

## Anelli: Le condizioni giuste

**Affinché per i ginnasti gli esercizi agli anelli comportino delle esperienze positive è necessario seguire un'adeguata preparazione.**

Una buona forza per sospendersi e la capacità di valutare questa forza autonomamente sono le basi fondamentali per garantire un uso sicuro e senza incidenti degli anelli. Durante gli atterraggi, molte forze esercitano pressioni sul corpo del ginnasta. Più si oscilla in alto, più la pressione sul corpo è elevata al momento di toccare terra. Per questo, occorre preparare il corpo nel migliore dei modi. Solamente con una muscolatura ben sviluppata (cosce e schiena forti) è possibile assorbire le forze esercitate sul corpo durante gli atterraggi e così evitare lesioni e/o sovraccarico.



Più gli elementi di bilanciamento sono difficili, più è importante disporre di capacità coordinative. Equilibrio, orientamento, differenziazione e ritmo sono capacità di cui ci si può appropriare anche in condizioni semplificate. Con l'aumentare del livello del ginnasta, tali capacità possono essere allenate anche in modo più complesso e orientato agli obiettivi.

### Un po' di fisica

Solo chi si lascia trasportare dal ritmo dell'oscillazione può realizzare un bilanciamento ottimale. Per raggiungere, dalla posizione di appoggio, la corretta posizione finale nel punto morto il corpo necessita dello stesso lasso di tempo di cui ha bisogno il bilanciamento dell'anello per raggiungere il punto d'inversione di rotta. Tanto più piccolo è il volume di bilanciamento, quanto meno tempo a disposizione hanno gli allievi per passare da una postura all'altra. Ciò significa che per non perdere il ritmo del bilanciamento bisogna eseguire piccoli movimenti il più in fretta possibile. Ma significa anche che quanto più lunga è la corda degli anelli, tanto più ampi devono essere i movimenti per riuscire a far coincidere i movimenti con il ritmo del bilanciamento.

### Una questione di postura

Bilanciare con corde lunghe o con corde corte sono due cose diverse, e dunque viene usata anche una tecnica diversa. Le sequenze di immagini dell'aiuto [Oscillare correttamente](#) illustrano le diverse tecniche. Le posizioni finali («postura I» oppure una leggera «postura C-» e «postura C+») e la sospensione rimangono però uguali a prescindere dalla lunghezza delle corde. Eseguire i movimenti ad occhi chiusi è una buona alternativa per migliorare e raggiungere un bilanciamento corretto. In questo modo, è inoltre possibile allenare il senso del ritmo e la percezione del proprio corpo, l'orientamento nello spazio nonché la propriocezione.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO