

La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 7

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



La lezione mensile

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.

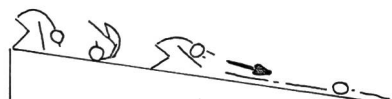
Introduzione

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).

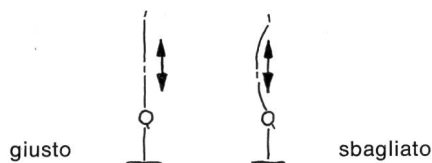
Nel nostro caso preciso orienteremo questi esercizi nella direzione della rotazione in avanti che ci occuperà durante tutta la lezione.

- 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.



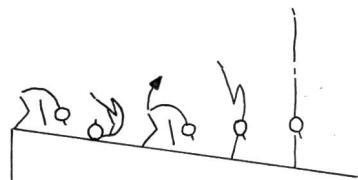
1.4 Esercitiemo l'appoggio rovesciato a coppie

— 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.)



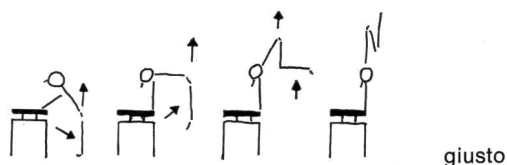
1.6 Stessa cosa ma senza piano inclinato.

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

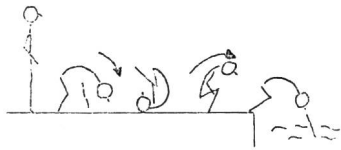


— e non alzare le ginocchia in avanti abbassando così automaticamente il posteriore.



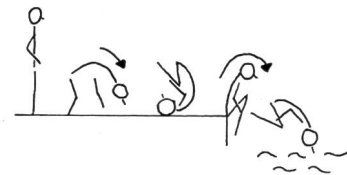
2. Esercizi dal bordo della piscina con entrata in acqua

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



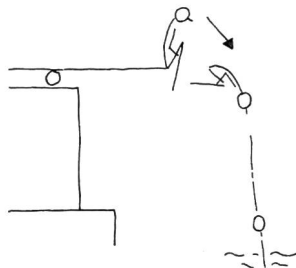
Attenzione! Misurare correttamente la distanza dal punto di partenza fino al bordo della vasca per esempio con una capriola indietro che parte dal bordo stesso.

- 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



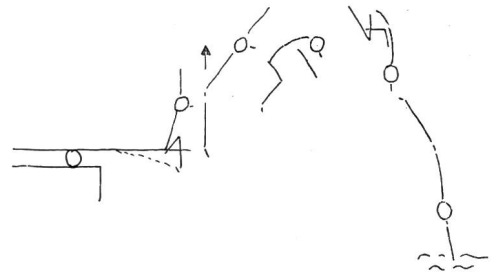
— si effettua di preferenza questo esercizio da 3 m perchè l'allievo può separare meglio le diverse fasi d'apertura della figura.

- 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.

