Fisica in generale. In questo contesto verranno trattati sinteticamente e schematicamente i principali argomenti che interessano in maniera specifica la Ginnastica.

A.1) ASSI E PIANI FONDAMENTALI DEL CORPO

Al fine di precisare la direzione dei movimenti e di individuare il rapporto degli arti con il busto, e dell'individuo con gli attrezzi, si immagina il corpo attraversato da assi e piani.

Considerando l'atleta in posizione eretta, si evidenziano:

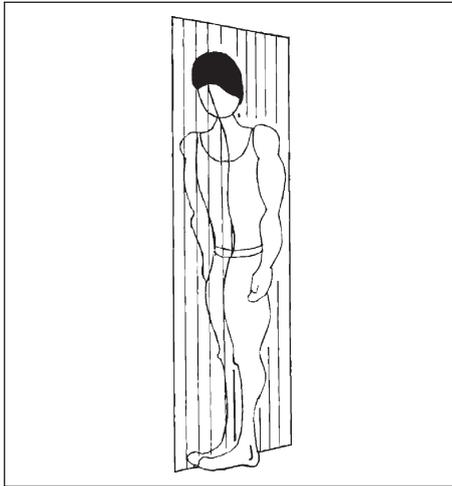
- l'asse longitudinale, dal vertice alla congiunzione dei talloni;
- l'asse sagittale, dal petto al dorso;
- l'asse trasversale, da una spalla all'altra.

Questi tre assi immaginari intersecandosi generano tre piani:

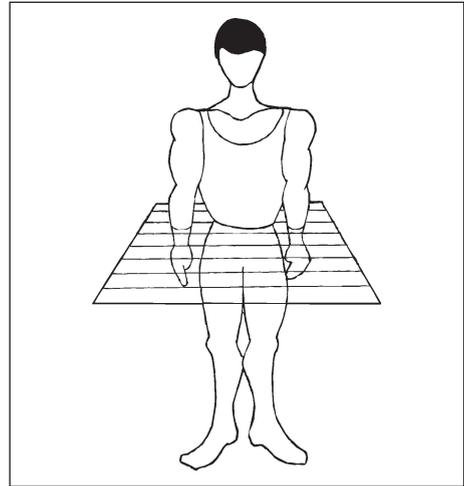
- il piano frontale, dall'incontro dell'asse longitudinale con quello trasversale;



- il piano sagittale, dall'incontro dell'asse sagittale con quello longitudinale;



- il piano trasversale, dall'incontro dell'asse trasversale con quello sagittale.



A.2) GLI ATTEGGIAMENTI

L'atteggiamento è la figura che assume l'allievo, o i suoi vari segmenti anatomici, indipendentemente dal rapporto con il mondo che lo circonda (attrezzi o suolo).

L'atteggiamento ci permette di comprendere come sono disposti detti segmenti, le articolazioni e l'intero corpo.

A.2.1) ATTEGGIAMENTO DEL BUSTO, DI UN SINGOLO ARTO O DUE ARTI OMOLOGHI IN ATTEGGIAMENTO UGUALE E SIMMETRICO

- Lungo, quando i segmenti anatomici presi in esame sono sulla stessa linea;
- breve, quando i segmenti anatomici presi in esame sono avvicinati, per quanto possibile, in avanti o indietro;
- semibreve, se i segmenti anatomici presi in esame formano angoli superiori a 90° ;
- torto, quando le strutture anatomiche prese in esame sono disposte sulla stessa linea e ruotate attorno ai loro assi longitudinali.

A.2.2) ATTEGGIAMENTI DEL CORPO (GLI ATTEGGIAMENTI DEL BUSTO COMBINATI CON QUELLI DEGLI ARTI INFERIORI)

- lungo, quando il vertice è alla massima distanza dai piedi;
- torto, quando tutti i segmenti anatomici sono ruotati uno rispetto all'altro attorno all'asse longitudinale;
- raccolto, quando il busto è in atteggiamento lungo e gli arti inferiori in atteggiamento breve con le cosce avvicinate al busto;
- ad arco, quando il busto è in atteggiamento breve, gli arti inferiori in quello lungo, e l'occipite avvicinato posteriormente al bacino, per quanto possibile;
- a squadra, con busto ed arti inferiori in atteggiamento lungo e ad un angolo di 90° l'uno rispetto agli altri;
- massima raccolta;
- massima squadra.

A.3) LE POSIZIONI

In educazione fisica e sportiva la posizione è il rapporto che il soggetto, o parte del suo corpo, ha con l'ambiente circostante. Tra i vari tipi di rapporti esistenti, sono tre quelli che interessano più direttamente la Ginnastica.

A.3.1) RAPPORTI DI CONTATTO DEL CORPO DELL'ALLIEVO, O DI UNA SUA PARTE, CON GLI ATTREZZI O IL SUOLO

PRESA

È il contatto stabilito fra una parte del corpo dell'allievo e gli attrezzi o il suolo:

- palmare, quando il palmo della mano si appoggia sull'attrezzo sportivo;
- brachiale, quando gli omeri sono a contatto, superiormente o inferiormente, con un attrezzo (ad esempio, verticale rovesciata in appoggio omerale alle parallele pari);
- femorale, quando la regione anteriore o posteriore delle cosce è a contatto con un attrezzo;
- crurale, quando la regione interna delle cosce è a contatto con un attrezzo;
- poplitea, quando la regione posteriore del ginocchio è a contatto con un attrezzo;

- glutea, quando la regione glutea è a contatto con un attrezzo;
- plantare, quando la pianta del piede si appoggia sull'attrezzo sportivo;
- tibiale, quando la parte anteriore della gamba propriamente detta è a contatto con il suolo o con un corrente (ad esempio corpo proteso dietro alle parallele pari);
- lombare, quando vi è contatto fra la regione lombare dell'allievo e il suolo, o gli attrezzi;
- addominale, quando la regione addominale dell'allievo è a contatto con un corrente o un attrezzo.

IMPUGNATURA

È il saldo contatto delle mani con l'attrezzo:

- a mano piena,
 - dorsale, a pollici in dentro;
 - palmare, a pollici in fuori;
 - combinata, a pollici corrispondenti;
- cubitale, a pollici in fuori ed arti superiori intraruotati;
- carpea, quando l'attrezzo viene fasciato dalle dita e dalla regione del carpo, e la mano è flessa sull'avambraccio.

PASSO

È la distanza che intercorre fra due prese o fra due impugnature:

- normale, quando la distanza delle prese o impugnature è corrispondente alla larghezza delle spalle;
- stretto, quando tale distanza è inferiore alla larghezza delle spalle;
- largo, quando tale distanza è superiore alla larghezza delle spalle;
- incrociato, quando gli arti si sovrappongono.

A.3.2) RAPPORTI DEL BARICENTRO DELL'ALLIEVO CON IL SUOLO O GLI ATTREZZI (ATTITUDINI)

Distinguiamo quattro tipi di attitudine:

- di appoggio, in cui il baricentro è posizionato al di sopra del mezzo di sostegno;
- di sospensione, in cui il baricentro si trova al di sotto del mezzo di sostegno;
- neutra, in cui il baricentro è posizionato alla stessa altezza del mezzo di sostegno;

- combinata, in cui una parte del corpo è in appoggio e l'altra in sospensione.

A.3.3) RAPPORTI FRA ATTITUDINI E ATTEGGIAMENTI

- Quando gli arti sono in attitudine di appoggio:
 - se in atteggiamento lungo vengono definiti ritti;
 - se in atteggiamento breve vengono definiti piegati o semipiegati;
- quando gli arti non sono in attitudine di appoggio:
 - se in atteggiamento lungo vengono definiti tesi;
 - se in atteggiamento breve vengono definiti flessi o semiflessi;
- quando il corpo è in attitudine di appoggio:
 - se in atteggiamento lungo viene definito ritto;
 - se in atteggiamento breve viene definito piegato;
- quando il corpo è in attitudine di volo, neutra o di sospensione:
 - se in atteggiamento breve viene definito flessso;
 - se in atteggiamento lungo viene definito teso.

A.4) I MOVIMENTI GINNASTICI

Si illustrano ora i principali movimenti realizzabili durante la pratica della Ginnastica:

- “flettere” indica il passaggio di un segmento corporeo da una posizione in atteggiamento lungo ad una breve o semibreve, quando detto segmento non è in appoggio;
- “estendere” indica un movimento opposto al precedente;
- “piegare” indica il passaggio di un segmento corporeo da una posizione in atteggiamento lungo ad una breve o semibreve, quando detto segmento si trova in appoggio;
- “rizzare” indica un movimento opposto al precedente;
- “torcere” indica il movimento di un segmento corporeo attorno al proprio asse longitudinale, quando una delle estremità del segmento è ferma;
- “addurre” indica l'avvicinamento degli arti al corpo;
- “abdurre” indica l'allontanamento degli arti dal corpo;
- “spingere” indica un'azione dinamica degli arti per passare da una posizione in atteggiamento breve ad una in atteggiamento lungo (fine a se stessa o finalizzata alla propulsione del corpo);

- “slanciare” indica un passaggio rapido e in atteggiamento lungo degli arti da una posizione all'altra;
- “elevare” indica il passaggio lento degli arti dal basso verso l'alto in qualunque atteggiamento.