

La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 7

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

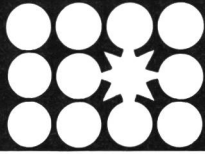
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.

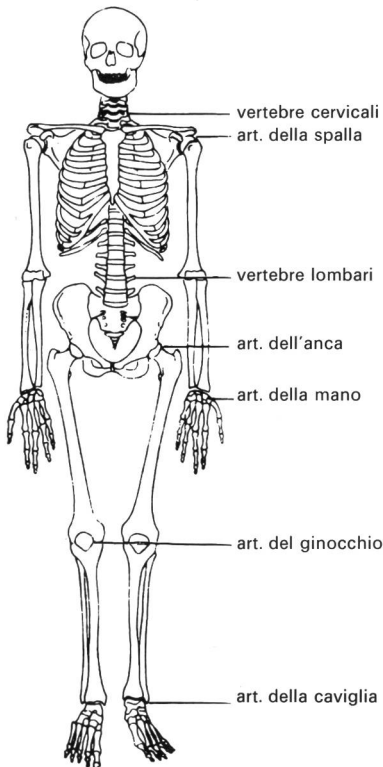


La messa in moto specifica del tuffatore

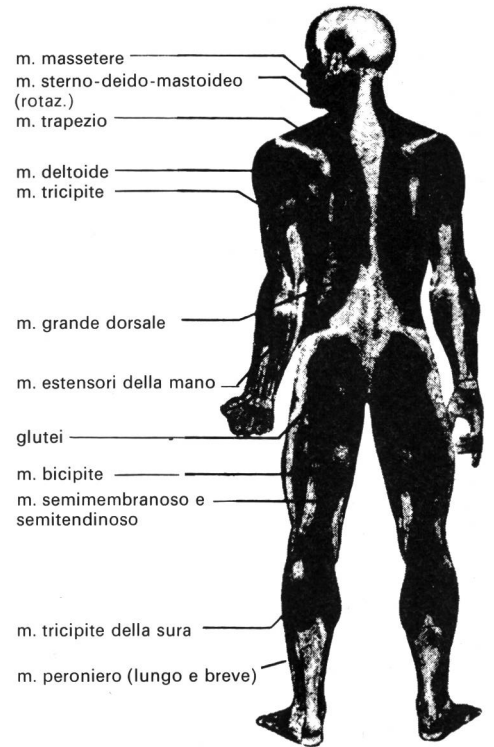
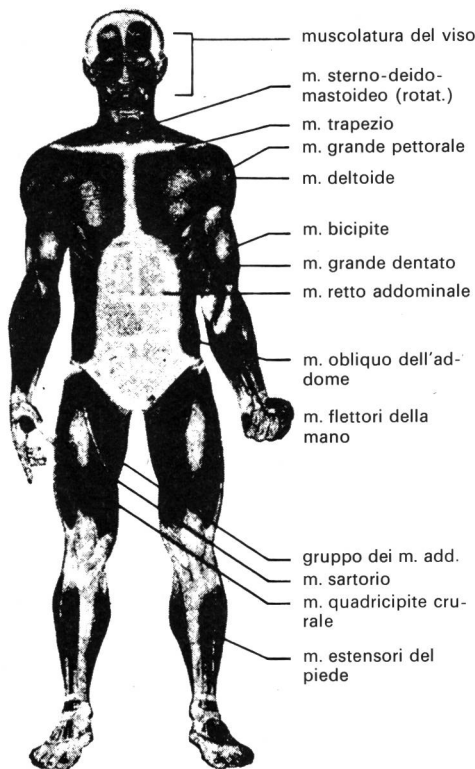
Testo e disegni: Sandro Rossi

I tuffi, considerati i movimenti caratteristici eseguiti per formare figure plastiche, fanno parte delle discipline «costruite», non naturali. Di conseguenza, prima di cominciare un allenamento, il tuffatore deve preparare in modo specifico il suo corpo, o più precisamente le parti del suo corpo che saranno messe a contributo. La muscolatura deve essere riscaldata, allungata, modellata per poter ottenere d'essa le reazioni volute durante l'esecuzione della figura in aria. A questo scopo vogliamo illustrarvi questa preparazione e la linea ben determinata ch'essa segue.

Quali parti del corpo?

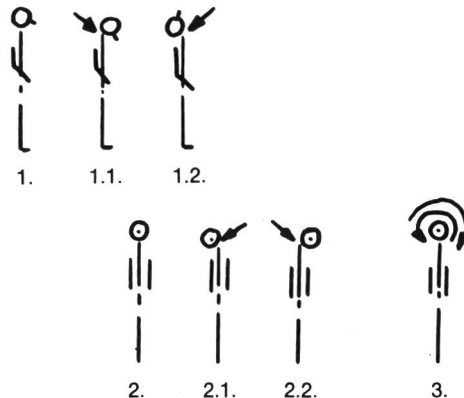


Quali muscoli?



1. Nuca, cintura scapolare e braccia

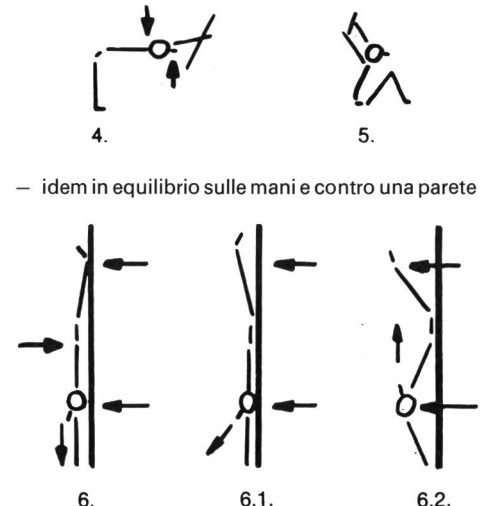
– scioltezza della nuca tramite flessioni in av., ind., di fianco e circonduzioni



– tutti questi movimenti possono essere effettuati in modo rapido (attivazione del muscolo) o lentamente (stiramento del muscolo)

2. Scioltezza delle braccia e delle spalle

– circolo delle braccia av. e ind. (molto veloce). Anche a braccia flesse.
– «stiramento» dei muscoli della cintura scapolare per garantire una linea ottimale delle braccia per rapporto al corpo.



– idem in equilibrio sulle mani e contro una parete

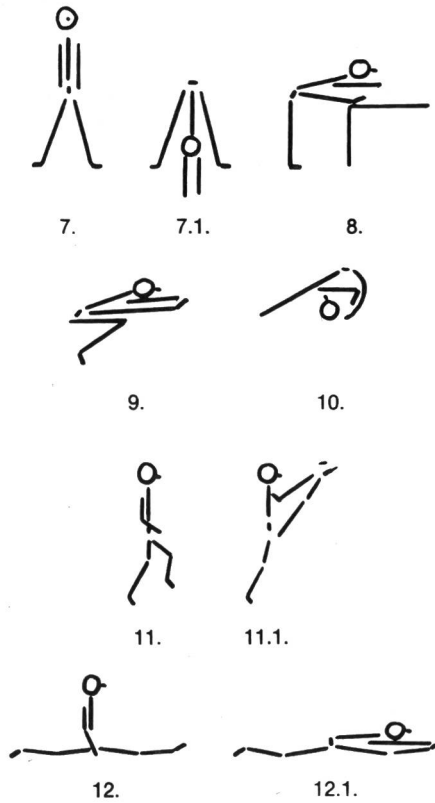


3. La colonna vertebrale

3.1 Scioltezza in avanti

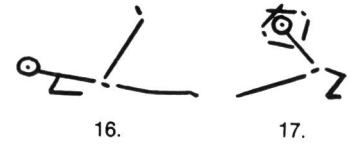
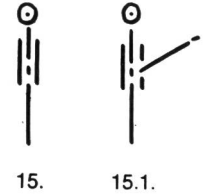
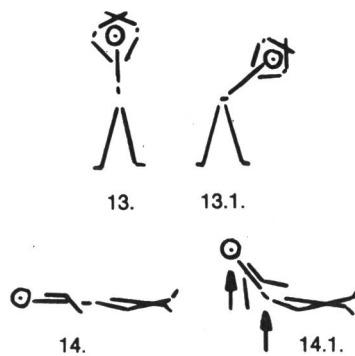
È il gruppo d'esercizi che permette all'allenatore ed agli allievi di lasciar correre la loro fantasia.

Qualche esempio:



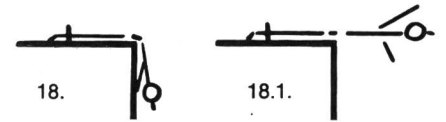
3.2 Scioltezza laterale

– è importante che il tronco lavori solo lateralmente senza nessun movimento rotatorio e in avanti

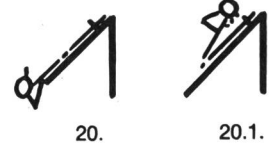
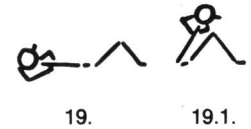


3.3 Scioltezza indietro

– l'atleta non effettuerà nessun esercizio di questo genere per evitare la posizione inarcuata molto nociva per l'entrata in acqua; al contrario scieglierà degli esercizi molto semplici di muscolazione.



– la muscolatura addominale è pure molto importante.



– scioltezza delle punte dei piedi.



Dopo questa serie di esercizi, il tuffatore andrà sul trampolino dove effettuerà dei saltelli che permetteranno alla muscolatura delle gambe di riscaldarsi rispettivamente di sciogliersi (velocità di contrazione).

LOSINGER
POLYmatch®

**Revêtement moderne
pour les
jeux et les sports
de plein air ou en salles**



LOSINGER
Garantie

Renseignements et
documentation sans engagement par
LOSINGER LUZERN AG, Spitalstrasse 19,
6004 Luzern, téléphone 041 36 73 13

Entreprises LOSINGER et filiales
dans toute la Suisse

S&P



lotto chaussures de
sport et de détente
... c'est vraiment
tout autre
chose!

Renseignements et documentation:
LOTTO SPORTS AG, 8603 Schwerzenbach
Téléphone: 01 825 10 15

Schmid&Partner