

# IL RUOLO DEI GRANDI ATTREZZI DELLA GINNASTICA NELL'EDUCAZIONE FISICA

**Marco Pecchioli**

*Medico Ortopedico, Direttore Istituto Duchenne, Scuola Nazionale di Educazione Fisica - Firenze*

---

Credo, o perlomeno spero, che i soci a cui mi rivolgo abbiano in mente una paginetta che io scrissi e pubblicai anche nel primo numero della mia rivista "I.D. Educazione Fisica" nel 1992, ormai 18 anni fa, rivolgendomi *a tutti i bambini del mondo* perché si cimentassero ed imparassero i vari aspetti della motricità (*Figura 1*).

Osservando i bambini chiunque può capire come essi abbiano la tendenza a conoscere il mondo che li circonda ed a cimentarsi nelle più diverse esperienze motorie. Non di rado anche pericolose. Qualche volta mortali, come avviene in natura. Lo spirito di autoconservazione non sempre è sufficiente per proteggere e tenere lontano un bambino da un gesto motorio pieno di grande rischio. Bambini che sanno a malapena camminare e che si fratturano un femore cadendo accidentalmente da uno scalino, non è un evento rarissimo in un pronto soccorso pediatrico. Può anche capitare che gli eventi della vita portino a dovere affrontare situazioni di grande rischio ed in questi casi non si tratta più di una scelta, ma di una necessità. In questa evenienza, è chiaro che da questo tipo di eventi catastrofici non ci si può sottrarre e si può soltanto sperare di essere sufficientemente capaci, abili e forti, da riuscire a superare il pericolo. Penso alla necessità che può capitare di dovere fare un salto da un'altezza di 3 o 4 metri, per sottrarsi ad un incendio, o ad un terremoto, o altro; oppure di cadere in mare perché la barca si rovescia, o di salire su un albero perché un branco di cani ci insegue, come purtroppo è già successo oggi anche in Italia, o di ribaltare con l'automobile e perdere l'orientamento, ecc.. In altre parole, *il pericolo*, per ogni persona, ma specialmente per un bambino, *fa parte della vita*. Questo significa che esso non può essere azzerato. Questo significa allora, per le persone intelligenti ovviamente, che le situazioni di pericolo vanno conosciute e soprattutto che, una volta conosciute ed elencate (almeno quelle più comuni ed anche più frequenti), è opportuno esercitarsi ad affrontarle, ossia cimentarsi e sfidarle, per *diventare* capaci di superarle senza subire danni. In altre parole praticarle, attraverso esercitazioni dedicate ad esse, con tutte le precauzioni possibili, ma anche secondo un *criterio razionale* di difficoltà crescente, per diventare capaci di superarle senza più correre il rischio di farsi male, proprio perché sappiamo come fare, perché siamo diventati bravi e capaci di superarle attraverso l'apprendimento. Per esercitarsi in tale aspetto della motricità sono nati i grandi attrezzi.

"Criterio razionale" significa innanzi tutto "gradualità" e soprattutto "progressività" nell'apprendimento. Si dà per scontata la disponibilità di mezzi ed impianti, ma anche che l'insegnante conosca e conosca bene il come, il perché, il quando, ecc. dell'insegnamento che sta impartendo a soggetti che ancora non sono capaci di certe azioni motorie, o non possiedono una padronanza del corpo (aspetto neurologico) o una forza muscolare, ed anche una scioltezza articolare, una maturità scheletrica, ecc. (aspetti meccanici) adeguati alla prestazione con la quale si dovranno cimentare. I grandi attrezzi consentono ed affermano tutto ciò.

Il pericolo fa parte della vita. Questa affermazione merita almeno una precisazione, perché oggi noi viviamo in una società civilizzata e certe capacità motorie o certe necessità motorie non appartengono più alle esigenze dell'uomo moderno. A titolo di esempio dico, senza tema di smentita, che la frutta oggi la si compra dall'ortolano o al supermercato e non c'è più bisogno di andare a coglierla personalmente sugli alberi con rischio e pericolo. È necessario allora precisare e concentrare la nostra attenzione su un aspetto oggi nascosto, ma non per questo trascurabile, perché questo ragionamento della *non più attuale esigenza di possedere certe abilità motorie*



— A tutti i bambini del mondo —

Sai nuotare .....	no	.....	allora impara
Sai fare le capriole .....	no	.....	allora impara
Sai sciare .....	no	.....	allora impara
Sai pattinare .....	no	.....	allora impara
Sai saltare alla cordicella .....	no	.....	allora impara
Sai fare la verticale .....	no	.....	allora impara
Sai lottare per difenderti .....	no	.....	allora impara
Sai andare in bicicletta .....	no	.....	allora impara
Sai saltare .....	no	.....	allora impara
Sai arrampicarti .....	no	.....	allora impara
Sai andare a cavallo .....	no	.....	allora impara
Sai scalare le montagne .....	no	.....	allora impara
Sai tirare con l'arco .....	no	.....	allora impara
Sai .....	no	.....	allora impara
.....		.....	
.....	no	.....	allora impara

impara più cose possibile

Imparare tutte queste cose però può essere pericoloso; ad esempio, imparare a nuotare... si può affogare!! Imparare a far le capriole... ci si può far male... allora l'Educazione Fisica ti prende per mano e ti insegna come si fa ad imparare tutte queste cose senza farsi male... nel minor tempo possibile... ed anche se non si è "tagliati"... E poi?... E poi le sai fare e ti ritrovi un corpo molto più efficiente di quando non le sapevi fare; inoltre hai imparato tante cose che puoi utilizzare nelle esperienze della vita quotidiana, o per divertirti; le puoi insegnare ai tuoi amici, ai tuoi figli, o ti possono essere utili per aiutare gli altri.

**E non devi impararle per vincere gli altri; devi impararle perché è bello. Non serve a granché dire "io sono più bravo di te": quella è una nevrosi.**

Marco Pecchioli

per l'uomo moderno, non lo esime dall'esercitarsi ugualmente nei gesti che per l'uomo primitivo erano una necessità. Il motivo della precisazione risiede nel fatto che il nostro corpo è sempre lo stesso di sempre ed è concepito dalla natura per essere abile a tal punto da potersi garantire la sopravvivenza nell'ambiente naturale, ma esso *ha anche bisogno*, per mantenere la sua salute e la sua efficienza, di praticare quelle esperienze motorie di cui lo ha dotato la natura.

Quelle esperienze motorie in natura vengono acquisite soltanto per necessità e senza garanzie di sicurezza, mentre oggi, con la ginnastica ai grandi attrezzi, si rende possibile apprendere tali capacità motorie senza correre rischi di farsi male, pur rimanendo ugualmente presente il rischio. Non solo, ma i grandi attrezzi forniscono continuamente occasioni di pericolo, di rischio, anche imprevisto ed imprevedibile e così, l'esercizio a tali attrezzi abitua a dominare e superare con disinvoltura le situazioni rischiose. Senza tale esercizio, ogni volta che tali situazioni si presentino nella vita di tutti i giorni, esse possono essere motivo di incidenti seri, con danni del nostro organismo. Ciò viene azzerato invece attraverso l'acquisizione delle capacità motorie, prontezza di riflessi, sviluppo dell'intuizione sui pericoli possibili, abilità e capacità decisionali mirate ed immediate acquisite mediante l'esercizio, proprio ai grandi attrezzi. Che dire poi della semplice e prioritaria "conoscenza del pericolo". Essa significa capacità di capire che una situazione presenta dei rischi di farsi male. Oggi, non pochi giovani non possiedono più questa intuizione e sono capaci di lanciarsi a tutta velocità col motorino in curve pericolose senza avere la minima percezione della possibilità di andare fuori strada, oppure, come ci è stato riferito anche per televisione, di lanciarsi dalla finestra di un albergo nella piscina sottostante, senza riuscire a intravedere il pericolo in tale gesto e morire o rovinarsi per tutta la vita.

Riprodurre artificialmente quanto esiste già in natura.

Questo è il problema la cui soluzione è affidata ai grandi attrezzi.

Permettere di esercitarsi in modo sicuro ad affrontare le situazioni di pericolo per diventare capaci di superarlo e evitare i rischi qualora nella pratica quotidiana si verificano situazioni analoghe, ma anche per capire che cosa può essere pericoloso e che cosa no, questo è il compito dei grandi attrezzi dislocati in palestra o all'aperto. Questa è prevenzione, quella vera. Perché quella vera ?

Perché sappiamo, come già accennato sopra, che certe incertezze, certe situazioni della vita non si possono prevenire e allora è meglio esercitarsi e diventare abili per superarle in situazione di completa sicurezza, senza correre nessun rischio, perché sappiamo come si fa per imparare, perché attraverso lo studio e la ripetizione si diventa capaci di farle senza correre più nessun pericolo, perché quelle situazioni esercitandosi, ci diventano familiari, perché il nostro corpo diventa forte, coordinato, agile, ecc. da poter affrontare e superare senza più correre alcun rischio certi eventi. Questo è veramente importante, questa è vera prevenzione. Mi permetto di fare l'esempio con la guida dell'automobile per la strada: noi possiamo disporre di veicoli efficientissimi, airbag, cinture di sicurezza, doppie e triple corsie per ogni senso di marcia, guard-rail, limiti di velocità, ecc. ecc., per evitare gli incidenti, ma se l'autista non sa guidare, tutto quello che faremo per la prevenzione non sarà mai sufficiente, dove il "sapere guidare" significa non tanto tenere lo sterzo in mano, conoscere i cartelli ed il codice stradale e scalare le marce, ma significa capire le situazioni e fare le scelte opportune per ogni momento della guida ed avere dei riflessi pronti e già orientati alla difesa o all'evitare gli ostacoli. Significa anche possedere un cervello lucido e capace di decidere prontamente e nel modo migliore, che cosa fare o che cosa non fare, mentre si è alla guida di un veicolo. Così, ad esempio, non è la velocità di per sé un pericolo, ma il guidare veloci in quella circostanza, in quella curva, o con quel manto stradale, quello sì che può essere pericoloso e allora il problema si trasferisce dalla velocità di per sé all'intelligenza di muoversi in maniera adeguata per quella situazione; si trasferisce cioè al "sapere" guidare. Questo non si identifica con la conoscenza del codice della strada, o con la conoscenza dei comandi del veicolo, ma va molto oltre, sulle capacità della persona, sulla sua percezione delle situazioni di pericolo, sulla sua esperienza appresa attraverso altre esperienze simili vissute e sperimentate senza farsi male, in modo innocuo ma efficace, proprio affrontando e così imparando a comprendere come si presenta il pericolo e come si deve agire in quelle circostanze. I grandi attrezzi della Ginnastica educano a ciò ed il loro beneficio si rivolge soprattutto al cervello in funzione delle scelte che essi indicano, alla intuizione dei rischi insiti in quel momento in quel gesto, all'orientamento acquisito mediante il gesto motorio, in

modo quasi istintivo, a forza di ripeterlo.

L'Educazione Fisica è una educazione integrale ed autonoma. Integrale perché affronta tutti gli aspetti educativi necessari alla persona ed autonoma, perché pur trattandosi di "educazione", essa non necessita di supporti morali, religiosi, ecc..

L'Educazione Fisica comprende la Ginnastica. Nella Ginnastica sono previste le esercitazioni ai grandi attrezzi. I grandi attrezzi sono quegli attrezzi dove si praticano i grandi esercizi; i grandi esercizi sono gli esercizi nei quali il corpo viene impegnato in modo globale e completo. I grandi attrezzi sono: la spalliera, gli anelli, la sbarra, il cavallo, il plinto, il quadro svedese, gli appoggi Baumann, il palco di salita con le sue pertiche, funi e scale di vario tipo, le parallele, l'asse d'equilibrio Baumann, la trave di equilibrio, il trapezio, la panca I.D., ed altri come il trampolino, la pedana, ecc... Potrebbero essere considerati grandi attrezzi anche la bicicletta, il surf, i pattini, gli sci, la barca a vela, il cavallo (in carne ed ossa), il giavellotto, il muro, la parete di arrampicata, ecc., ma per consuetudine ed anche per semplicità, ci si limita a definire grandi attrezzi quelli che la tradizione ci ha ereditato col tempo. Colgo l'occasione per ricordare che nella terminologia si usa per i grandi attrezzi l'espressione con la preposizione articolata, mentre per i piccoli attrezzi si usa l'espressione "con" e si dirà sempre esercizi **agli** appoggi Baumann, **al** quadro svedese, **alla** spalliera, **agli** anelli, **alle** parallele, ecc., mentre si dirà esercizi **con** la bacchetta, **con** le clavette, **con** il cerchio, ecc.

I grandi attrezzi sono stati ideati (per i grandi attrezzi artificiali) o proposti (per i grandi attrezzi già presenti in natura) dai grandi ginnasiarchi del passato per riprodurre in ambiente artificiale (leggi palestra) ciò che era già presente in natura, e potersi così esercitare senza correre rischi ed in modo ripetitivo. In tal modo realizzare l'apprendimento dei movimenti specifici di ogni grande attrezzo.

È da bambini che l'apprendimento è più facile. La facilità non dipende soltanto dalla maggiore predisposizione del SNC ad apprendere, o dalla maggiore scioltezza articolare, ma dipende anche dalla minore mole corporea, che consente in particolare all'insegnante, di proteggere bene il corpo del bambino in caso di cadute, o di sollevarlo di peso e fargli provare il gesto motorio in assenza di rischio. La cosa non sarebbe ripetibile con un adulto ed il percorso di apprendimento si complicherebbe di sicuro. Ciò non significa che da adulti non sia più possibile imparare, ma significa che meglio sarebbe farlo nel periodo in cui si è più predisposti. Significa anche che è un vero peccato che molti bambini non lo possano fare, perché la ginnastica non viene loro insegnata. Questa è una colpa ed è proprio questo il sentimento che ognuno deve avvertire, quello di una colpa grave, specialmente per coloro che sono considerati e si considerano gli esperti della Ginnastica e dell'Educazione Fisica e che insegnano già nella scuola.

Ai grandi attrezzi, almeno nella Ginnastica, non si svolgono gare di bravura in competizione contro altri avversari, il che sarebbe semplicemente una sciocchezza, oltre a riproporre il pericolo a causa dell'eccesso di abilità richiesto per eseguire esercitazioni ai limiti dell'impossibile per superare gli avversari. Non c'è posto per il "circo" nella ginnastica ed in particolare le acrobazie da circo sono un *lavoro* per gli acrobati che le eseguono e che devono strabiliare la gente comune che paga per andarli a vedere, mentre la Ginnastica è una igiene e deve essere praticata da tutte le persone. C'è una differenza abissale, come ognuno può capire.

A questo proposito, mi è giunta all'orecchio una notizia, purtroppo vera, che se non fosse tragica, sarebbe da ridere, ma soprattutto dimostra che i limiti della dabbenaggine umana non esistono. Si tratta del fatto che in alcune scuole vengono fatti togliere i grandi attrezzi dalle palestre o dagli ambienti dedicati alle esercitazioni di Educazione Fisica, con la scusa che essi sono pericolosi. I grandi attrezzi sono pericolosi per definizione, perché servono per dare l'opportunità di affrontare il pericolo per superarlo e ciò facendo, di aumentare i propri orizzonti di sicurezza, di autosufficienza e di libertà. Sono stati inventati proprio per questo. Ma tutta la Ginnastica affronta la fatica ed il pericolo proprio per superarlo ed aumentare così le proprie capacità di salute ed incrementare la qualità della vita. Va da sé che la disciplina in palestra sia una cosa ovvia, che la preparazione dell'insegnante sia di livello, che gli strumenti di sicurezza siano disponibili, che gli allievi siano allievi...ma ciò si deve dare per scontato e là dove così non sia, NON si deve consentire l'uso dei grandi attrezzi, perché un uso indifferente o improprio dei grandi attrezzi non appartiene alla Ginnastica ed all'Educazione Fisica. Mi sembra di dire una cosa semplicemente ovvia per persone dotate della ragione, come si presume che

siano coloro che sono incaricati dell'autorità amministrativa, politica, sociale, ecc.

In ogni caso non si può prevedere in una scuola ed in un piano di studi l'insegnamento della Educazione Fisica e quindi anche della Ginnastica, senza mettere a disposizione palestre al chiuso o all'aperto adeguatamente attrezzate, con insegnanti preparati, capaci ed autorevoli ed allievi rispettosi e disciplinati. Se si prescinde da questi presupposti basilari, può succedere di tutto.

I grandi attrezzi vengono usati anche per l'effettuazione di esercizi di riporto. Sono detti così gli esercizi non specifici di un attrezzo, ma che possono essere eseguiti su di esso con certi vantaggi; per esempio, l'asse d'equilibrio vede come esercizi propri tutte le andature di equilibrio che si possono fare sopra di essa. Se io la uso per saltarla ed allenarmi in un contesto di ginnastica presciistica, eseguo all'asse d'equilibrio un esercizio "di riporto".

A scopo classificativo e di inquadramento generale gli esercizi ai grandi attrezzi si distinguono in:

- Esercizi PREPARATORI: quelli che devono essere fatti per poter affrontare l'attrezzo. Per esempio io non potrò far fare la traslocazione alla scala orizzontale, se prima non avrò insegnato all'allievo (e verificato che lui sappia fare) il salto in basso.
- Esercizi PROPEDEUTICI: quelli che preparano alle varie evoluzioni specifiche dell'attrezzo. Per esempio: balzo da fermo e presa in sospensione ad un piolo della scala orizzontale.
- Esercizi APPLICATIVI: quelli per i quali è stato proposto quell'attrezzo. Per esempio le arrampicate alla pertica.
- Esercizi DI RIPORTO: quelli che possono essere eseguiti con l'attrezzo, ma che potrebbero essere fatti anche senza di esso.
- VIRTUOSISMI. Per esempio: la traslocazione saltata ai pioli della scala orizzontale.

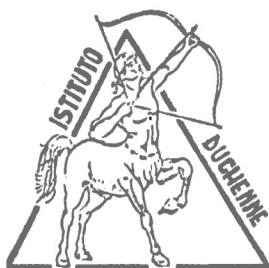
In questo nostro XIV Congresso noi affronteremo il quadro svedese in tutti i suoi aspetti e sicuramente potremo dare delle direttive efficaci per la sua diffusione e pratica "sicura" in tutte le scuole.

Per concludere, voglio dire due parole sul "divertimento" e, parlando ad esperti, dico soltanto che tutti voi conoscete la grande gioia di cui veniamo pervasi quando riusciamo ad eseguire un esercizio che ci sembrava impossibile o ci spaventava e quanto desideriamo e ci divertiamo a ripeterlo fino alla noia per la nostra soddisfazione. Secondo me questo è il VERO divertimento ed ai grandi attrezzi ce n'è in abbondanza.

Desidero chiudere con un motto che mi piace:

*Per i Grandi Attrezzi occorrono Grandi Maestri.*

Una società migliore, per un futuro migliore, può essere preparata soltanto da Grandi Maestri.  
Le Università dovrebbero preparare questi Maestri.



# ISTITUTO DUCHENNE

SCUOLA NAZIONALE DI EDUCAZIONE FISICA

VIA A. CORELLI, 27—FIRENZE

TEL. 055 43 60 774—[www.duchenne.it](http://www.duchenne.it)

Corsi di Formazione

Corsi specialistici

Convegni di aggiornamento

Corso per Maestro di Ginnastica

Palestra di Educazione Fisica

