Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 25 (1968)

Heft: 1

Artikel: Metodologia della ginnastica al suolo : la capovolta

Autor: Gilardi, Clemente

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001020

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: 05.07.2025

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

La capovolta

Clemente Gilardi

1. Considerazioni fondamentali

Nella capovolta, la rotazione del corpo avviene in maniera simile a quella di una ruota a quattro raggi (figura 1):

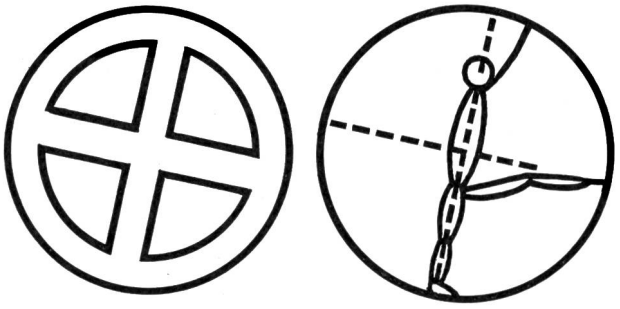

Figura 1

I quattro «raggi» del corpo sono (figura 2): piede d'appoggio (2/1), piede d'appello (2/2), mani (2/3), piedi all'atterraggio (2/4):

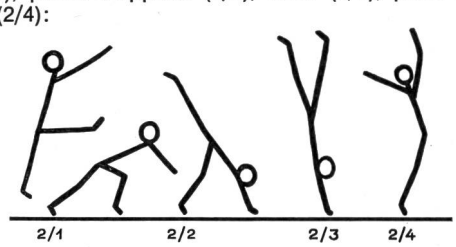

Figura 2

La «ruota» costituita dal corpo deve percorrere il cammino più lungo; ciò deve però avvenire nel minor tempo possibile, ossia alla massima velocità. Per raggiungere lo scopo del cammino maggiore, è assolutamente necessario che, fin dall'inizio, ossia già negli esercizi preparatori, il corpo rimanga teso.

2. Esercizi preparatori

La capovolta si sviluppa con un passaggio attraverso l'appoggio rovesciato passeggero. Per questa ragione, l'appoggio rovesciato, in tutte le sue forme, è l'esercizio preparatorio più importante per giungere ad una buona capovolta in avanti.

2.1 Gli appoggi rovesciati

Gli appoggi rovesciati forniscono le basi necessarie per l'apprendimento della giusta posizione della colonna vertebrale. In funzione della capovolta, non occorre che l'allievo sappia «tenere» un appoggio rovesciato a braccia tese. Quel che conta è che egli sappia eseguire alla perfezione un appoggio rovesciato passeggero.

2.1.1. Appoggio rovesciato sulla testa

Dalla posizione a gambe flesse: in appoggio sulla testa e sulle mani stabilirsi all'appoggio rovesciato.

— A gambe flesse (figura 3)

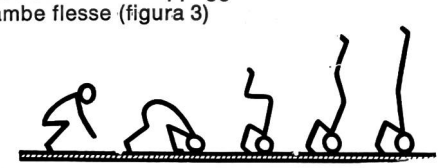

Figura 3

— A gambe tese (figura 4)

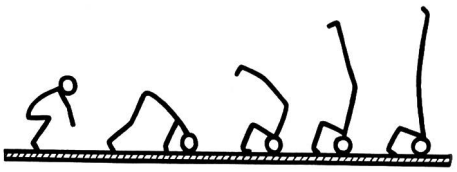

Figura 4

Osservazioni:

— per garantire un giusto appoggio, le mani e la testa devono formare un triangolo (figura 5);

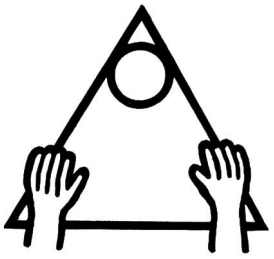

Figura 5

— l'appoggio sulla testa deve avvenire sulla parte superiore della scatola cranica e non sulla fronte;

— essenziale è che il centro di gravità venga imediatamente posto al di sopra della base d'appoggio.

2.1.2. Appoggio rovesciato a braccia tese

Con aiuto:

— In gruppi di tre. Chi aiuta «tira» il compagno all'appoggio rovesciato (figura 6). L'aiuto vien fornito lateralmente. Per semplicità abbiamo rappresentato un solo «aiutante»; l'altro lavora corrispondentemente dall'altra parte di chi esegue.

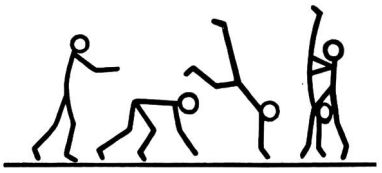

Figura 6

— In gruppi di tre contro la parete. L'appoggio di chi esegue (mani) deve essere al massimo a 50 cm dalla parete (figura 7). A proposito dell'aiuto si veda quanto espresso in precedenza.

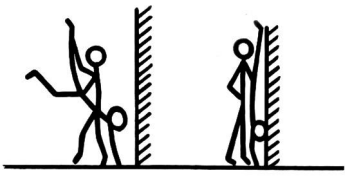

Figura 7

- In gruppi di due contro la parete.
- In gruppi di due in esecuzione libera.
- Appoggio rovesciato libero (figura 8 = giusto + 9 = sbagliato):

Figura 8

Figura 9

Osservazioni:

- nella presa di slancio si deve evitare un bilanciamento preliminare delle braccia verso l'alto, come pure un circolo delle braccia (tendenza ad abbassare la testa);
- la testa è alta fin dall'inizio del movimento;
- l'appoggio ha al massimo la larghezza delle spalle;
- in appoggio, le mani sono diritte in avanti o eventualmente leggermente girate verso l'esterno;
- essenziale è che, già nelle forme con aiuto, la posizione finale sia quella giusta (figura 8). Mani, spalle, anche e piedi si devono trovare nello stesso piano verticale, ossia tutto il corpo deve trovarsi al di sopra dell'appoggio. Per questa ragione si deve evitare, già durante lo slancio, ogni spostamento in avanti delle spalle e ogni inarcamento.

3. Procedimento metodologico

- Tutti gli esercizi citati sotto 2 = «conditio sine qua non»!
- Appoggio rovesciato — girare lentamente in avanti alla posizione «a ponte».

- Sul piano dei tappeti, con l'aiuto di due compagni (figura 10). Per il lavoro degli «aiutanti» valgono gli stessi principi già menzionati in precedenza. L'aiuto vien fornito con sostegno alle spalle della mano più vicina all'esecutore e alle anche della mano più lontana. Si eviti ogni spostamento delle spalle in avanti; l'esercizio deve essere compiuto grazie ad una forte flessione della schiena in dietro. L'aiuto evita che, al momento dell'atterraggio, la schiena subisca dei contraccolpi. Dalla posizione «a ponte» non è necessario risollevarsi direttamente a quella in piedi; ciò avvenga soltanto con gli allievi più dotati.

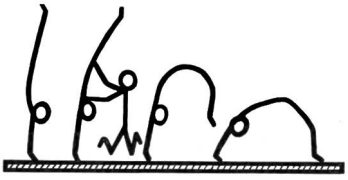

Figura 10

- Lo stesso esercizio senza aiuto.
- Lo stesso esercizio, con un po' più di slancio, vien eseguito con partenza su di un attrezzo (plinto, due banchine svedesi una di fianco all'altra e ricoperte da tappeti, ecc.) e con l'aiuto di due camerati (figura 11). Le osservazioni già fatte a proposito del modo di aiutare hanno sempre valore.

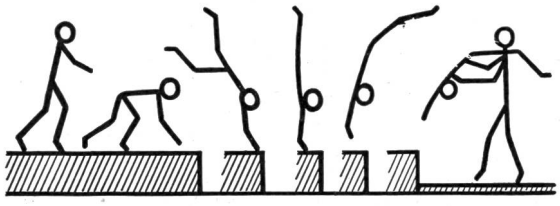

Figura 11

- Sempre con aiuto, lo stesso esercizio aumentando lo slancio (banchine come sopra o pue plinti uno di seguito all'altro).
- Lo stesso esercizio, sempre con aiuto e con progressiva diminuzione dell'altezza dell'attrezzo.

- Capovolta in avanti sul piano dei tappeti.

- Con rincorsa; sempre con l'aiuto di due camerati.
- In esecuzione libera.
- Correzione e miglioramento fino al raggiungimento della forma finale tesa (figura 12).

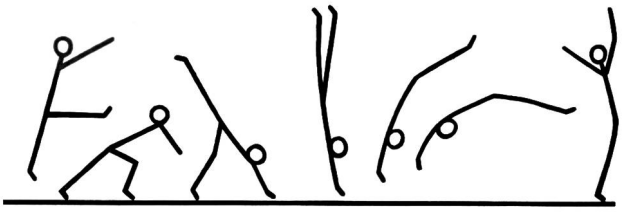

Figura 12

Osservazioni:

- All'appoggio roveciato passeggero, uno spostamento in avanti delle spalle significa accorciamento del raggio di rotazione, avvicinamento del centro di gravità al punto di appoggio e di rotazione, peso del corpo gravante all'infuori del punto di appoggio. Ciò significa meno spazio per effettuare la rotazione; un atterraggio a corpo flesso o sulla schiena ne è la conseguenza.
- Ritirare le mani troppo presto all'appoggio rovesciato passeggero significa ridurre la forza di proiezione verso l'alto; conseguenza ne è pure un atterraggio sulla schiena.
- Abbassare la testa durante l'esecuzione comporta un arrotondarsi» della schiena, il che conduce pure ad una cattiva rotazione e ad un cattivo atterraggio.
- La gamba d'appello, posata per ultima, funziona da leva.
- Il movimento di elevazione della gamba d'appoggio, penultima a staccarsi da terra, deve essere rapido.
- Lo stesso vale per la gamba d'appello, che, congiungendosi rapidamente a quella d'appoggio, contribuisce pure ad un acceleramento della rotazione.

Considerazioni in merito alla rincorsa.

È vantaggioso apprendere agli allievi una rincorsa precisa e ritmica, evitando ogni seguito disordinato di passi. La esperienza insegna che una rincorsa come qui di seguito rappresentata è sufficiente ed efficiente; la descriviamo per esecutori con piede d'appello sinistro:

1. sinistra, 2. destra, 3. saltello in avanti sul piede destro bilanciando contemporaneamente la gamba sinistra in avanti, 4. sinistra, 5. posa delle mani e capovolta. Già con il primo passo, le braccia, nella posizione di partenza leggermente indietro e di fianco, vengono portate, passando per il basso, alla posizione obliqua in avanti.

I diversi passi devono essere eseguiti velocemente, il peso del corpo è sempre leggermente spostato in avanti nella direzione della corsa, le distanze tra un passo e l'altro sono regolari. Un'altra possibilità di esecuzione, che particolarmente si adatta al raggiungimento di un acceleramento ancora maggiore, esige un raccorciamento dell'ultimo passo ed un maggiore spostamento in avanti del peso del corpo. In questo caso le braccia sono in alto, nel prolungamento del corpo. Questa forma è più difficile per i principianti e particolarmente raccomandabile per i progrediti.