

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:	10
 Artikel:	Differenti casi di transfert nei tuffi
Autor:	Metzener, André
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000777

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: 24.01.2026

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

Allo scopo d'impedire al giocatore in possesso del pallone di tirare sul castello, i difensori si spostano automaticamente, a sinistra e a destra, con passi scivolati, e cioè analizzare la situazione e scegliere la corrispondente tecnica di movimento.

L'applicazione del passo scivolato lat. nell'allenamento specifico della tecnica di movimento dei difensori può essere considerata come **transfert verticale**.

Esiste la possibilità di riprendere nella pallamano la difesa a zona applicata nell'attacco al castello (difensori in numero minore).

Mentre che nell'attacco al castello i difensori si comportano individualmente, nel sistema di difesa a zona si tratta

d'incorporare l'azione individuale nel comportamento determinato di un gruppo, e più tardi di una squadra. In questo caso bisognerebbe piuttosto parlare di **transfert laterale**.

Visto che nella pallamano l'abilità individuale dev'essere sempre incorporata nel comportamento di gruppo e di squadra, i processi d'apprendimento complessi non permettono di differenziare chiaramente l'orientamento del transfert.

¹ Teuscher, K.; Suter, H. Stufenziele im Handball. Articolo inedito.

² Endert, T. Zur Entwicklung der Spielfähigkeit der Schüler im Anfangsunterricht des Basket- und Handballspiels. In «Theorie und Praxis der Körperkultur», Berlino, 2. supplemento 1970, pag. 100.



Trasferimento positivo dalla pallavolo alla pallamano?

Differenti casi di transfert nei tuffi

André Metzener

In nessun altro tipo di sport come nei tuffi la progressione metodologica è influita dai processi di transfert. Secondo i criteri d'orientamento questi processi si possono suddividere in tre gruppi:

- processi verticali di transfert: apprendimento da tuffo a tuffo
- processi laterali di transfert: apprendimento fra diverse situazioni di tuffo
- processi verticali e laterali di transfert: apprendimento fra diversi tuffi sotto differenti condizioni ambientali.

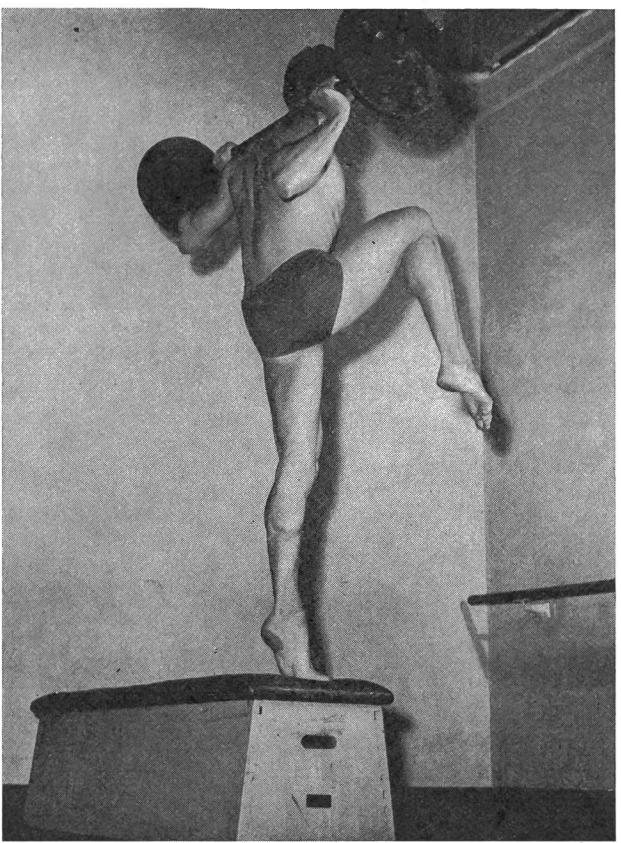
Esempi di transfert verticale

Quando un tuffo di un dato livello viene eseguito sufficientemente bene (e cioè quando i movimenti principali sono eseguiti correttamente ed efficacemente), si passa al tuffo di difficoltà immediatamente superiore.

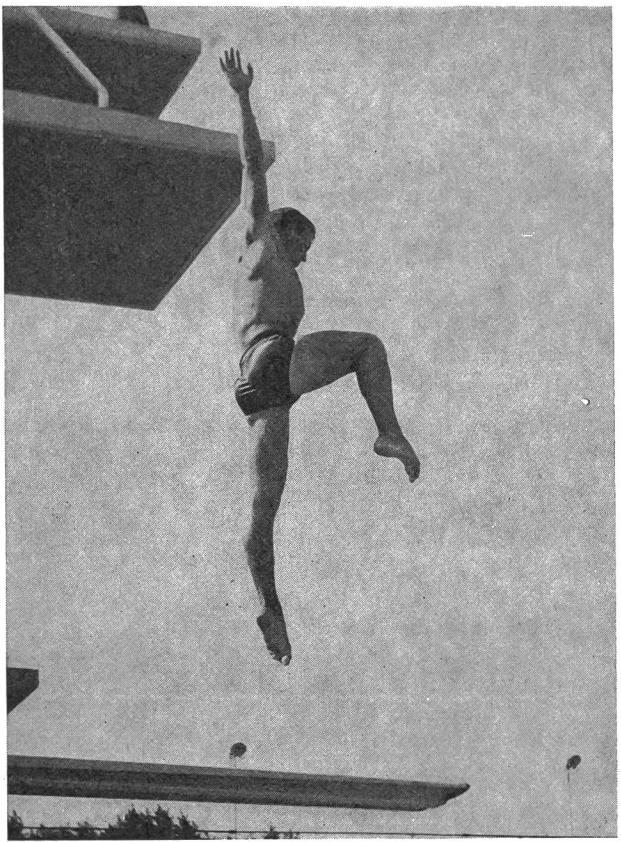
Esempio:

avanti	indietro	rovesciato	ritornato	
101	201	301	401	tuffo ordinario
↓	↓	↓	↓	↓
102	202	302	402	salto mortale
↓	↓	↓	↓	↓
103	203	303	403	salto mortale e 1/2
↓				↓
104				doppio salto mortale

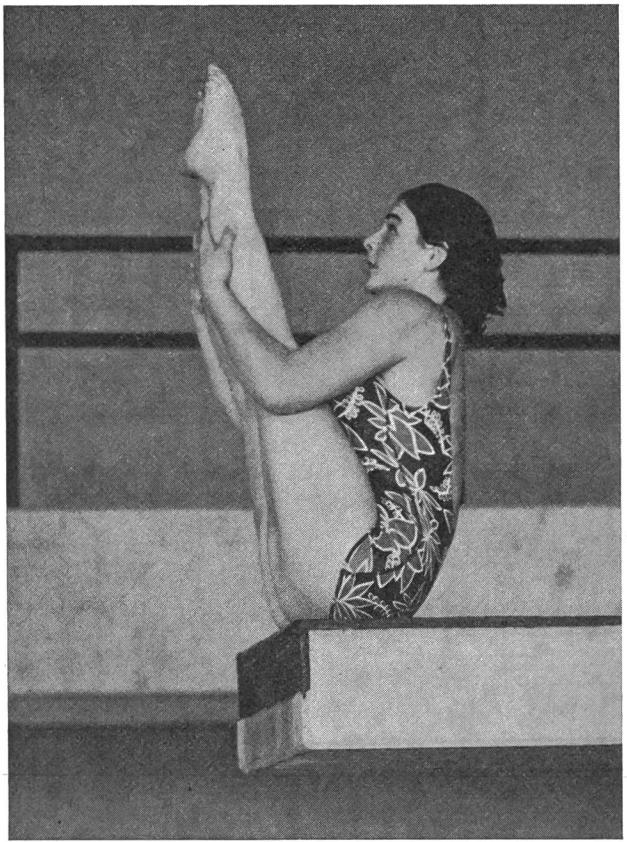
Il carattere dell'entrata in acqua con i piedi è molto differente di quella con la testa. V'è dunque un altro elemento oltre alla sola aggiunta di rotazione. La tabella che segue mostra un transfert più esclusivamente verticale:



Movimenti esatti con carico come preparazione . . .



. . . alla forma finale



Stesso atteggiamento . . .



. . . a diverse condizioni

avanti	indietro	rovesciato	ritornato	
101	201	301	401	tuffo ordinario
↓	↓	↓	↓	
103	203	303	403	salto mortale e 1/2
↓				
105				

Esempi di transfert laterale

- apprendimento di un tuffo dal bordo della vasca (401c, tuffo ritornato raggruppato), poi esecuzione dello stesso tuffo dal trampolino di 1 m.
- salto mortale in avanti sul posto, al trampolino. Movimento delle braccia e stacco della rotazione sono da applicare come sul trampolino di 1 m, partenza schiena all'acqua, e si ottiene il salto mortale ritornato.
- 5132 trampolino 1 m → 5132 piattaforma 5 m (o più) (salto mortale e mezzo con 1 avvitamento). L'esecuzione tecnica è la stessa, ma l'altezza differente, l'elasticità del trampolino compensa l'altezza della piattaforma.

La situazione d'esecuzione ha caratteristiche di consistenza e d'ambiente differenti: la tela del trampolino, il trampolino a secco con tappeti di gommapiuma, la piattaforma e il trampolino sull'acqua.

L'ambiente, o quadro, assume un grande ruolo fra alcuni tuffatori per certi tuffi. Cosicché un'esecuzione corrente

del 301 (tuffo rovesciato) in piscina coperta, con numerosi punti di riferimento precisi e «concreti», è trasferito in piscina all'aperto talvolta con grande fatica.

Transfert prevalentemente verticali

Esempio:

103 B (salto mortale e mezzo) dalla piattaforma di 3 m e 105 B (doppio salto mortale e mezzo) dai 10 m.

L'aggiunta di una rotazione è l'elemento di transfert verticale mentre che il cambiamento di altezza costituisce l'elemento laterale: in effetti la velocità di rotazione rimane la stessa, e l'altezza permette una rotazione supplementare.

Tutto il capitolo della progressione nell'apprendimento dei tuffi con avvitamento dev'essere classificato qui.

S'impara quindi da 1 m un avvitamento in un salto mortale, e la forma finale è dai 3 m ma l'avvitamento sarà inserito in un salto mortale e mezzo.

1 m → 3 m
5122 → 5132
5221 → 5231
5223 → 5233

La mezza rotazione supplementare che trasforma il salto mortale in salto mortale e mezzo è l'elemento di transfert verticale. Lo stacco delle due rotazioni è identico e rappresenta l'elemento di transfert laterale.

Transfert — la ginnastica agli attrezzi, per esempio

Kurt Egger

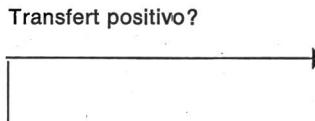
Nella ginnastica alla sbarra succede spesso che, seguendo il principio metodologico che dice «di passare dal facile al difficile», s'impara dapprima la sospensione e lo stabilirsi con il ginocchio per passare poi direttamente all'apprendimento dello stabilirsi con passaggio a gamba tesa.

L'ordine di successione nell'apprendimento di questi due elementi sembra alquanto logico:

— il primo esercizio è nettamente più facile da eseguire del secondo

— i due elementi si rassomigliano dal punto di vista della forma. Questa rassomiglianza si esprime per esempio nel fatto che il secondo esercizio viene definito «una esecuzione del primo a gambe tese».

Stabilirsi con passaggio a gamba tesa



Sospensione e stabilirsi con il ginocchio

