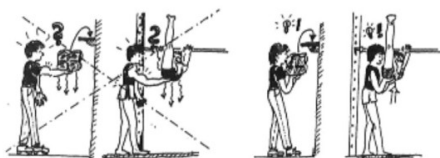


# Ginnastica agli attrezzi: Principi di base per aiutare e sorvegliare

Per aiutare e sorvegliare correttamente bisogna rispettare alcune condizioni di base, che presentiamo di seguito.



Per essere efficaci occorre attenersi a otto principi di base che garantiscono l'integrità fisica dell'allievo e dell'insegnante.

Gerling, I. (1997): KinderTurnen – Helfen und sichern. Meyer und Meyer Verlag: Aachen

L'insegnante e l'allievo devono agire in accordo. Entrambi devono essere consapevoli di quello che sta per essere realizzato e il loro ruolo deve essere specificato.

2. L'insegnante deve restare accanto all'allievo, a volte addirittura sotto di lui, per avere a portata di mano le zone di contatto importanti.
3. Bisogna conoscere le prese di aiuto adattate al movimento effettuato. L'insegnante deve sapere come posizionare le mani e fare in modo di non bloccare le sue articolazioni.
4. L'allievo deve essere afferrato il più rapidamente possibile. Se l'aiuto è fornito durante un movimento, l'insegnante deve afferrare l'allievo prima del movimento pericoloso.
5. L'aiuto o la sorveglianza è interrotto unicamente alla fine dell'esercizio, vale a dire quando non c'è più alcun movimento da svolgere. L'insegnante segue costantemente i movimenti dell'allievo.
6. L'insegnante deve collocarsi in una posizione ottimale per proteggersi da eventuali colpi involontari inferti dall'allievo. Per evitare problemi muscolari, si consiglia vivamente ai docenti di eseguire un riscaldamento adatto prima di tenere gli allievi.
7. Per evitare eventuali problemi nella presa di aiuto, l'insegnante deve creare un ambiente sicuro disponendo un numero sufficiente di tappeti attorno agli attrezzi.
8. Chi esegue l'esercizio deve potersi fidare ciecamente dell'aiuto dell'insegnante. Quest'ultimo invece deve sapere quando l'aiuto è necessario, quando occorre assicurare e soprattutto quando non lo può fare, ciò che a volte si rivela una scelta difficile.

Questi principi definiscono chiaramente il modo in cui fornire un aiuto preciso e ottimale. L'insegnante, attraverso la posizione e il comportamento che assume, deve garantire l'efficacia di questi parametri. Anche l'allievo ha la sua parte di responsabilità per garantire la sua sicurezza personale e quella del docente, evitando che l'aiuto del docente lo renda passivo.

Per garantire una sicurezza ottimale per l'insegnante e per sé stesso l'allievo deve:

- Conoscere i tipi di cadute possibili (in avanti, all'indietro, di lato, girando, ecc.).
- Conoscere i possibili modi di cadere senza farsi male.
- Anticipare le ricezioni e non optare per appoggi troppo dinamici su una superficie instabile (possibili lesioni alle ginocchia e alle caviglie).
- Proteggere la propria testa (rischio di lesioni a livello di cervicali).

---

Fonte: Cédric Bovey, esperto G+S Ginnastica agli attrezzi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**