

# Transfert : la ginnastica agli attrezzi, per esempio

Autor(en): **Egger, Kurt**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 10

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000778>

## **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.

avanti	indietro	rovesciato	ritornato	
101	201	301	401	tuffo ordinario
↓	↓	↓	↓	
103	203	303	403	salto mortale e 1/2
↓				
105				

### Esempi di transfert laterale

- apprendimento di un tuffo dal bordo della vasca (401c, tuffo ritornato raggruppato), poi esecuzione dello stesso tuffo dal trampolino di 1 m.
- salto mortale in avanti sul posto, al trampolino. Movimento delle braccia e stacco della rotazione sono da applicare come sul trampolino di 1 m, partenza schiena all'acqua, e si ottiene il salto mortale ritornato.
- 5132 trampolino 1 m → 5132 piattaforma 5 m (o più) (salto mortale e mezzo con 1 avvitamento). L'esecuzione tecnica è la stessa, ma l'altezza differente, l'elasticità del trampolino compensa l'altezza della piattaforma.

La situazione d'esecuzione ha caratteristiche di consistenza e d'ambiente differenti: la tela del trampolino, il trampolino a secco con tappeti di gommapiuma, la piattaforma e il trampolino sull'acqua.

L'ambiente, o quadro, assume un grande ruolo fra alcuni tuffatori per certi tuffi. Cosicché un'esecuzione corrente

del 301 (tuffo rovesciato) in piscina coperta, con numerosi punti di riferimento precisi e «concreti», è trasferito in piscina all'aperto talvolta con grande fatica.

### Transfert prevalentemente verticali

Esempio:

103 B (salto mortale e mezzo) dalla piattaforma di 3 m e 105 B (doppio salto mortale e mezzo) dai 10 m.

L'aggiunta di una rotazione è l'elemento di transfert verticale mentre che il cambiamento di altezza costituisce l'elemento laterale: in effetti la velocità di rotazione rimane la stessa, e l'altezza permette una rotazione supplementare.

Tutto il capitolo della progressione nell'apprendimento dei tuffi con avvitamento dev'essere classificato qui.

S'impara quindi da 1 m un avvitamento in un salto mortale, e la forma finale è dai 3 m ma l'avvitamento sarà inserito in un salto mortale e mezzo.

1 m	→	3 m
5122	→	5132
5221	→	5231
5223	→	5233

La mezza rotazione supplementare che trasforma il salto mortale in salto mortale e mezzo è l'elemento di transfert verticale. Lo stacco delle due rotazioni è identico e rappresenta l'elemento di transfert laterale.

## Transfert — la ginnastica agli attrezzi, per esempio

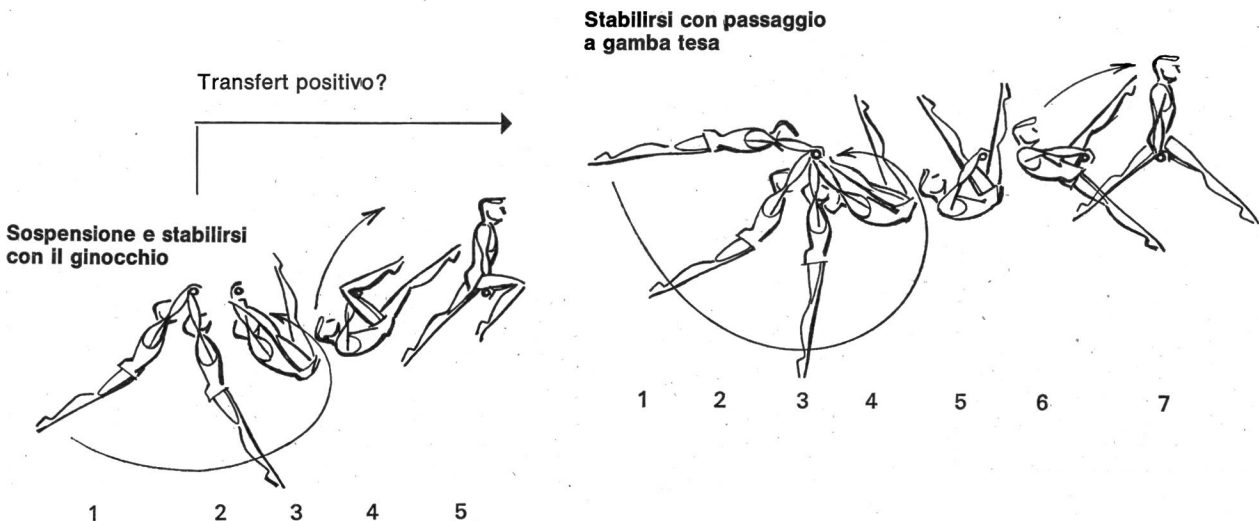
Kurt Egger

Nella ginnastica alla sbarra succede spesso che, seguendo il principio metodologico che dice «di passare dal facile al difficile», s'impara dapprima la sospensione e lo stabilirsi con il ginocchio per passare poi direttamente all'apprendimento dello stabilirsi con passaggio a gamba tesa.

L'ordine di successione nell'apprendimento di questi due elementi sembra alquanto logico:

— il primo esercizio è nettamente più facile da eseguire del secondo

— i due elementi si rassomigliano dal punto di vista della forma. Questa rassomiglianza si esprime per esempio nel fatto che il secondo esercizio viene definito «una esecuzione del primo a gambe tese».



Nonostante l'apparente somiglianza fra questi due elementi e pur tenendo conto del principio metodologico «dal facile al difficile» la pratica mostra tuttavia che l'allenamento del primo esercizio ha spesso un influsso negativo sull'apprendimento del secondo.

Questo effetto negativo si affaccia al momento del transfert di alcune parti di movimento:

- flessione della gamba impegnata sopra la sbarra e
- slancio dell'altra gamba indietro.

I due errori portano al bloccaggio nell'esecuzione del movimento prima che l'allievo abbia raggiunto l'appoggio.

L'apparizione di questi due errori dipende dal grado di stabilità raggiunto nell'esecuzione del primo esercizio. Più i movimenti del primo esercizio sono automatizzati, più la bilancia pende verso un effetto negativo nel transfert sull'apprendimento del secondo.

Perchè un tale predominio dei transfert negativi nel caso si tratti di passare dal primo esercizio (sospensione e stabilirsi con il ginocchio) al secondo (stabilirsi con passaggio a gamba tesa)?

Guardando da vicino lo svolgimento dei movimenti di questi due elementi, risulta relativamente facile rispondere alla domanda.

I due elementi si assomigliano dal punto di vista della forma, ma sono totalmente diversi che il transfert, in sé positivo, conduce in questo caso a un risultato negativo. Nel primo esercizio, l'impulso per il bilanciamento è fornito con l'impiego della gamba di slancio; nel secondo con lo spostamento del centro di gravità e con un movimento di bilanciamento pronunciato.

Un miscuglio di questi due principi motori disturba lo svolgimento del movimento. Di conseguenza, se l'insegnamento dei due esercizi avviene in breve spazio di tempo, non deve dunque stupire il transfert negativo sul secondo elemento.

## Tirocinio e transfert nella pallavolo

Jean-Pierre Boucherin

In Svizzera la pallavolo è uno sport molto giovane che in generale è insegnato, diciamo piuttosto giocato soltanto tardivamente.

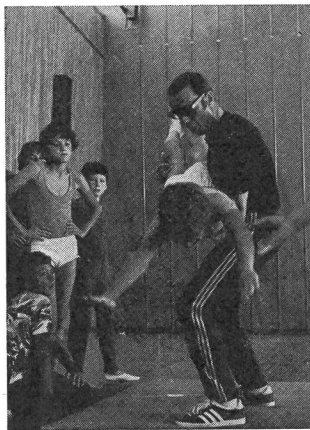
Ci si trova allora alla presenza di giocatori in possesso di basi psicomotorie imparare a scuola, dunque molto rudimentali, e soprattutto questi giocatori desiderano immediatamente concretizzare. D'altra parte vediamo molto spesso giocatori che hanno praticato con successo più o meno grande un altro sport che desiderano convertirsi alla pallavolo.

Contrariamente agli altri sport collettivi la pallavolo, per le sue caratteristiche intrinseche, presenta due versioni

molto differenti a seconda se vien praticata da principianti o da campioni. Inoltre questo sport sfugge alle nozioni misurate del tempo e dello spazio, ciò che impedisce paragoni cifrati; solo le qualità dei gesti tecnici possono essere valutate.

Questo sport conosce attualmente un grande successo e si può assistere a due interessanti fenomeni:

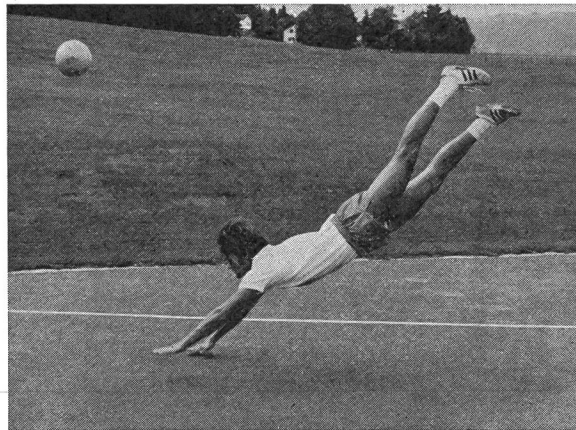
- il tentativo d'insegnare la pallavolo nelle scuole a partire dall'età di 14 anni
- la conversione alla pallavolo di specialisti di altri sport.



Dai preliminari ...



all'esercizio completo?



Da uno sport all'altro?

Transfert