

# Ginnastica agli attrezzi: Definizione dell'aiuto agli attrezzi

L'aiuto e la sorveglianza agli attrezzi sono due comportamenti diversi che l'insegnante adotta secondo l'obiettivo perseguito e la situazione di apprendimento.

## Definizione dell'aiuto agli attrezzi

L'aiuto è un'azione agevolante compiuta dall'allenatore durante un intervento attivo (contatto fisico) nel corso di un esercizio. Lo scopo è di rendere tale esercizio realizzabile o di colmare lacune fisiche e tecniche. L'aiuto agli attrezzi:



- permette di avere un approccio globale al gesto; l'allievo svolge un esercizio nella sua globalità evitando di scontrarsi con problemi tecnici.
- Permette di svolgere un esercizio al rallentatore. L'esecuzione più lenta di un movimento consente di fissare delle posizioni tecniche e di «percepire» l'esercizio.
- Permette di percepire meglio la posizione del corpo accelerando il movimento o in situazione statica.
- Può servire a facilitare il collegamento di due movimenti ai vari attrezzi. L'insufficienza dei fattori di condizione fisica (forza, resistenza, mobilità, velocità) può essere compensata con un aiuto appropriato.
- Deve garantire la sicurezza dell'allievo.

## Definizione della sorveglianza agli attrezzi

La sorveglianza rappresenta l'atteggiamento dell'insegnante che segue l'allievo, ovvero senza l'aggiunta di contatti fisici durante il movimento. La presenza del docente è attiva, è pronto a intervenire in caso di problemi nell'esecuzione del movimento. L'allievo esegue il suo esercizio in modo autonomo e l'insegnante è attento a intervenire nell'eventualità di una caduta. L'obiettivo della sorveglianza è di evitare gli incidenti anche quando l'allievo dovrebbe saper eseguire alla perfezione un movimento.

L'insegnante deve:

- seguire attentamente ogni movimento dell'allievo.
- Lasciare che l'allievo effettui da solo il movimento.
- Conoscere le parti difficili di un esercizio e le maggiori fonti di difficoltà e di rischio.
- Riconoscere i segni di debolezza mostrati dall'allievo (allineamento del corpo

- scorretto, mani che scivolano dall'attrezzo, ecc.).
- Anticipare le azioni dell'allievo.
  - Sapersi posizionare in modo ottimale, senza impedire il movimento all'alunno.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**