

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:	Transfert : la ginnastica agli attrezzi, per esempio
Autor:	Egger, Kurt
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000778

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: 22.01.2026

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

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'impresa 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

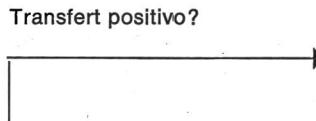
Nella ginnastica alla sbarra succede spesso che, seguendo il principio metodologico che dice «di passare dal facile al difficile», s'impresa dapprima la sospensione e lo stabilirsi con il ginocchio per passare poi direttamente all'apprendimento dello stabilirsi con passaggio a gamba tesa.

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

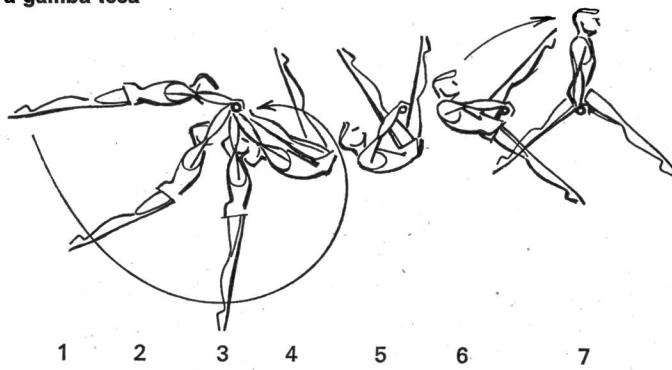
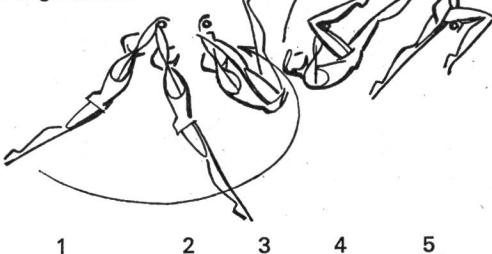
— il primo esercizio è nettamente più facile da eseguire del secondo

— 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



Nonostante l'apparente somiglianza fra questi due elementi e pur tenendo conto del principio metodologico «dal facile al difficile» la pratica mostra tuttavia che l'allenamento del primo esercizio ha spesso un influsso negativo sull'apprendimento del secondo.

Questo effetto negativo si affaccia al momento del transfert di alcune parti di movimento:

- flessione della gamba impegnata sopra la sbarra e
- slancio dell'altra gamba indietro.

I due errori portano al bloccaggio nell'esecuzione del movimento prima che l'allievo abbia raggiunto l'appoggio.

L'apparizione di questi due errori dipende dal grado di stabilità raggiunto nell'esecuzione del primo esercizio. Più i movimenti del primo esercizio sono automatizzati, più la bilancia pende verso un effetto negativo nel transfert sull'apprendimento del secondo.

Perché un tale predominio dei transfert negativi nel caso si tratti di passare dal primo esercizio (sospensione e stabilirsi con il ginocchio) al secondo (stabilirsi con passaggio a gamba tesa)?

Guardando da vicino lo svolgimento dei movimenti di questi due elementi, risulta relativamente facile rispondere alla domanda.

I due elementi si assomigliano dal punto di vista della forma, ma sono totalmente diversi che il transfert, in sè positivo, conduce in questo caso a un risultato negativo. Nel primo esercizio, l'impulso per il bilanciamento è fornito con l'impiego della gamba di slancio; nel secondo con lo spostamento del centro di gravità e con un movimento di bilanciamento pronunciato.

Un miscuglio di questi due principi motori disturba lo svolgimento del movimento. Di conseguenza, se l'insegnamento dei due esercizi avviene in breve spazio di tempo, non deve dunque stupire il transfert negativo sul secondo elemento.

Tirocinio e transfert nella pallavolo

Jean-Pierre Boucherin

In Svizzera la pallavolo è uno sport molto giovane che in generale è insegnato, diciamo piuttosto giocato soltanto tardivamente.

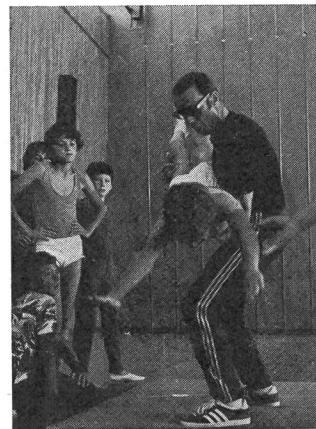
Ci si trova allora alla presenza di giocatori in possesso di basi psicomotorie imparate a scuola, dunque molto rudimentali, e soprattutto questi giocatori desiderano immediatamente concretizzare. D'altra parte vediamo molto spesso giocatori che hanno praticato con successo più o meno grande un altro sport che desiderano convertirsi alla pallavolo.

Contrariamente agli altri sport collettivi la pallavolo, per le sue caratteristiche intrinseche, presenta due versioni

molto differenti a seconda se viene praticata da principianti o da campioni. Inoltre questo sport sfugge alle nozioni misurate del tempo e dello spazio, ciò che impedisce paragoni cifrati; solo le qualità dei gesti tecnici possono essere valutate.

Questo sport conosce attualmente un grande successo e si può assistere a due interessanti fenomeni:

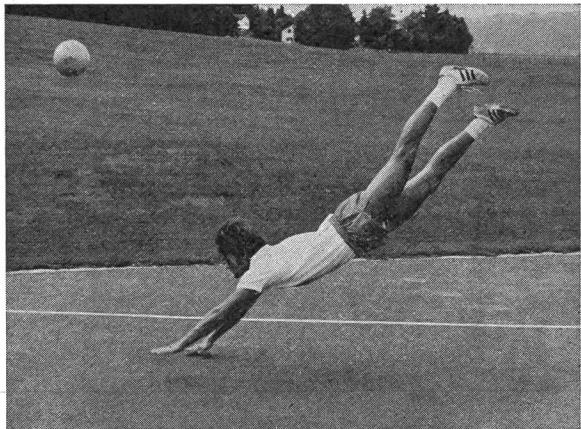
- il tentativo d'insegnare la pallavolo nelle scuole a partire dall'età di 14 anni
- la conversione alla pallavolo di specialisti di altri sport.



Dai preliminari...



...all'esercizio completo?



Da uno sport all'altro?