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: 31 (1974)

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: 17.07.2025

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

Tuffi

Introduzione e perfezionamento del salto mortale e mezzo in avanti raggruppato (103c) dal trampolino di 1 m

Testo e disegni: Sandro Rossi
Durata: 1 h e 30 min.

Il salto mortale e mezzo in avanti raggruppato è il primo di tutta la gamma dei tuffi liberi; cioè di tutti i tuffi con una rotazione completa.

Esempio: — obbligatori — tuffo ordinario avanti (101)
— liberi — salto mortale e 1/2 av. (103)

Potrete domandarvi perchè un salto mortale e 1/2 e non un salto mortale?

— **Dal punto di vista tecnico** un'entrata in acqua in avanti, sui piedi è molto difficile da controllare per la semplice ragione che la testa si trova in alto, ed è quindi impossibile vedere correttamente il punto di entrata in acqua, ragione che ci obbliga ad effettuare un'apertura a caso o con la sola intuizione. L'esecuzione del tuffo diventa così una «lotteria» e non sarà mai 2 volte la stessa.

— **Dal punto di vista della competizione** non esiste attualmente più nessun tuffatore che effettui, in avanti, un'entrata in acqua di questo genere per le ragioni che abbiamo appena enunciate e soprattutto perchè il coefficiente di difficoltà di un salto mortale e 1/2 è più elevato di quello d'un «semplice» salto mortale.

Introduzione

1. Messa in moto e esercizi a secco

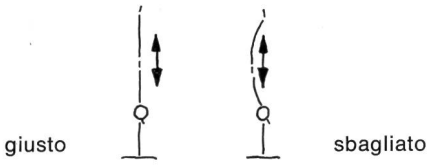
Gli esercizi di riscaldamento per la muscolatura e per il sistema cardiovascolare sono praticamente identici a quelli di una messa in moto normale (marciare - correre - saltellare - saltare - scioltezza articolare e muscolare).
Nel nostro caso preciso orienteremo questi esercizi nella direzione della rotazione in avanti che ci occuperà durante tutta la lezione.

1.1 Al suolo, capriola in avanti raggruppata
— presa alle tibie durante la rotazione
— rialzarsi senza posare le mani al suolo

1.2 Diverse capriole senza interruzione facendo attenzione che l'allievo guardi sempre le mani prima di cominciare ogni movimento di rotazione.

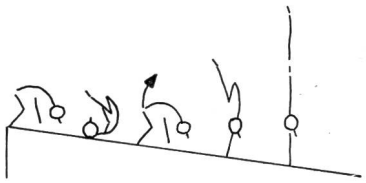
1.3 Su un piano inclinato: capriola in avanti con apertura in avanti sul ventre.

1.4 Esercitiamo l'appoggio rovesciato a coppie
— il corpo deve essere verticale rettilineo (senza nessuna inarcatura o flessione a livello delle anche) in posizione d'entrata in acqua.



Il compagno aiuta e assicura tenendosi di fianco all'esecutore e non davanti o dietro.

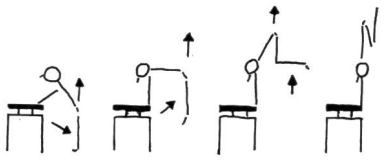
1.5 Ritorniamo sul piano inclinato, dove questa volta esercitiamo una capriola e 1/2 in avanti che termina in appoggio rovesciato sulle mani. (L'esercizio può anche essere eseguito a coppie.)



1.6 Stessa cosa ma senza piano inclinato.

1.7 Stessa cosa ma collegando diverse capriole
— capriola - app. rov. e di nuovo capriola senza alcuna pausa intermedia - app. rov., ecc.

1.8 Sul bordo del trampolino esercitiamo il movimento d'estensione delle gambe e delle anche allo stacco
— alzare il posteriore, gambe tese e al punto culminante flettere le gambe indietro in alto



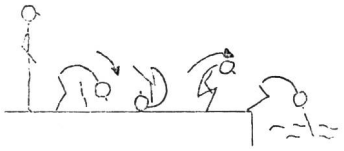
giusto

— e non alzare le ginocchia in avanti abbassando così automaticamente il posteriore.

sbagliato

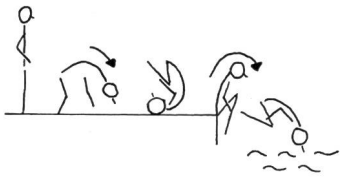
2. Esercizi dal bordo della piscina con entrata in acqua

2.1 Capriola in avanti, arrivare accosciati al bordo della piscina e continuare in caduta avanti con entrata in acqua sulla testa.



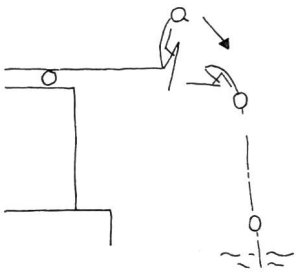
Attenzione! Misurare correttamente la distanza dal punto di partenza fino al bordo della vasca per esempio con una capriola indietro che parte dal bordo stesso.

2.2 Stesso esercizio ma senza toccare il suolo con i piedi dopo la capriola. L'apertura sarà effettuata al momento in cui la testa entra in contatto con l'acqua.



3. Esercizi dal trampolino o dalla piattaforma di 1 e 3 m

3.1 Dalla piattaforma di 3 m (o trampolino), esercitiamo l'entrata in acqua con una caduta in avanti.
Partenza seduti raggruppati sul bordo



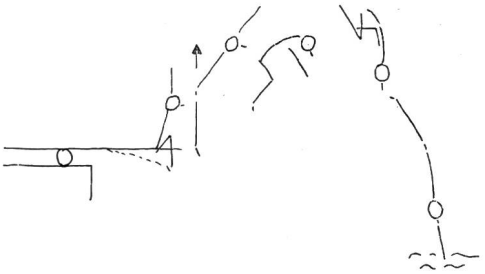
— si effettua di preferenza questo esercizio da 3 m perchè l'allievo può separare meglio le diverse fasi d'apertura della figura.

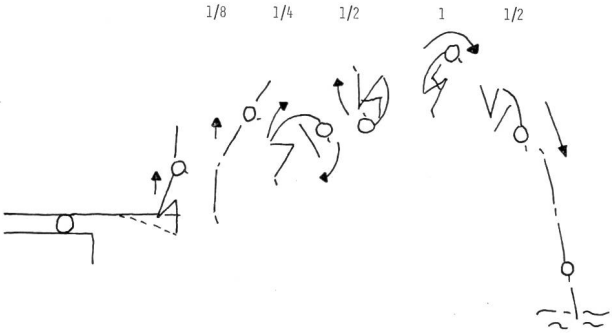
3.2 Ripetiamo ora i due esercizi (2.1 - 2.2) dal trampolino e dalla piattaforma.

4. Tuffi

4.1 Per preparare uno stacco corretto dal trampolino e un'entrata in acqua perfetta, verticale rettilinea, ripetiamo il tuffo ordinario in avanti raggruppato (101c).

— 4 passi di rincorsa, passo di stacco che finisce esattamente all'estremità del trampolino completamente in equilibrio, spinta delle gambe verticalmente verso l'alto (alzare il posteriore), braccia in estensione, raggruppare, tendere.



4.2 E ora il salto mortale e $^1/_2$ in avanti (103c).

— Stessa tecnica come per il 101c, aumentare la spinta verso l'alto e raggruppare in modo energico facendo attenzione che le braccia lavorino completamente tese.
Non rimane altro che applicare la capriola avanti che termina all'appoggio rovesciato sulle mani.