

# Metodologia della ginnastica agli ostacoli

Autor(en): **Gilardi, Clemente**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 3

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001037>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Metodologia della ginnastica agli ostacoli

Clemente Gilardi

## 1. Motivazione

Il valore intrinseco della ginnastica agli ostacoli è chiaro a tutti; per noi esso risiede specialmente nel fatto che, con il superamento di un determinato ostacolo, l'allievo ottiene in maniera diretta la misura della sua prestazione, senza che sia necessario l'uso del cronometro o del nastro di misurazione.

Scopo di questa lezione è la rappresentazione della metodologia della ginnastica agli ostacoli; per giungere ad esso è necessario stabilire dei concetti chiari e non dimenticare che la ginnastica agli ostacoli non è che una parte del grande capitolo della ginnastica agli attrezzi.

## 2. Concetti generali

### 2.1. Definizioni

Le **piste a ostacoli** sono un gruppo delle cosiddette combinazioni di attrezzi; gli altri due sono rappresentati dai seguiti di stazioni e dalle piste di attrezzi.

Definiamo i tre gruppi nella maniera seguente:

**Piste a ostacoli:** seguiti di attrezzi da superare come ostacoli in un ordine stabilito;

**Seguiti di stazioni:** seguiti di stazioni di attrezzi, alle quali ci si esercita, in un determinato ordine, in maniera successiva;

**Piste di attrezzi:** seguiti di attrezzi in collegamento diretto tra loro. L'esecuzione di un esercizio al primo attrezzo conduce direttamente all'esercizio sul prossimo attrezzo. Il tratto di collegamento tra un attrezzo e l'altro, più o meno grande, non può essere percorso liberamente per quanto concerne la sua esecuzione (come è invece il caso per le piste ad ostacoli), ma serve come possibilità per l'allenamento di esercizi in un determinato ritmo.

### 2.2. Scopi del movimento

**Piste ad ostacoli:** forma grezza dell'esecuzione, nella ricerca della maniera più semplice ed economica per superare l'ostacolo;

**Seguiti di stazioni:** forma grezza dell'esecuzione, ricerca della maniera più semplice ed economica. L'accento è situato sull'intensità delle ripetizioni;

**Piste di attrezzi:** forma perfezionata dell'esecuzione. L'accento è posto specialmente sulla ricerca del giusto ritmo agli attrezzi e sulle tratte intermedie. Questa forma si adatta particolarmente per l'esercitazione degli elementi tipici di ogni attrezzo.

### 2.3. Scopi della prestazione

**Piste ed ostacoli:** miglioramento dell'agilità e dell'abilità, aumento della forza, allenamento della resistenza;

**Seguiti di stazioni:** allenamento della forza e della resistenza; miglioramento dell'agilità e dell'abilità come scopi secondari;

**Piste di attrezzi:** allenamento del senso del ritmo; aumento dell'agilità e dell'abilità; allenamento della forza e della resistenza soltanto come conseguenza.

### 2.4. Parentela

Da quanto sopra risulta in maniera assai chiara che la progressione metodologica è molto simile nei tre gruppi, e che il modo di procedere in uno di essi si ricopre in parte con il modo di procedere negli altri. Questo specialmente per

quanto concerne i primi due, mentre le piste di attrezzi sono una specie di perfezionamento della materia appresa nella pratica sulle piste ad ostacoli e nei seguiti di stazioni.

### 2.5. Progressione

Piste ad ostacoli, seguiti di stazioni e piste di attrezzi sono, in quanto combinazioni di attrezzi, la conseguenza della ginnastica ai singoli attrezzi — compresa come esercizi introduttivi e d'abitudine —, ed offrono quindi un'interessantissima possibilità d'esercitazione per il miglioramento della capacità di prestazione nell'attrezzismo.

Dopo un arresto temporaneo a questo livello intermedio delle combinazioni di attrezzi, si può, in un secondo tempo, ritornare con slancio ed entusiasmo nuovi alla ginnastica ai singoli attrezzi, con lo scopo di raggiungere le forme finali previste. Con questa possibilità di progressione si apre agli insegnanti e agli allievi un campo d'attività molto interessante.

In rappresentazione schematica, noi vediamo la progressione così:



Fig. 1

Sia però chiaro che lo schema di cui sopra non esclude che, dopo aver raggiunto una certa qual padronanza delle forme finali, si ritorni, di tanto in tanto, alle combinazioni di attrezzi. Ciò vale specialmente per le piste di attrezzi.

## 3. Ginnastica agli ostacoli

Ci concentriamo ora, dopo le nostre premesse, su di uno solo dei citati campi di attività, ossia quello delle piste ad ostacoli. Va ancora precisato che noi trattiamo qui soltanto delle piste composte con gli attrezzi da palestra. Nella seguente rappresentazione sistematica citiamo però pure — a scopo di chiarezza — i cosiddetti «ostacoli naturali», come anche le piste ad ostacoli specialmente costruite all'aperto. Dal punto di vista metodologico i medesimi principi sono generalmente validi anche a loro proposito.

### 3.1. Sistematica della ginnastica agli ostacoli

#### 3.1.1. Rappresentazione (vedi fig. 2)

#### 3.1.2. Esempi di tipi di ostacoli

3.1.2.1. Ostacoli d'appoggio: cavallo, montone, plinto, tavolo da salto.

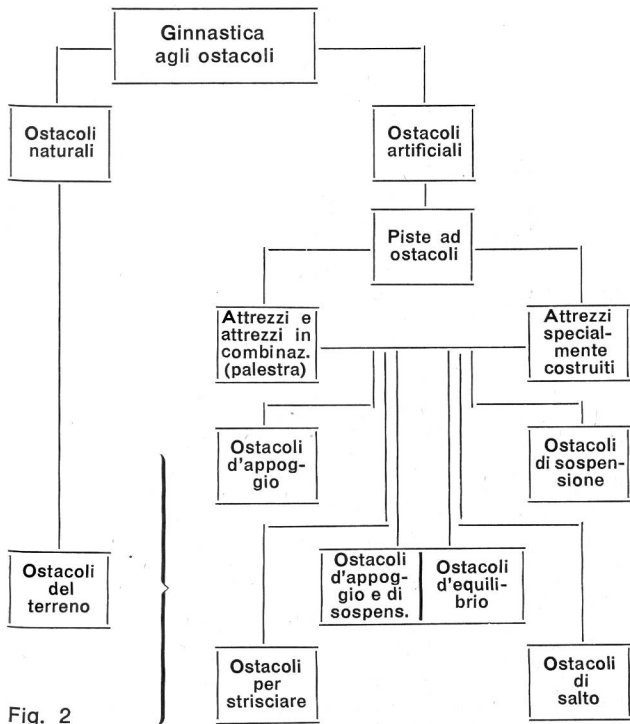


Fig. 2

3. 1. 2. 2. Ostacoli di sospensione: corda e pertica per arrampicare, anelli.

3. 1. 2. 3. Ostacoli d'appoggio e di sospensione: parallele, sbarra, spalliere.

3. 1. 2. 4. Ostacoli d'equilibrio: banchina svedese, parallele, sbarra, pertica per arrampicare.

3. 1. 2. 5. Ostacoli per strisciare: banchina svedese, plinto.

3. 1. 2. 6. Ostacoli di salto: in generale sempre attrezzi composti: tappeti ad una certa distanza tra loro, plinto, cavallo, montone.

### 3. 1. 3. Specialità

3. 1. 3. 1. **Osservazioni in merito agli esempi:** nella ripartizione degli attrezzi secondo i tipi di ostacoli, abbiamo cercato di inserire ognuno di essi nel gruppo che meglio corrisponde alle diverse particolarità degli attrezzi stessi. Logicamente esistono degli attrezzi che fanno parte di più gruppi. Ad eccezione degli ostacoli di salto, ci siamo limitati a menzionare singoli attrezzi.

3. 1. 3. 2. **Ostacoli di salto:** il fattore salto è praticamente collegato ad ogni ostacolo: appello, salto d'abbandono dell'ostacolo. Ci sono però degli ostacoli che possono specialmente essere designati come ostacoli di salto (vedi esempi), perchè il salto assume valore particolare in essi.

3. 1. 3. 3. **Ostacoli di corsa:** il fattore corsa è sempre più o meno collegato in maniera diretta con ogni ostacolo; sia nella «fase d'avvicinamento», sia sull'ostacolo stesso. In questo secondo caso, il fattore citato è però quasi sempre collegato ad altri (ad esempio equilibrio). Abbiamo perciò rinunciato ad introdurre nella nostra rappresentazione un gruppo speciale di ostacoli di corsa.

3. 1. 3. 4. **Ostacoli d'abilità:** li abbiamo consapevolmente tralasciati nella nostra rappresentazione. Pensiamo qui specialmente ad esercizi come «tiro

in porta», «palleggio», «tiro al bersaglio», «tiro a canestro», ecc., dove uno speciale «momento di fortuna» è presente, con conseguente eventuale «falsificazione» di una classifica in occasione di una corsa ad ostacoli. Questo particolarmente quando una pista ad ostacoli vien percorsa sotto forma di gara. Per questa ragione, gli ostacoli in questione dovrebbero essere eliminati, a nostro modo di vedere, dal capitolo «attrezzistica».

## 3. 2. Procedimento metodologico

### 3. 2. 1. Presupposti

Ci si attacca ad una pista ad ostacoli nella sua totalità soltanto quando si ha una certa qual padronanza dei singoli movimenti ai diversi ostacoli. Sarebbe un errore percorrere una pista ad ostacoli come tale nella sua totalità senza aver effettuato la necessaria introduzione ai diversi ostacoli e senza nessun allenamento. (Come spesso ancora avviene, purtroppo, in servizio militare!).

— La lunghezza e il grado di difficoltà della pista devono sempre essere adattati all'età e alle capacità degli allievi.

### 3. 2. 2. Costruzione

— Composizione della pista — scelta degli attrezzi (ostacoli) e degli esercizi;

— Introduzione dei diversi movimenti sui singoli ostacoli;

— Allenamento separato degli stessi;

— Raggruppamento degli attrezzi, esercitazione su percorsi parziali;

— Allenamento sugli stessi eventualmente con cronometraggio;

— Aumento del numero degli ostacoli raggruppati, percorsi parziali più lunghi, progressione fino alla totalità della pista;

— Intercalare eventualmente sempre allenamento con cronometraggio;

— Allenamento sulla pista intera;

— Prendere i tempi;

— Miglioramento dei tempi ottenuti;

— Ricerca dei tempi minimi.

### 3. 2. 3. Principi

3. 2. 3. 1. **Principio della ripartizione:** secondo la difficoltà degli esercizi scelti e secondo la lunghezza della pista, tutto il procedimento vien ripartito su di un numero più o meno grande di lezioni.

3. 2. 3. 2. **Principio della disposizione:** preparando una pista ad ostacoli, si faccia attenzione di non piazzare gli ostacoli più difficili all'inizio della pista stessa. Il principio della progressione deve essere mantenuto (dal facile al difficile!).

3. 2. 3. 3. **Principi della sicurezza:** tutte le misure necessarie per evitare incidenti devono essere prese: tappeti in quantità sufficiente, aiuto in occasione dell'introduzione degli esercizi e dell'allenamento (diminuisce in rapporto all'aumento della sicurezza d'esecuzione!), assicurare nei punti particolarmente pericolosi durante esecuzioni competitive, ecc.

Rinunciare piuttosto ad un ostacolo se non si può garantire la riuscita senza incidenti dell'esercizio!

- In competizione, la pista deve essere percorsa in modo da evitare le possibilità di sorpasso. Se, malgrado tutte le misure, il sorpasso si potesse ugualmente produrre, è allora necessario stabilire chiare prescrizioni in merito.
- Se il castello delle pertiche è compreso in una pista, lo si prenda in considerazione come ultimo ostacolo. Si evita così una discesa troppo rapida, che potrebbe causare degli incidenti. Meglio uno sforzo maggiore alla fine della pista che un incidente!

3.2.3.4. **Principi dell'esecuzione:** l'introduzione e l'allenamento possono avvenire in maniera vantaggiosa secondo il principio dell'allenamento in circuito. Ci troviamo qui in presenza di un particolarmente importante punto comune alle piste ad ostacoli e ai seguiti di stazioni.

- Nell'introduzione dei diversi ostacoli devono sempre essere prese in considerazione tutte le possibilità di superamento.
- Nell'esecuzione di competizione, il modo di superare l'ostacolo può essere fissato oppure lasciato libero. In linea di massima esso sarà sempre fissato per ogni ostacolo difficile.
- I cambiamenti di direzione devono avvenire attraverso passaggi obbligati (ad es. montanti); in questo modo si garantisce la medesima lunghezza del percorso ad ogni partecipante.

3.2.3.5. **Principio dell'eguaglianza:** Nell'esecuzione di competizione, si faccia assolutamente attenzione a che i presupposti siano più o meno uguali per tutti. Entra in questo capitolo anche la fissazione esatta delle posizioni degli attrezzi più leggeri e del traguardo, come pure la comunicazione di eventuali aggiunte di tempo per ostacoli tralasciati o rovesciati.

3.2.3.6. **Principio del cambiamento:** nel disporre una pista ad ostacoli, anche questo principio deve sempre essere tenuto in considerazione; allo scopo di far lavorare il corpo nella maniera più completa, ci si deve quindi servire, in un giusto alternarsi, di tutti i tipi di ostacoli. Ciò facendo, si rispetta anche il principio dell'eguaglianza, nel senso che ognuno ha la possibilità di recuperare le sue prestazioni, eventualmente deboli su di alcuni ostacoli, su altri che gli convengono specialmente.

### 3.3. Esempio pratico

#### 3.3.1. Preparazione

Nella pratica si è sempre legati, nell'edificare una pista ad ostacoli, al posto occupato, in palestra, dagli attrezzi fissi. Dal momento che questi non possono essere spostati a piacimento, tutto si deve svolgere in funzione dell'adattamento costante alla situazione locale particolare. In conseguenza, l'esempio seguente corrisponde alla situazione «macoliniana». In un'altra palestra tutto deve essere logicamente adattato a quanto in essa a disposizione.

#### 3.3.2. Disposizione della pista

##### 3.3.2.1. Piano (vedi fig. 3)

##### 3.3.2.2. Descrizione degli ostacoli

- 1 2 banchine svedesi coperte con dei tappeti (trampolini)
- 2 Parallele ad altezze ineguali (staggio più alto verso la partenza)
- 3 Plinto

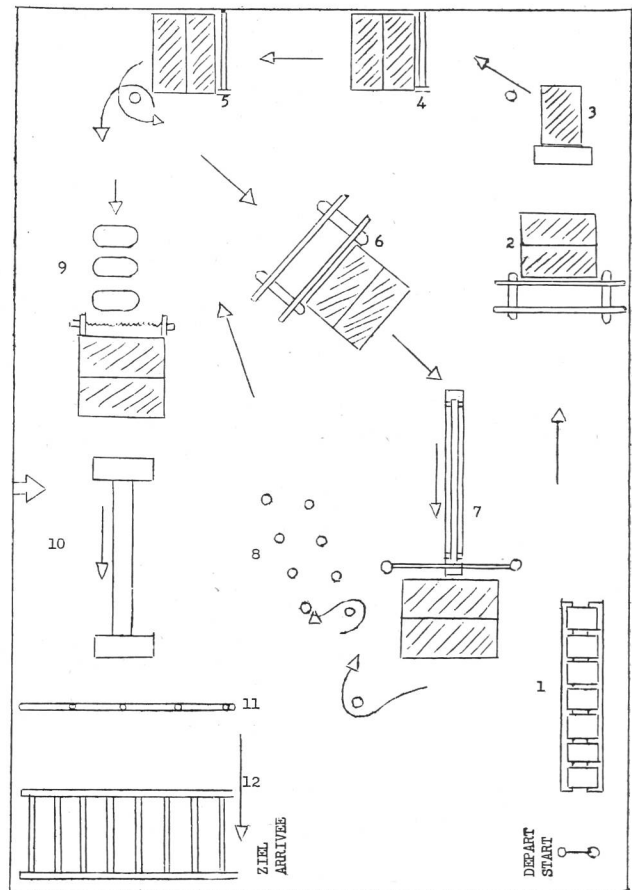
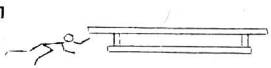
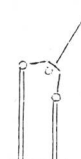



Fig. 3

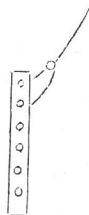
- 4 + 5 Spalliere girate verso il centro della palestra
- 6 Parallele ad altezze ineguali (staggio più alto verso l'ostacolo 5)
- 7 Quattro sbarre una sull'altra e banchina svedese in posizione obliqua
- 8 Montanti (bandierine)
- 9 3 montoni in aumento progressivo dell'altezza e a breve distanza uno dall'altro. 2 ritzi per il salto in alto, con una tela (da salto) sospesa all'astina
- 10 2 plinti collegati da una banchina svedese
- 11 Corda bilanciante
- 12 Pertiche oblique

### 3.3.3. Superamento

Numero dell'ostacolo	Disegno	Descrizione	Tipo d'ostacolo
1		Strisciare	Ostacolo per strisciare
2		Costale elevato	Ostacolo d'appoggio e di sospensione
3		Passaggio in appoggio	Ostacolo d'appoggio

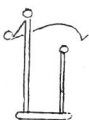
Numero dell'ostacolo    Disegno    Descrizione    Tipo d'ostacolo

4 + 5



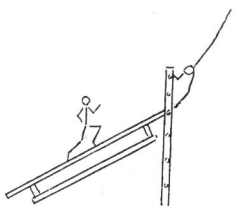
Costale elevato    Ostacolo d'appoggio e di sospensione

6



Bilanciamento sopra lo stag-    Ostacolo di sospensione  
gio basso

7



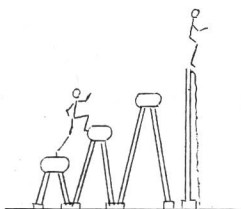
Corsa in salita, appoggio ven-    Ostacolo di equilibrio,  
trale, costale appoggio e  
elevato    sospensione

8



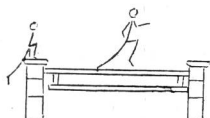
Slalom    Ostacolo di corsa

9



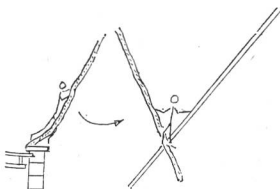
Corsa in salita, Ostacolo di salto sopra la corsa e di salto tela verticale

10



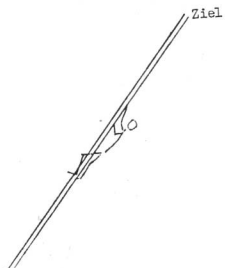
Saltare sul primo plinto, corsa sopra la banchina    Ostacolo di appoggio, d'equilibrio e di corsa

11



Dal secondo plinto (10), bilanciare alla corda per raggiungere le per-    Ostacolo di sospensione  
tiche oblique

12



Arrampicata ad Ostacolo di una pertica    sospensione  
obliqua

Osservazione

Non abbiamo fissato, consapevolmente, alcun dato tecnico sui diversi ostacoli (altezze, distanze); il monitore deve aver la libertà di adattare all'età e alle capacità dei suoi allievi.

### 3. 3. 4. Costruzione (secondo 3. 2. 2.)

Per la progressione metodologica da impiegare con la materia prevista nella pista ad ostacoli da noi rappresentata, ripartiremo il tutto, nel quadro di lezioni IP della durata di 1 ora e 40 minuti, nella maniera seguente:

- 3 lezioni di 20 minuti ognuna per l'introduzione e l'allenamento dei diversi movimenti ai singoli ostacoli;
- 5 lezioni di 20 minuti ognuna per l'allenamento di percorsi parziali;
- 2 lezioni di 20 minuti ognuna per l'allenamento e il cronometraggio della pista nella sua totalità.

Per il raggruppamento degli ostacoli nelle singole lezioni procederemo come segue:

- 1.a lezione: ostacoli 1 2 10 11
- 2.a lezione: ostacoli 3 4+5 9 12
- 3.a lezione: ostacoli 1 7 8 10+11+12
- 4.a lezione: percorso parziale da 1 a 5
- 5.a lezione: percorso parziale da 6 a 9
- 6.a lezione: percorso parziale da 8 a 12
- 7.a lezione: percorso parziale da 1 a 7
- 8.a lezione: percorso parziale da 6 a 12
- 9.a lezione: pista intera
- 10.a lezione: accento sul miglioramento dei tempi.

Il lavoro si svolge, nel corso delle prime tre lezioni, secondo i principi del «circuittraining»: 4 stazioni con 5 minuti di lavoro per stazione. Nelle lezioni da 1 a 8 vengono preparati soltanto gli attrezzi che occorrono per ognuna di esse.

## 4. Conclusione

Nella nostra esposizione abbiamo tralasciato qualcosa: le forme di staffette nella ginnastica agli ostacoli. Ciò potrebbe essere il tema di un prossimo studio. Speriamo, con il nostro lavoro, di aver fornito ai lettori delle direttive chiare e conseguenti a proposito dell'essenza della ginnastica agli ostacoli. La materia di questo speciale capitolo dell'attrezzismo può essere entusiasmante per ogni educatore; per questa ragione, in ogni pianificazione di programmi, quella speciale forma d'insegnamento rappresentata dalla ginnastica agli ostacoli non dovrebbe mai essere dimenticata.