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: 33 (1976)

Heft: 6

Artikel: Tuffiamoci

Autor: Rossi, Sandro

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000853

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: 09.12.2025

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

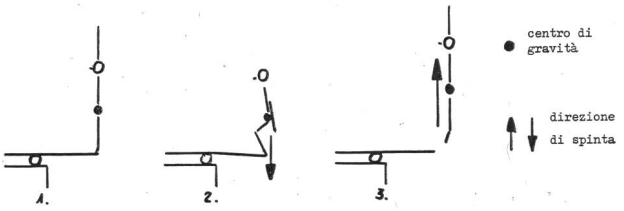
Tuffiamoci

Sandro Rossi

L'estate scorsa abbiamo presentato la disciplina tuffi nel suo insieme dal lato prettamente del piacere, avevamo detto, e dal lato competizione. La cosa era assolutamente necessaria per poter «volteggiare» con disinvoltura in questo, diciamolo pure, difficile campo delle figure artistiche. Quest'anno «tuffiamoci» dunque nella bella stagione partendo da fattori conosciuti, tralasciamo addirittura tutti gli esercizi preparatori e movimenti tecnici di base per concentrarci su due tuffi del gruppo ritornati (n. 4...); il primo delle figure imposte (obbligatori) ed il fratello dei liberi. Inquadriamo forse ancora brevemente il termine «ritornato». Visto con gli occhi dello spettatore, questo particolare modo di evolvere potrebbe anche far rabbrividire, ma visto più da vicino e dopo aver analizzato i movimenti tipici che lo caratterizzano, il tutto cambia aspetto e ci si accorge che la sola difficoltà esistente è quel senso di paura dell'attrezzo (trampolino) al momento dello stacco. Ritornato, lo dice già la parola stessa, implica una partenza indietro ma la caratteristica dell'esercizio è che la rotazione vien fatta in avanti. Due movimenti opposti da coordinare in uno solo per poter garantire un'esecuzione ottimale della figura.

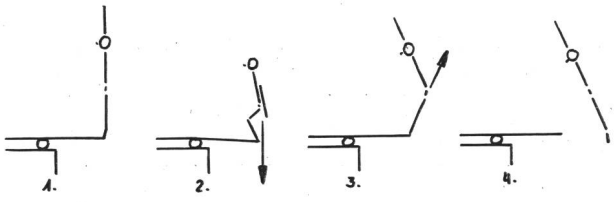
Qualche riga più in alto abbiamo detto paura dell'attrezzo; guardiamo ora in che modo ci si stacca dal trampolino per ottenere la distanza (traslazione), necessaria all'esecuzione. Il tutto si riduce praticamente alla direzione di spinta delle gambe, il tronco e le braccia non effettuano nessun movimento particolare.

Prendiamo l'esempio di un tuffo in piedi.



Il corpo è eretto, il centro di gravità all'altezza del bacino, pressione verticale verso il basso e spinta verticale verso l'alto. La traslazione è data in questo caso dai piedi e dalle ginocchia, il tronco non ha accennato nessuna inclinazione in avanti o indietro, il centro di gravità è rimasto esattamente nella sua posizione primitiva.

Stesso esercizio ma con leggera rotazione in avanti:

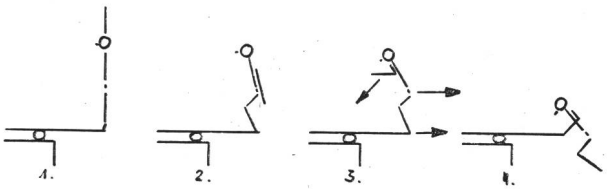


Per le prime due fasi non cambia assolutamente niente; è soltanto nella terza che invece di spingere verticalmente verso l'alto, il tuffatore spinge obliquamente indietro in alto provocando così uno spostamento in avanti del centro di gravità rispettivamente una rottura all'altezza delle anche.

È appunto questa proiezione in avanti del centro di gravità che permette all'esecutore di procurarsi la distanza necessaria per passare davanti all'asse «indisturbato».

Osservando le figure schematiche qui sopra e in particolare la 3 si potrebbe dedurre che non soltanto vi è spinta obliqua delle gambe ma pure una pressione delle spalle in avanti.

ERRORE Così facendo, il tuffatore impedirebbe l'estensione completa delle gambe rispettivamente l'ascesa delle anche e provocherebbe una «scivolata» dei piedi dall'asse eliminando totalmente la spinta.



SBAGLIATO

Come mai allora questa inclinazione del tronco? È semplicemente una conseguenza della spinta (azione - reazione).

Ma passiamo ora alla pratica e vedrete che i principi menzionati risulteranno estremamente importanti.

Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht (ZH) ✆ 01 90 09 05
9642 Ebnat-Kappel (SG) ✆ 074 3 24 24

Fabbrica di attrezzi per la ginnastica, lo sport e il giuoco

1891 — 1976
85 anni di fabbricazione di attrezzi di ginnastica

Fornitrice di tutte le apparecchiature per competizione e dei materassi ai Campionati europei di ginnastica artistica, Berna 1975.

Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità, scuole, società e privati.