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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 30 (1973)

Heft: 7

Rubrik: La lezione mensile

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La lezione mensile

Tuffi

Sandro Rossi

Introduzione e perfezionamento del tuffo ordinario indietro raggruppato (201 c) al trampolino di 1 m

Principi generali per l'apprendimento di un tuffo

Contrariamente a ciò che si potrebbe pensare, un tuffo non si impara salendo sul trampolino, munendosi di tutto il coraggio possibile e lanciandosi nel vuoto, molto probabilmente a occhi chiusi. Esiste una gamma d'esercizi di preparazione:

— **esercizi di ginnastica** = a secco: studio della meccanica del movimento

— **cadute in acqua** = scomposizione delle diverse fasi tecniche principali:

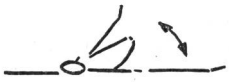
  — dal bordo, dal trampolino e dalla piattaforma

— **esecuzione finale dal trampolino**

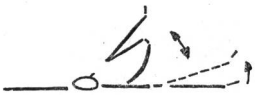
Il tuffo ordinario indietro è il terzo, nell'ordine d'importanza, ad essere insegnato ad un principiante dopo il tuffo ritornato (401) e il tuffo ordinario in avanti (101).

1. Esercizi a secco

1.1. Sulla schiena, le braccia nel prolungamento del corpo, alzare le ginocchia per toccare la fronte e ritornare alla posizione iniziale



1.2. Idem, ma nella seconda fase i piedi non toccano più il pavimento



1.3. Idem, alzando simultaneamente il tronco e afferrando le ginocchia. I piedi non toccano più il pavimento

1.4. Accosciati, girare indietro alla candela. Il corpo e soprattutto le anche devono essere alla massima estensione (45° ca.)

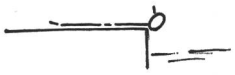
Sbagliato Giusto

Al bordo della piscina

Introduzione dell'apertura del tuffo

Decomposizione dei movimenti:

Sulla schiena, testa rivolta verso l'acqua



Raggruppare energicamente (es. 1.3.)

Apertura esplosiva delle gambe e del tronco, braccia tese, mani sulle cosce. **La testa non accenna ancora a nessun movimento.** Lo sguardo è fisso sulle punte dei piedi

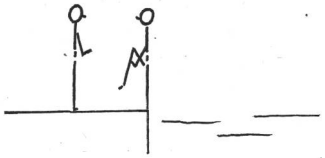
Tirare indietro la testa, le braccia sono sempre tese, le mani sempre sulle cosce

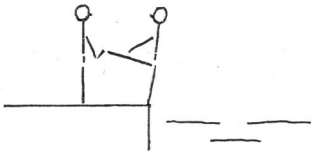
Portare le braccia nel prolungamento del corpo in avanti in alto

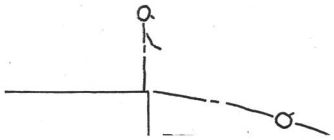
2. Cadute in acqua

dal bordo della piscina, a coppie

2.1. Posizione: una gamba flessa tenuta con le due mani. Tendere la gamba flessa in avanti in alto nello stesso momento in cui il corpo inizia la caduta indietro. Le braccia sono tese, le mani sulla coscia. Il compagno afferra il piede e segue il movimento senza spingere nè tirare.
Decomposizione dei movimenti: gamba-anche, testa-braccia



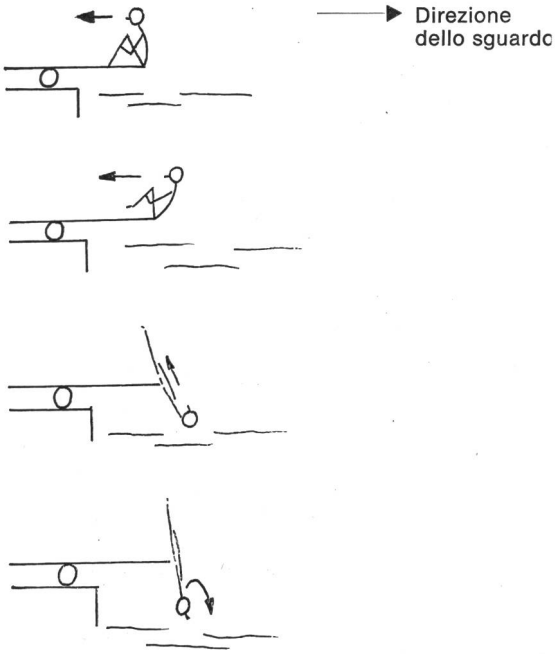




2.2. Idem, dal trampolino

2.3. Idem, senza aiuto del compagno (attenzione a sempre ben separare i movimenti)

2.4. Seduti raggruppati al bordo del trampolino, con la schiena rivolta verso l'acqua. Lasciarsi cadere all'indietro e apertura corretta: gambe-anche, testa. L'entrata in acqua è fatta sulla testa. Le braccia restano tese lungo il corpo, le mani fisse sulle cosce (= es. 1.4. con entrata in acqua)

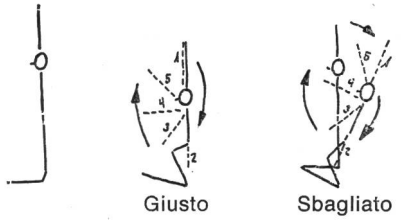


2.5. Idem, dopo aver tirata indietro la testa, le braccia vengono portate nel prolungamento del corpo in avanti in alto.
Caduta, gambe-anche, testa-braccia

Questi esempi possono anche essere eseguiti con compagno (stesso principio che per l'es. 1.2. ma simultaneamente con le due gambe)

3. Esecuzione finale dal trampolino

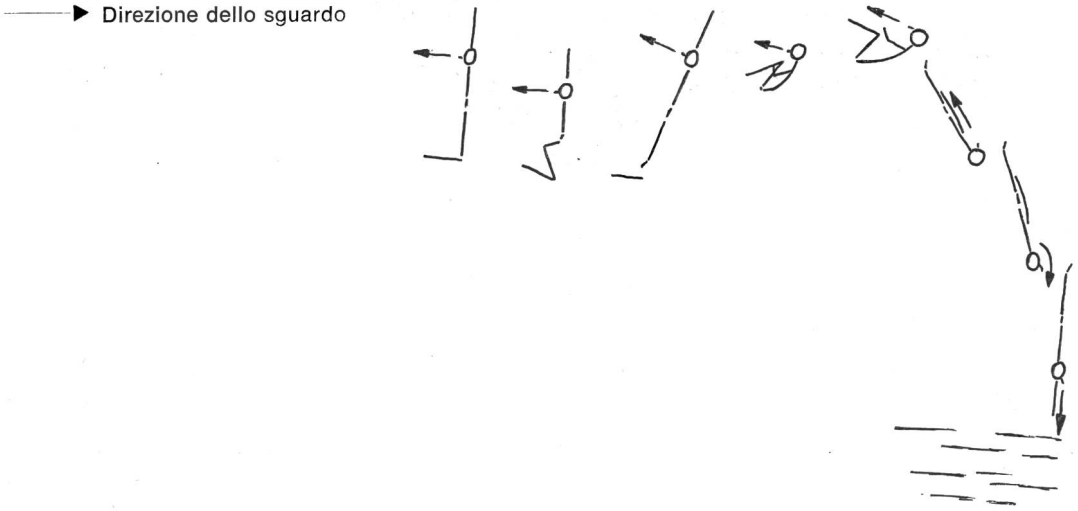
Ripetiamo rapidamente il movimento delle braccia allo stacco dal trampolino. Braccia in alto, larghezza di spalle. Il tuffatore è leggermente sulla punta dei piedi. Abbassare le braccia lateralmente lungo il corpo flettendo profondamente le ginocchia e le caviglie. Rialzare le braccia in avanti in alto senza che intervenga nessuna flessione del corpo all'indietro. Il movimento è effettuato ad una velocità tale che nel momento in cui le braccia sono in alto, le ginocchia sono ancora flesse e continuano a spingere a fondo il trampolino



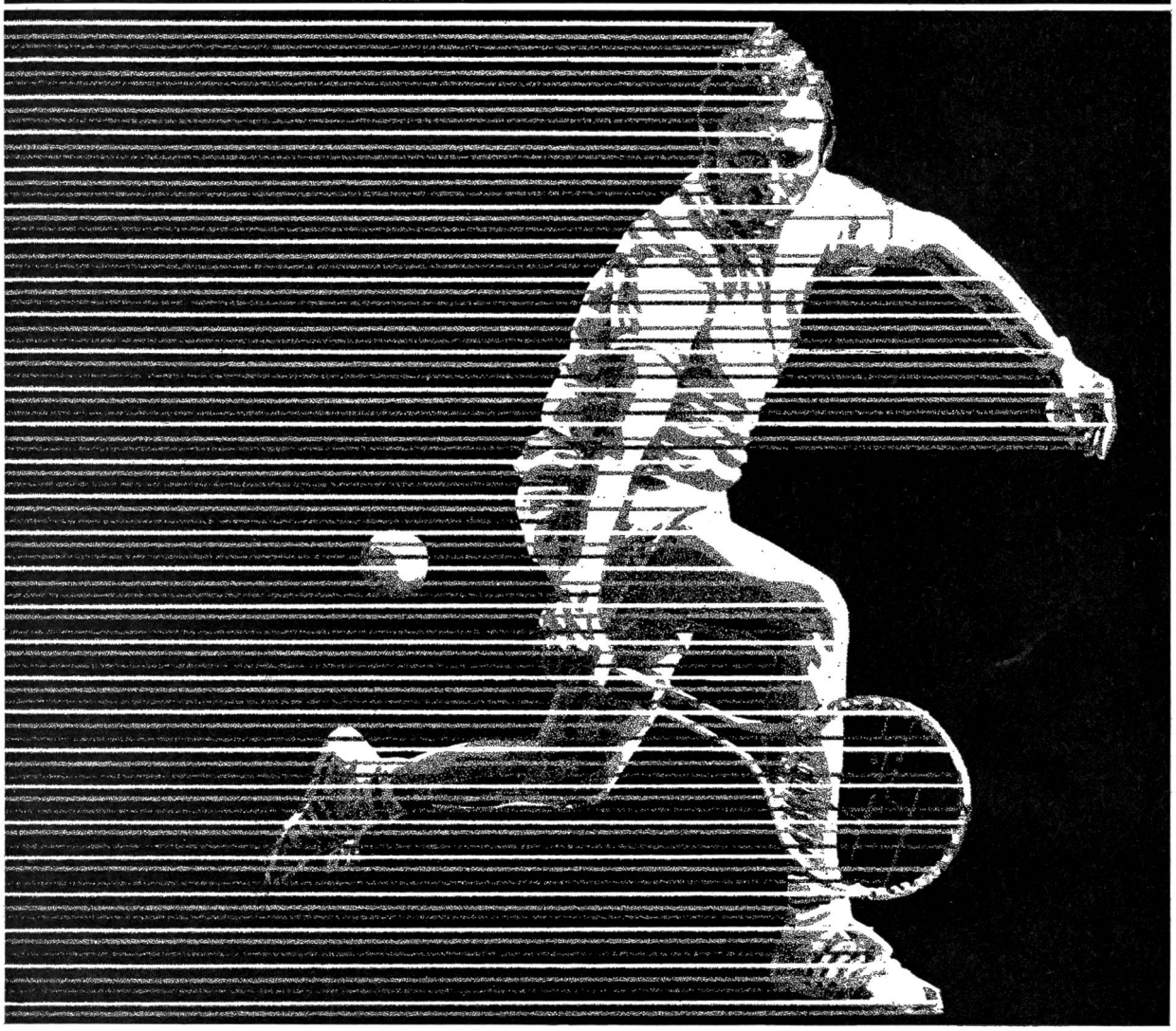
3.1. **Ora effettuando il tuffo**
Movimento di stacco, lasciare il trampolino alla massima estensione. Raggruppare alzando le ginocchia contro il petto **e non abbassando il tronco e le braccia!** Lasciar girare sino a poter tendere le gambe verso l'alto e apertura: gambe-anche, testa-braccia

Importante:

Durante tutta l'esecuzione della figura in aria, la testa non ha effettuato nessun movimento. Solo all'ultimo momento, quando il corpo è già completamente teso, lo sguardo va a cercare il punto d'entrata in acqua.



DUL-X massaggio
giova contro dolori e mialgie
giova contro dolori e mialgie
Flaconi Fr. 4.50 7.80 e 13.80
nelle Farmacie e Drogherie
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel



Ovomaltine

WANDER

rende più efficienti

Partenza scattante e
tenacità, precisione
e sangue freddo
contribuiscono anche
al successo d'ogni giorno

Ovomaltine per una
forza equilibrata