

GINNASTICA/1

LA STORIA

La parola Ginnastica deriva dal greco antico “ *gimnas* “, che significa: *nudo*.

Il nudo sta a significare che gli atleti nell’antica Grecia facevano i loro esercizi proprio come “mamma li aveva fatti”, poiché in quei tempi la nudità nello sport non era né un peccato né un’indecenza, anzi i corpi nudi degli atleti venivano ammirati dal puro punto di vista armonico ed estetico.

La Ginnastica non era come ai nostri giorni una vera disciplina sportiva, essa infatti serviva come esercizio fisico per prepararsi a fare atletica, a fare lotta o pugilato o, nel caso dei saltimbanchi, ad esercitarsi per fare le loro acrobazie nelle piazze dove si esibivano.

Nel caso femminile, invece, esprimeva la grazia dei movimenti.

Così si andò avanti per decine e decine di secoli, senza che nessuno si accorgesse della bellezza della Ginnastica.

Fu solamente nel XIX secolo che, grazie al tedesco Ludwig Jahn, la Ginnastica prende corpo e dignità di disciplina sportiva.

Infatti si deve a Ludwig Jahn l’introduzione di attrezzi come il cavallo in legno, la barra o le parallele.

Di fatto questi attrezzi erano utilizzati quotidianamente dai soldati del Kaiser per esercitarsi e tenere così in forma il proprio corpo.

Ma sarà il solito Pièrre de Coubertin ad imporre la Ginnastica ai primi Giochi Olimpici del 1896, alla quale furono ammessi solo gli uomini.

Per vedere le donne gareggiare si dovrà attendere le Olimpiadi del 1928.

Sarà comunque alle Olimpiadi di Helsinki del 1952 che la Ginnastica prenderà la moderna formula.

LE FEDERAZIONI

La Fédération internazionale de Gymnastique è quella che sovrintende l’attività mondiale (FIG), mentre quella nostrana è la FGd’I, cioè la Federazione Ginnastica d’Italia.

LA GINNASTICA

Le gare maschili e femminili a livello internazionale sono svolte separatamente.

La Ginnastica può essere eseguita con gli *attrezzi* oppure a *corpo libero*.

Nella Ginnastica a corpo libero gli esercizi maschili sono eseguiti *silenziosamente*, mentre quelli femminili sono accompagnati da musica.

LA GINNASTICA FEMMINILE: SPETTACOLO & TECNICA

Fu la ginnasta romena, Nadia Comaneci, che, quindicenne ai Giochi Olimpici di Montreal nel 1976, rivoluzionò la Ginnastica, conquistando l’oro con 10/10. S’impose grazie alle sue eccellenti doti acrobatiche e spettacolari, facendo così divenire la Ginnastica a corpo libero un vero e proprio spettacolo molto più apprezzato di quello maschile.

L'attuale ginnastica favorisce le doti acrobatiche delle giovanissime atlete più minute e leggere di quelle meno giovani.

La Federazione ha però posto il limite minimo dei 15 anni per gareggiare nelle competizioni internazionali.

LA GIURIA

E' composta da 4 giudici ed un presidente. Nelle competizioni internazionali a questi si aggiungono i giudici di linea ed cronometristi.

LA VOTAZIONE

L'esecuzione di ogni esercizio è votata da un punteggio che va da 0 a 10. Il sistema prevede che la media di votazione sia ottenuta togliendo il più basso ed il più alto dei voti.

LE GARE MASCHILI

Nelle competizioni al maschile prevalgono gli elementi "tecnica-forza" espressi dall'atleta in pedana.

Le prove da sostenere sono:

- **Corpo Libero**
- **Cavallo con maniglie**
- **Cavallo per Volteggio**
- **Sbarra**
- **Parallele**
- **Anelli**

LE GARE FEMMINILI

Contrariamente a quelle maschili, dov'è la forza ad emergere, le femminili prevalgono per tecnica, grazia e fluidità dei movimenti.

Le prove da sostenere sono:

- **Volteggio al cavallo**
- **Trave**
- **Parallele asimmetriche**
- **Corpo Libero**

GLI ANELLI

Sono attrezzi della ginnastica maschile. Essi sono sospesi ad una sbarra metallica (portico), che viene stabilizzata al suolo da una serie di cavi e travi. L'altezza da terra è di mt. 2,50. Gli anelli sono fissati alla barra da due cavi in cuoio o corda. Il diametro interno di ciascun anello è di cm. 18, e sono distanziati tra loro 50 cm.

L'esercizio inizia con un balzo del ginnasta per agguantare gli anelli.

IL CAVALLO DA VOLTEGGIO

E' un attrezzo bivalente, sia maschile che femminile. Esso ha un corpo in legno imbottito e ricoperto da cuoio, montato su gambe regolabili in altezza: cm. 1,20 per le gare femminili e cm. 140 per quelle maschili.

Nelle gare maschili la superficie del cavallo è divisa in due zone segnate da una striscia bianca di cm. 80 ciascuna.

Il ginnasta può effettuare volteggi sia passanti verticalmente che orizzontalmente, prima di cadere a terra nella posizione eretta.

Mentre gli uomini eseguono il volteggio con il cavallo disposto longitudinalmente, le donne, invece, lo eseguono con l'attrezzo disposto trasversalmente.

CAVALLO CON MANIGLIE

E' il tipico attrezzo maschile: è simile al cavallo da volteggio, con la differenza che questo ha due maniglie, distanti l'una dall'altra tra i 40 ed i 50 cm., poste centralmente nella parte superiore.

L'atleta, una volta impugnatele, esegue una serie di movimenti sia pendolari che circolari.

LA SELLA

E' la parte centrale compresa tra le due maniglie, come lo è anche del cavallo da volteggio.

LA SBARRA

E' fatta in acciaio con uno spessore di mm.28. E' tenuta ancorata al suolo da 4 tiranti, è lunga mt. 2,4 ed alta 2,5.

LE PARALLELE

Sono costituite da due staggi in legno, regolabili sia in altezza che in larghezza. Sono robusti, con una base pesante per non compromettere la stabilità dell'attrezzo durante gli esercizi.

LE PARALLELE ASIMMETRICHE

Sono così chiamate perché una delle due parallele è posta più in basso dell'altra. Quella più alta può arrivare ad un'altezza di mt. 2,3, quella invece più bassa a mt. 1,50.

Gli esercizi che si effettuano devono avere come caratteristiche: *velocità* e *movimento continuo* tra una sbarra e l'altra. Il tutto senza compiere interruzioni.

IL GIRO

E' un esercizio che si compie alle parallele asimmetriche, altro non è che la rotazione attorno all'asse longitudinale del corpo.

Giro Addominale: è una rotazione a tutto tondo, cioè a 360°, in cui le anche non si staccano dalla sbarra. Può si può compiere il movimento in avanti oppure all'indietro.

Giro di Pianta: è un esercizio che si effettua sia sulle *asimmetriche* che sulle *parallele*. Consiste nel compiere una rotazione completa in avanti o all'indietro, con le braccia ben stese ed il corpo piegato verso le anche, mentre le piante dei piedi restano appoggiate alla sbarra o allo staggio (l'asse delle parallele). Le gambe indifferentemente possono restare vicine o in posizione divaricata.

LA TRAVE D'EQUILIBRIO

E' un'asse la cui lunghezza è di mt. 5, la larghezza di cm. 10. e l'altezza da terra di m. 1,20.

Gli esercizi su di essa servono a dimostrare qual'è l'equilibrio della ginnasta.

ESERCIZI ALLA SBARRA

La sostanza di questa prova è dimostrare la continuità del movimento oscillatorio, perché qualsiasi tipo d'incertezza è penalizzata nel punteggio.

La durata di una prova alla sbarra è 30", durante i quali il ginnasta deve compiere tra i 12 ed i 15 esercizi.

LA RIBALTATA

E' un esercizio effettuato sulla trave dove l'atleta compie una rotazione in avanti o all'indietro di 360°.

La/il ginnasta, dopo aver preso la rincorsa, e acquistato velocità, batte il piede sulla pedana elastica, spicca un primo volo che la/lo porta a toccare con le due mani il cavallo. A questo punto, toccando la *sella del cavallo*, imprime la forza necessaria per effettuare il secondo volo che la/lo porta alla fase successiva d'atterraggio frontale, compiendo così un movimento completo rotatorio di 360°.

La valutazione data dalla giuria in entrambi i casi stima la scioltezza del volo e l'arrivo a terra.

ENJAMBEE

L'enjambée si effettua sulla trave. E' un salto, dove la gamba anteriore, proiettata in alto nello slancio, è seguita da una spaccata "volante", mentre le braccia, per una questione di equilibrio, sono una in avanti ed una dietro.

CAPOVOLTA LIBERA IN AVANTI

E' un esercizio che si esegue alla sbarra. La ginnasta parte da una posizione accovacciata con le braccia rivolte in alto, quindi piega il busto in avanti accompagnandosi con le braccia, che le danno quel giusto equilibrio per affrontare la fase successiva in cui deve, allargando le braccia, ma sempre parallelamente all'asse, appoggiare la testa sull'asse. Una volta appoggiatasi deve far sì che anche le spalle poggino sulla superficie. A quel punto tira piedi e gambe per completare la capovolta.

LE PEDANE

Ve ne è una imbottita di mq. 12 che serve per gli esercizi a corpo libero, ed un'altra semirigida ed elastica, posta in prossimità del cavallo, utilizzata per spiccare il volo verso questo attrezzo.

GLI ESERCIZI AGLI ANELLI

L'atleta è impegnato in esercizi dove farà emergere le sue capacità di oscillazione, di equilibrio e di forza.

Nel programma-gara il ginnasta deve includere almeno due esercizi verticali della durata di almeno due secondi. Bravura dell'atleta è anche quella di fare oscillare il meno possibile gli anelli.

LA CROCE

E' degli esercizi agli anelli più belli da vedere: il ginnasta è sospeso con il corpo perpendicolarmente al suolo, tenendo le braccia aperte e distese verso l'esterno, in posizione di completa immobilità.

LE CADUTE

Se un atleta dovesse cadere dall'attrezzo durante l'esercizio ha la possibilità di riprendere purché resti nel tempo stabilito per quell'esercizio. Esempio: chi cade dalla trave di equilibrio ha a disposizione 10", mentre chi dovesse finire a terra durante la prova delle parallele asimmetriche il tempo disponibile è di 30".

IL GESSO

I ginnasti prima di sostenere qualsiasi prova agli attrezzi si strofinano le mani con il gesso, questo, infatti, impedisce alle mani di sudare, garantendo così la presa.

L'EQUILIBRIO

E' un elemento essenziale per qualsiasi ginnasta, la sua perdita durante l'esecuzione di un esercizio comporta una penalizzazione.

FLIC-FLAC

E' una Ribaltata all'indietro a piedi pari.

IL MULINELLO

E' il movimento che il ginnasta effettua durante l'esercizio al cavallo con maniglie, cioè le gambe sono appaiate facendo un movimento circolare attorno al cavallo, passando in rapida successione ora sotto una mano, ora sotto un'altra.

GLI APPOGGI

Possono essere:

- *Normale*: cioè è una qualsivoglia posizione dove il corpo del ginnasta è supportato dalle braccia.

- *Squadra*: in questo caso il corpo resta eretto e le gambe sono tese formando un angolo retto con il corpo. L'esercizio si compie in quattro movimenti: *pendolare*; *oscillazione all'indietro*; *oscillazione in avanti* delle gambe e *sollevamento a squadra* delle gambe.
- *Una mano*: non è altro che una posizione di passaggio, dove né il corpo, né le mani sono a contatto con la pedana o l'attrezzo.
- *V (Vu)*: le gambe vengono spinte verso l'alto formando una "V" con il corpo.
- *Dorsale*: è una posizione eseguita durante l'esercizio al cavallo con maniglie. In questo caso il corpo è posizionato davanti l'attrezzo, voltandogli le spalle.
- *Frontale*: è la posizione in cui il ginnasta, appoggiandosi alle braccia, ha il viso rivolto allo stesso attrezzo.
- *Orizzontale*: è una posizione che si esegue agli anelli, dove il corpo viene sostenuto dalle braccia, assumendo una figura orizzontale.
- *Seduto*: posizione a terra seduta, in cui il corpo è appoggiato alle braccia.

IL CAMBIO

E' il classico movimento di transizione in cui il corpo sta tra una posizione oscillante ed un'altra di appoggio su una mano.

Vi è anche quello denominato *cambio di fronte*, cioè il movimento che permette un rapido cambio di oscillazione, modificando l'impugnatura delle mani.

I MOVIMENTI AL CAVALLO

possono essere di:

- *Collegamento*: ossia quello eseguito per una transizione senza alcuna continuità.
- *Forza*: sono i passaggi lenti che implicano l'utilizzo della sola massa muscolare.:
- *Kippe*: sono un mix di slanci e e forza. La loro peculiarità sono le rapide estensioni delle gambe sul bacino che imprimono al corpo una rotazione per fargli ottenere determinate posizioni statiche.
- *Slancio*: sono quei movimenti che sfruttano l'energia accumulata precedentemente.

L'OSCILLAZIONE PENDOLARE

E' eseguita al cavallo con maniglie. Il ginnasta inizia facendo oscillare le gambe, quindi la mano sinistra si stacca per portare nel movimento la gamba destra sopra il cavallo, riprendendo quindi l'impugnatura iniziale una volta che le gambe sono divaricate.

Il corpo a questo punto è slanciato a sinistra, e la gamba destra è slanciata sopra, mentre la mano destra si stacca dall'impugnatura e completa il movimento.

LA ZONA DI APPOGGIO

E' l'estremità vicina o lontana del cavallo su cui poggiano le mani per iniziare il secondo volo.

Massimo Rosa

rosapresservice@tiscali.it