

**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:** 32 (1975)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Tuffi in avanti e tuffi indietro  
**Autor:** Metzner, André  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000751>

### **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](#)

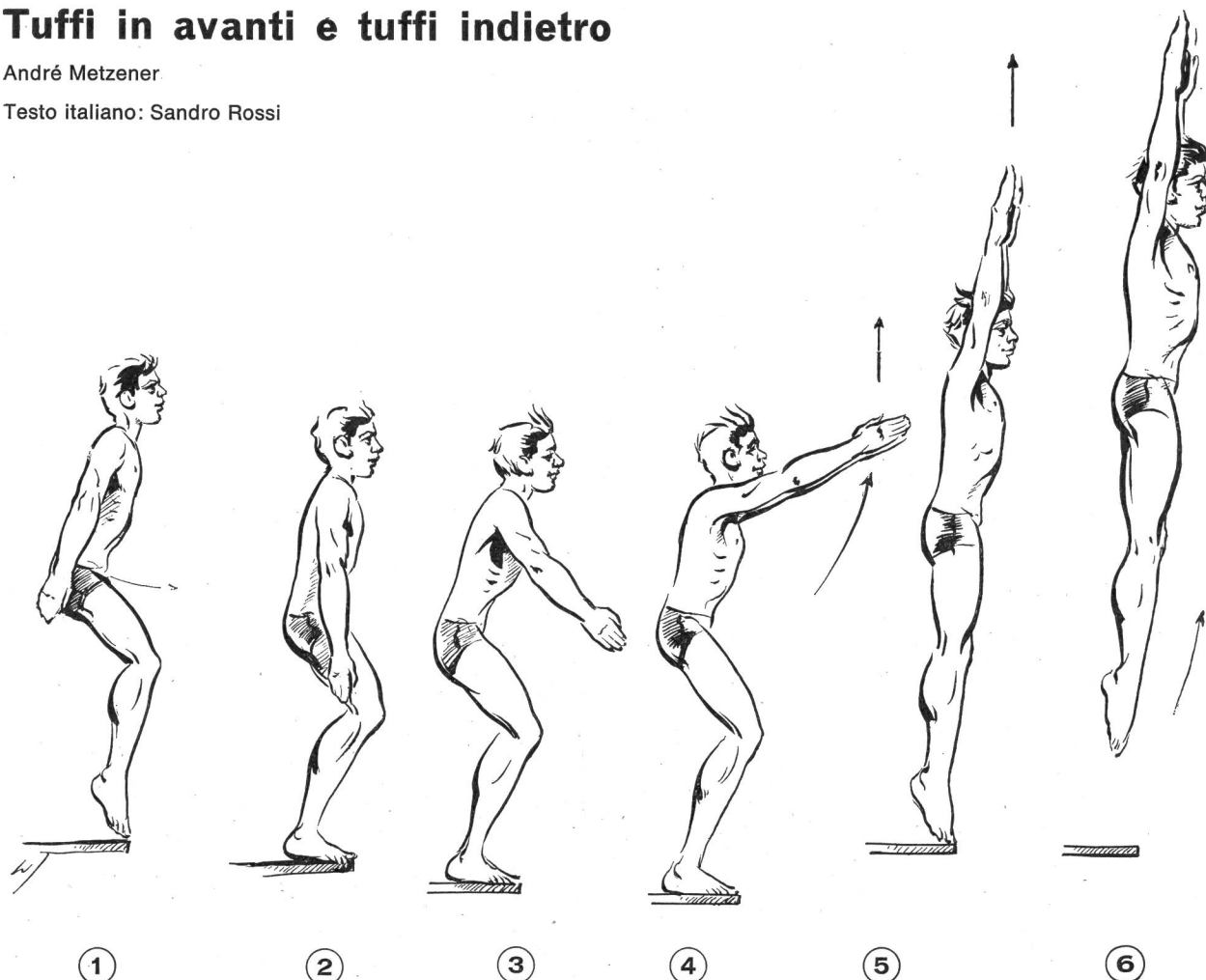
**Download PDF:** 26.01.2026

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

# Tuffi in avanti e tuffi indietro

André Metzener

Testo italiano: Sandro Rossi



Lo scopo della prima parte di questo articolo è d'apportare qualche precisione su 3 elementi dei tuffi con rotazione in avanti:

- la presa di rotazione (o impostazione).  
Il paragone fra un tuffo in piedi, un tuffo ordinario in av. (101c) e un salto mortale e mezzo in av. (103c) deve permettere al tuffatore e all'allenatore di capire meglio certi dettagli che determinano la presa di rotazione
- il raggruppare
- la fase «d'apertura»

## Il tuffo in piedi in avanti

### Problemi della presa del trampolino

Sia il tuffo fatto con o senza rincorsa, il movimento delle braccia e la flessione-estensione delle gambe, sono gli stessi al momento della presa del trampolino. Solo l'intensità delle forze varia e rende il problema più difficile con la rincorsa.

### Slancio senza rincorsa

Dopo i movimenti che precedono lo slancio, il tuffatore si trova sulla punta dei piedi, gambe tese, braccia di fianco in alto, palmo delle mani rivolto verso il basso.

### Slancio con rincorsa

Al ritorno dal passo di slancio, il tuffatore abbassa le braccia lateralmente (e non indietro), palmo delle mani rivolto verso il basso. Prende contatto con il trampolino con la punta dei piedi, gambe già flesse per ammortire il contatto ①.

② e ③ La flessione delle ginocchia e delle caviglie si accentua, tutto il piede prende contatto con il trampolino,

le braccia continuano il loro movimento verso il basso poi in avanti.

Durante questa flessione, è molto importante restare in equilibrio, evitare ogni e qualsiasi caduta in avanti o abbassamento del tronco.

Al punto più basso, il tuffatore deve avere l'impressione di essere «seduto» mantenendo il busto verticale e sentendo il suo peso sui talloni.

④ e ⑤ è a questo momento che comincia la «pressione» tramite un'estensione completa (anche, ginocchia, caviglie, falangi), le gambe «schiacciano» il trampolino.

Le braccia, tese, si alzano vigorosamente in avanti in alto. La simultaneità di questi due movimenti opposti (estensione delle gambe e slancio delle braccia) assicura il massimo di pressione sul trampolino, così che la «risposta» sarà ancora più forte.

### Problemi dell'impostazione (o presa di rotazione)

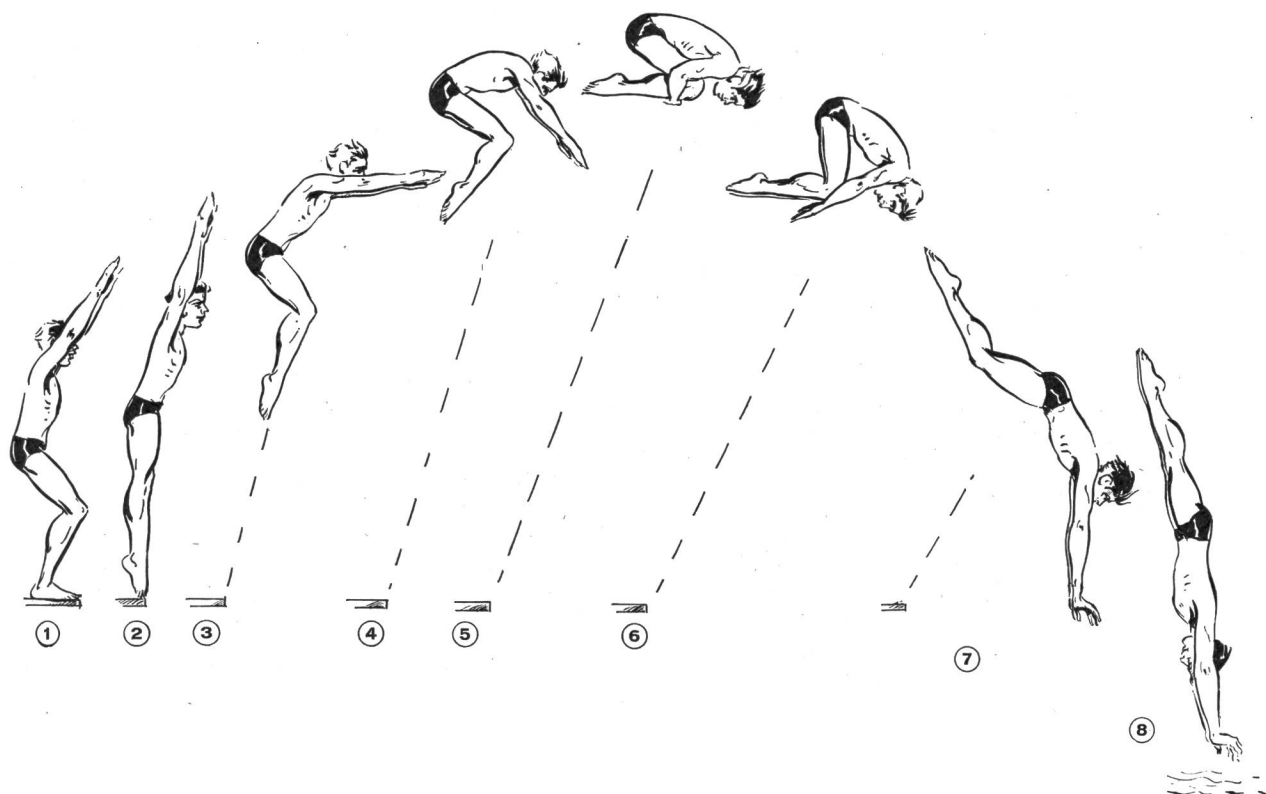
Attiriamo l'attenzione sul problema cruciale della presa di rotazione; è la coordinazione dei due movimenti opposti e simultanei: l'estensione delle gambe e lo slancio delle braccia in avanti in alto.

### Tuffo in piedi

Per il tuffo in piedi esiste un'esatta corrispondenza tra la fine dell'estensione delle gambe e l'arrivo delle braccia in alto ⑤.

### Impostazione della rotazione in avanti

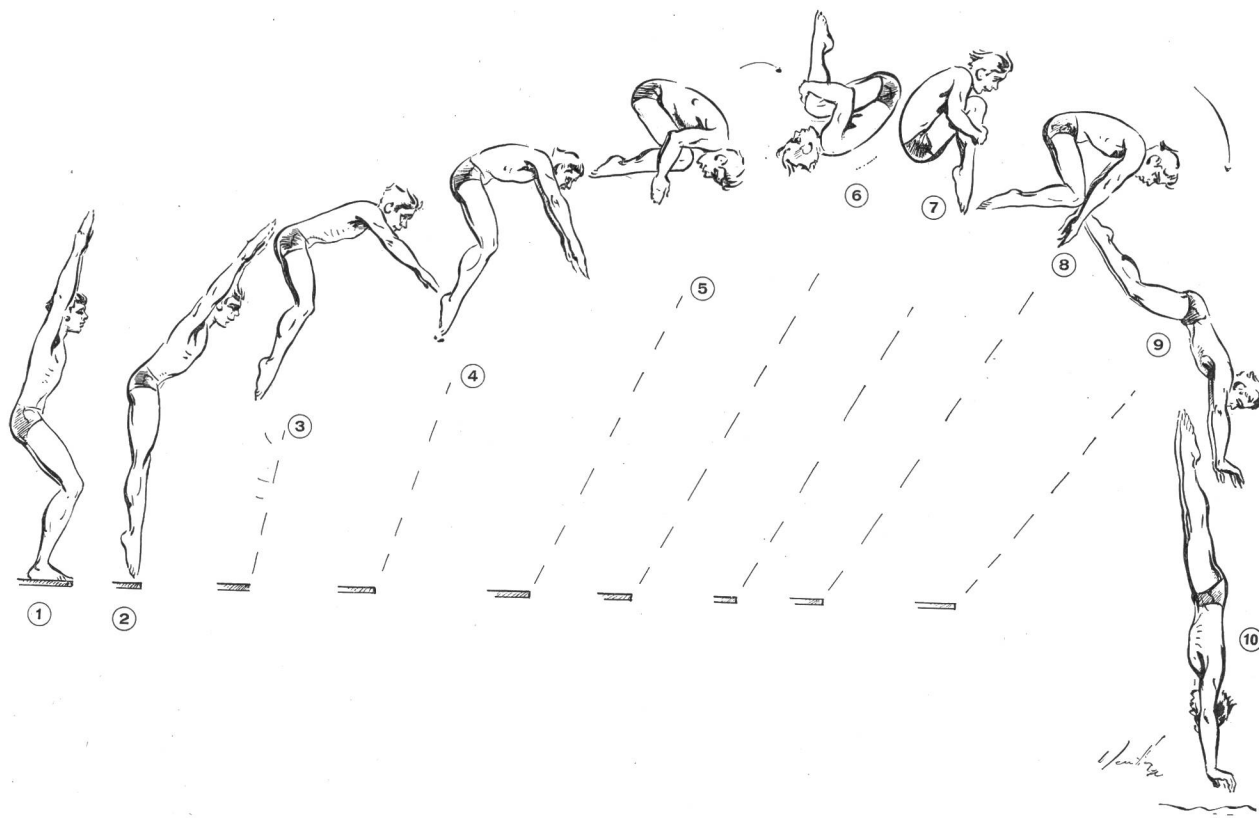
Per l'impostazione della rotazione in avanti, non esiste più simultaneità ma bensì sfasamento: l'arrivo delle braccia in alto, deve precedere la fine dell'estensione delle gambe. Questo sfasamento è ancora maggiore quando la rotazione desiderata è più rapida (101, 103, 105 o 107) vedi le figure ① e ② sulle pagine seguenti.



## 101 c Tuffo ordinario avanti raggruppato

- ① Le gambe terminano la loro estensione. Le braccia arrivano in alto. (Debole sfasamento.)
- ② Le gambe hanno terminato l'estensione, quasi verticalmente. Le braccia sono nel prolungamento del tronco, da cui la leggera inclinazione del tronco in avanti che assicura l'impostazione della rotazione. (Centro di gravità leggermente in avanti della linea di forza gambe-trampolino.)
- ③ ④ Subito dopo aver lasciato il trampolino, il tuffatore comincia a raggruppare. Il bacino si alza. Le spalle si fissano. Le gambe si flettono. Le braccia, tese, si dirigono in avanti verso le ginocchia. Importante: i due movimenti opposti delle braccia e delle gambe devono essere simultanei oppure: le braccia incontrano le gambe esattamente nello stesso tempo che le gambe incontrano le braccia.
- ⑤ La posizione raggruppata è completamente chiusa. Ogni mano tiene una gamba. Lo sguardo è diretto sul punto di entrata in acqua.

- ⑥ Inizio della fase d'apertura.
- ⑦ Pure a questo punto c'è un'opposizione simultanea dei movimenti delle braccia e delle gambe. Le braccia, tese, vanno direttamente in avanti in posizione d'entrata in acqua. Le gambe effettuano un'estensione (diretta) (il tuffatore le «scaglia» esattamente nel prolungamento del corpo).
- ⑧ Per l'entrata in acqua il tuffatore si trova in posizione verticale rettilinea. La muscolatura addominale è contratta, le natiche bloccate (fissazione della colonna lombare). Le punte dei piedi in iperestensione. La testa esattamente tra le braccia, ben allineata con il tronco. Notate la posizione delle mani, perpendicolari agli avambracci: formano una superficie concava per l'entrata in acqua.



## 103 c Salto mortale e 1/2 in avanti

① Posizione ben equilibrata.

Gambe flesse, braccia in alto; testa «diretta» (allineata con il tronco).

② Le gambe spingono quasi verticalmente verso l'alto (lanciare il basso schiena verso l'alto).

Simultaneamente, il blocco tronco-braccia è inclinato in avanti.  
Attenzione l'angolo dell'anca è ottenuto tramite la spinta delle gambe verso l'alto e non abbassando il tronco.

La testa resta «diretta». È un errore grave abbassarla.

③ ④ ⑤ La posizione raggruppata comincia subito dopo lo stacco. Il tuffatore deve aver l'impressione di fissare le spalle e di alzare la schiena e il bacino più in alto.

⑥ ⑦

Come per il 101c, le braccia tese vanno verso l'avanti incontro alle gambe che si flettono. Questi due movimenti opposti sono simultanei.

Ben raggruppato, il tuffatore gira e cerca di ritrovare con lo sguardo il punto di entrata in acqua.

⑧

### L'apertura

Lo sguardo resta fisso sul punto d'entrata. Le gambe fanno un'estensione diretta.

Nello stesso tempo, in avanti, le braccia tese si mettono in direzione d'entrata in acqua.

⑩

Per la fase di entrata in acqua, il tuffatore si «allunga» in posizione verticale rettilinea. L'elemento più importante è la contrazione della muscolatura addominale e delle natiche. Osservate l'eccellente posizione della testa, esattamente tra le braccia così come la tenuta delle mani.

## Principi metodologici fondamentali

L'osservanza di questi principi metodologici essenziali garantisce un buon insegnamento. Assicura una base indispensabile alla regolarità e alla continuità dei progressi degli allievi.

- Insegnare, dapprima, una tecnica che permetta un'evoluzione progressiva sino ai tuffi difficili.

Esempi:

Per il tuffo ordinario indietro raggruppato (201c), insegnare per l'impostazione e per lo stacco della rotazione gli stessi movimenti che si utilizzeranno in seguito per i diversi salti mortali indietro (202, 203, 204 e 205c).

Per il tuffo ordinario indietro con  $\frac{1}{2}$  avvitamento (5211), insegnare il movimento delle braccia che sarà necessario più tardi, completato da un secondo, per 1 avvitamento e  $\frac{1}{2}$  e per il doppio avvitamento e  $\frac{1}{2}$  (5233 e 5235).

- Evitare d'insegnare movimenti inesatti che bisognerà, in seguito a gran pena, modificare o eliminare.

Esempio:

«Lasciar cadere» e tirare la testa indietro per l'esecuzione di un tuffo indietro.

- Cominciare la progressione con il tuffo ordinario, tuffo di base, e non tramite un tuffo che obbligherà in seguito a una marcia indietro per permettere il seguito dell'evoluzione.

Esempio:

Si comincia lo studio di un tuffo indietro tramite il tuffo ordinario indietro raggruppato (201c) e non con il salto mortale (202c).

- Dare all'inizio un repertorio di movimenti variati, determinati in funzione del seguito dell'evoluzione.

Esempi:

Tuffo in piedi con diversi movimenti delle braccia:

- per i tuffi tesi
- per le rotazioni in avanti
- per le rotazioni indietro.

Tuffi ordinari con 2 o 3 varianti di movimenti delle braccia:

- una variante per il tuffo ordinario in avanti in qualità di figura obbligatoria
- una o due varianti in vista della fase finale di  $1\frac{1}{2}$  o  $2\frac{1}{2}$  salti mortali in avanti.

## Progressione nell'insegnamento

- Esercizi semplici anche sotto forma di gioco (motricità - posizione - situazione).
- Tuffi in piedi e esercizi di entrata in acqua (cadute), partenza e arrivo in avanti e indietro.

Non si insiste abbastanza sull'importanza di questi due elementi.

È fondamentale eseguire questi esercizi in ogni lezione ed esigere una grande precisione nella loro esecuzione.

- «Apprendistato» dei tuffi cominciando dalle due figure chiave

Tuffo ritornato raggruppato 401c  
e  
Tuffo ordinario indietro raggruppato 201c

Perché il tuffo ritornato (401)?

Esige e permette di lavorare meglio una buona tecnica d'impostazione e di stacco delle rotazioni in avanti.

Perché il tuffo ordinario indietro (201)?

Una tecnica esatta acquisita ed esercitata con il tuffo ordinario indietro permette facilmente «l'apprendistato» dei diversi salti mortali 202, 203, ecc.

Al contrario iniziare con il salto mortale indietro 202 esige, per il seguito dell'evoluzione, un ritorno al tuffo ordinario indietro 201, spesso lungo e... doloroso.

Perché la posizione raggruppata (c)?

Permette una rotazione più facile, così come l'acquisizione di un buon controllo delle diverse fasi del tuffo (stacco - raggruppare - apertura - entrata in acqua).

Tabella schematica: ordine d'insegnamento dei tuffi

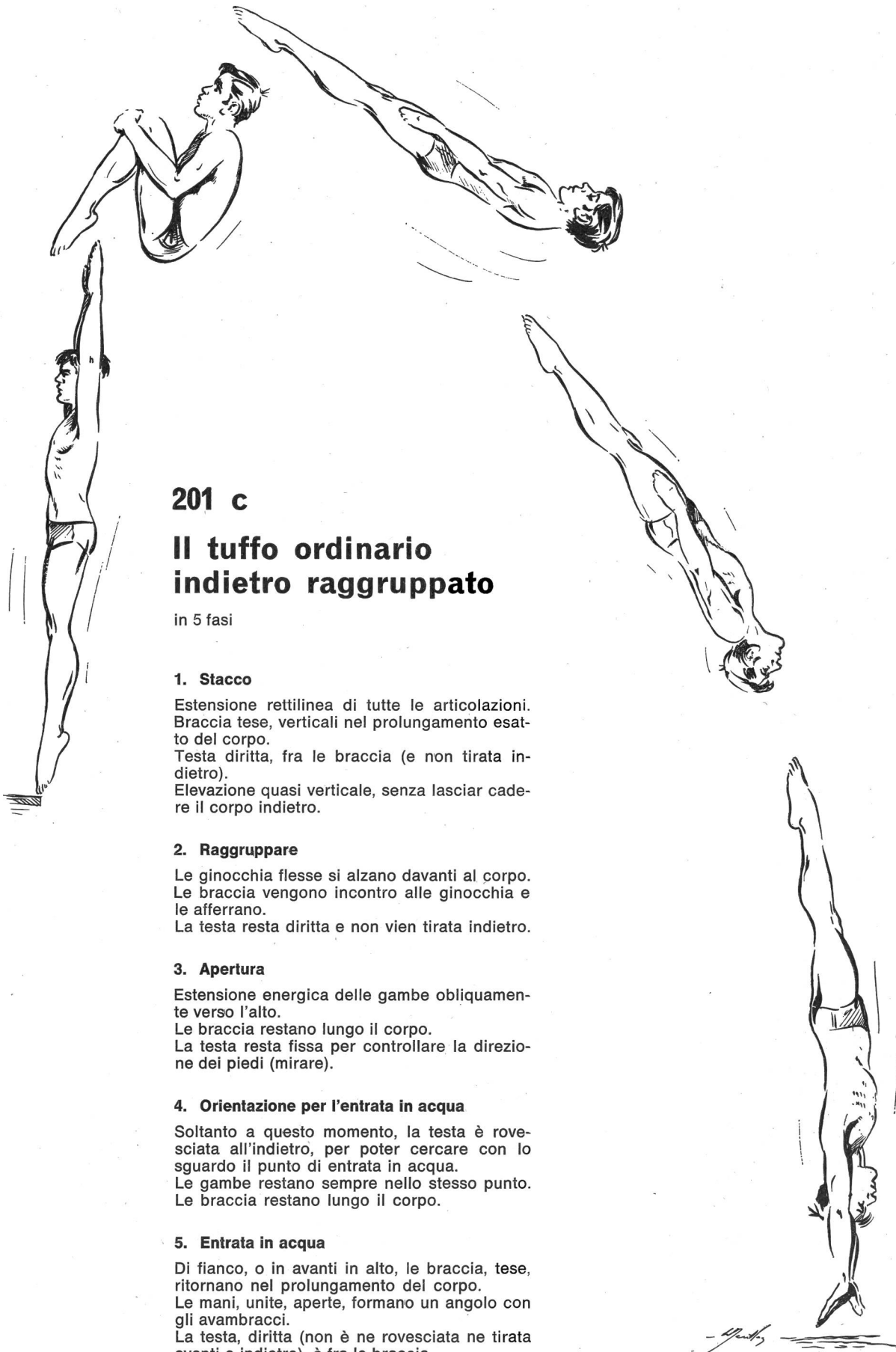
Rotazione in avanti		Rotazioni indietro	
401c	↔	101c	
↓		↓	
(402c)		(102c)	
↓		↓	
403c		103c	
		201c	↔
		↓	301c
		(202c)	↓
		(302c)	↓
		203c	↓
		303c	

Per i tuffi con rotazione in avanti, che si cominci dal 401 o dal 101, l'esecuzione è:

- alzare le anche e non abbassare le spalle
- alzarsi il più verticalmente possibile e non spingere in lunghezza.

- Programma delle 4 lezioni:

1. Entrata in acqua (cadute): bloccaggio della musculatura. Tenuta delle mani.  
Tuffi in piedi: partenza senza rincorsa (verso l'acqua o schiena all'acqua).
2. Rotazioni in avanti: movimento specifico delle braccia. 401c, (402c), 403c.  
Rincorsa semplificata (1 passo e presa di slancio).  
Tuffi in piedi. 101c, (102c), 103c.
3. Rotazioni indietro. 201c, 301c.
4. Ripetizione. Correzioni e perfezionamento individuale.  
Eventualmente 5211 o 5122.



**201 c**

## **Il tuffo ordinario indietro raggruppato**

in 5 fasi

### **1. Stacco**

Estensione rettilinea di tutte le articolazioni. Braccia tese, verticali nel prolungamento esatto del corpo.

Testa dritta, fra le braccia (e non tirata indietro).

Elevazione quasi verticale, senza lasciar cadere il corpo indietro.

### **2. Raggruppare**

Le ginocchia flesse si alzano davanti al corpo. Le braccia vengono incontro alle ginocchia e le afferrano.

La testa resta dritta e non vien tirata indietro.

### **3. Apertura**

Estensione energica delle gambe obliquamente verso l'alto.

Le braccia restano lungo il corpo.

La testa resta fissa per controllare la direzione dei piedi (mirare).

### **4. Orientazione per l'entrata in acqua**

Soltanto a questo momento, la testa è rovesciata all'indietro, per poter cercare con lo sguardo il punto di entrata in acqua.

Le gambe restano sempre nello stesso punto.

Le braccia restano lungo il corpo.

### **5. Entrata in acqua**

Di fianco, o in avanti in alto, le braccia, tese, ritornano nel prolungamento del corpo.

Le mani, unite, aperte, formano un angolo con gli avambracci.

La testa, dritta (non è né rovesciata né tirata avanti o indietro), è fra le braccia.

Il corpo si allunga, rettilineo, muscolatura completamente contratta (molto importante: bloccaggio totale degli addominali e delle natiche).