

**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:** Due tuffi  
**Autor:** Metzener, André  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000854>

### **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**

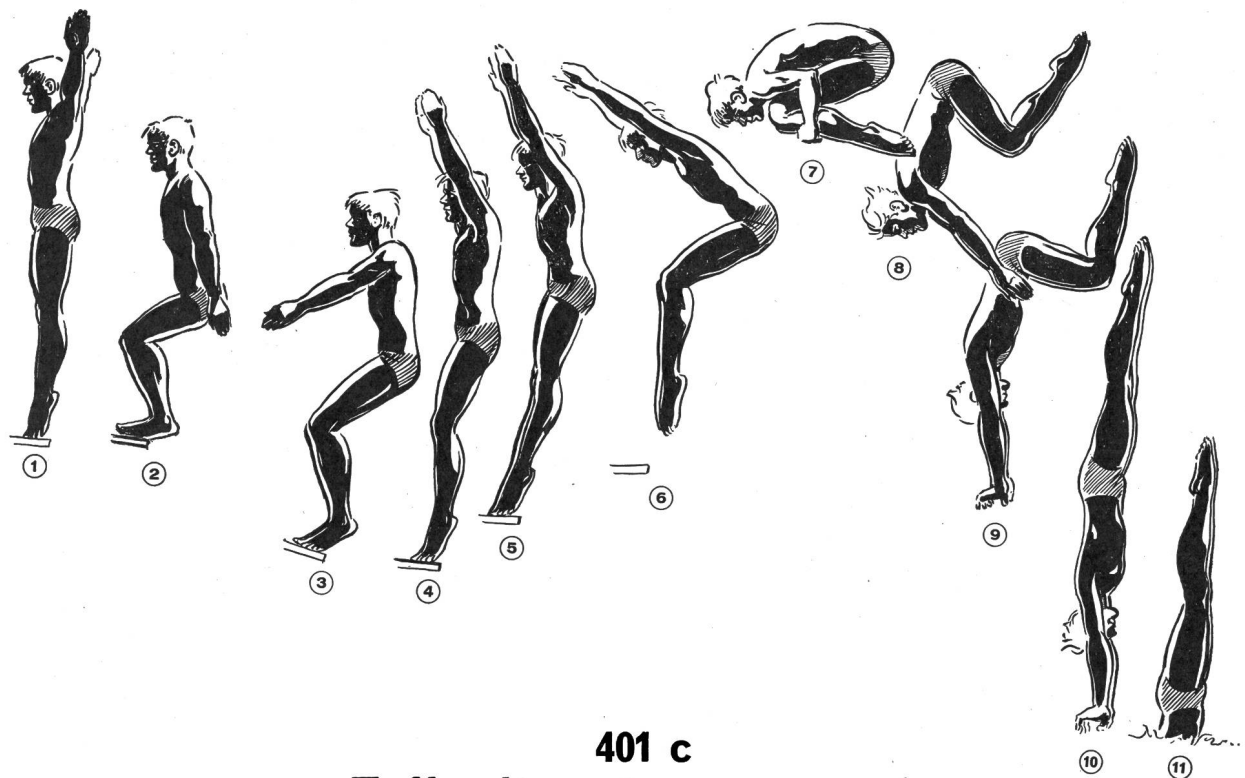
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.04.2026

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

# Due tuffi

André Metzener



## 401 c Tuffo ritornato raggruppato

La posizione di partenza è schiena rivolta all'acqua, la metà del piede sull'asse, talloni chiusi. Il movimento che precede lo slancio, qualsiasi esso sia (ne esistono 5 o 6 varianti), deve permettere al tuffatore di trovarsi sempre nella stessa posizione prima di effettuare la flessione-estensione per lo stacco:

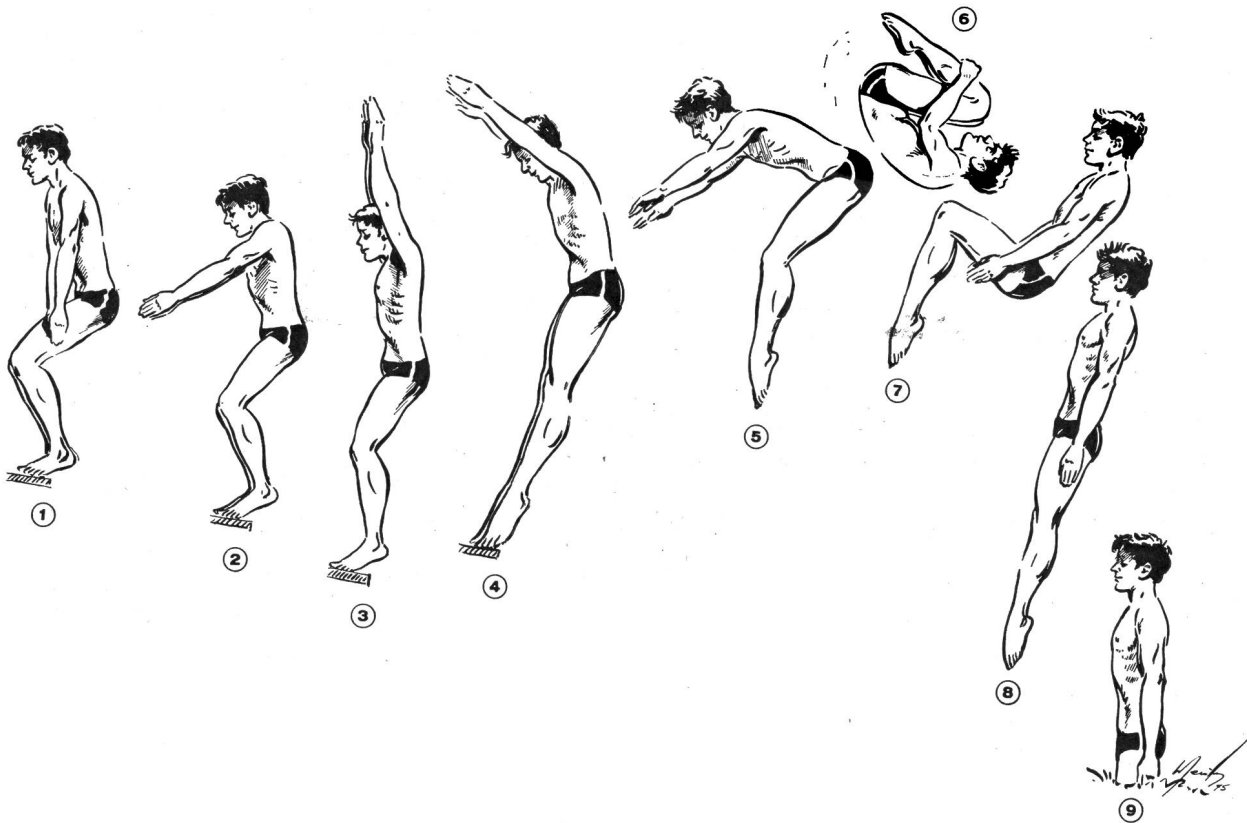
- ① Il tuffatore è sulla punta dei piedi, corpo eretto, sguardo in avanti, braccia di fianco o in alto, palmo delle mani rivolto verso il basso. Addominali e glutei contratti al massimo, gambe tese.
- ② Flette le gambe (ginocchia e caviglie) abbassando le braccia di fianco in basso. Durante questa flessione il tuffatore si sposta leggermente dietro lo spigolo dell'asse. L'importante è di restare in equilibrio, di evitare ogni e qualsiasi caduta delle spalle indietro o flessione-inclinazione del tronco. Al punto più basso, l'esecutore, deve avere l'impressione d'essere seduto tenendo il tronco verticale e sentendo il peso sui talloni.
- ③ Pressione sul trampolino. Tramite un'estensione (anche, ginocchia, caviglie), le gambe «schiacciano» il trampolino aiutata dalle braccia che aumentano quest'azione alzandosi vigorosamente, tese, in avanti in alto.
- ④ Nel momento in cui le braccia raggiungono il loro punto culminante in alto, le gambe finiscono l'estensione (vi è qui un leggero scarto).
- ⑤ Le gambe terminano la loro estensione in direzione di un punto situato 25 cm circa dietro la testa del tuffatore. Questo implica una leggera inclinazione del tronco, frenata dal bloccaggio delle spalle e dal mantenimento delle braccia nel prolungamento del tronco. La linea di forza gambe-trampolino passa leggermente dietro il centro di gravità assicurando così l'inizio della rotazione.

- ⑥ Subito dopo aver lasciato il trampolino, il tuffatore comincia a raggruppare. Il bacino continua la sua ascesa. Le spalle si flettono. Le braccia, tese, si dirigono verso le ginocchia.

Importante: i movimenti opposti delle braccia e delle gambe devono essere simultanei. Le braccia vanno dunque incontro alle ginocchia nello stesso momento che le gambe effettuano lo stesso movimento.

- ⑦ La posizione raggruppata è molto chiusa. Le mani tengono le gambe appena sotto le ginocchia. Lo sguardo è diretto sul punto di entrata in acqua (evitare il collo di gigno).
- ⑧ ⑨ Le fasi d'apertura della figura. Anche qui esiste opposizione simultanea di movimenti delle braccia e delle gambe. Le braccia, tese, vanno direttamente in avanti nella loro posizione caratteristica di entrata in acqua. Le gambe effettuano un'estensione diretta cioè si tendono, in modo esplosivo, nel prolungamento esatto del corpo.
- ⑩ Per l'entrata in acqua, il tuffatore è in posizione verticale rettilinea. I muscoli addominali e i glutei completamente contratti ciò che garantisce una «fissazione» della colonna lombare. Le ginocchia sono tese e i piedi in ipertensione. La testa è esattamente fra le braccia nel prolungamento rettilineo del corpo. Notare la posizione delle mani perpendicolari agli avambracci; una tiene l'altra e insieme formano una superficie concava per l'entrata in acqua.

- ⑪ Fino a che il corpo è completamente scomparso sott'acqua, il tuffatore mantiene questa posizione e «si tira» fino sul fondo della piscina.



## 402 c Salto mortale ritornato raggruppato

Dopo il movimento che precede lo stacco, il tuffatore si è alzato sulla punta dei piedi, braccia di fianco in alto (fig. 1, 401 c).

- ① Flessione delle gambe e abbassamento delle braccia di fianco. Il tuffatore è «seduto», peso sui talloni. Per il salto mortale, è ancora più importante che per il semplice tuffo ritornato di bloccare le spalle. La minima caduta delle spalle indietro impedirà all'esecutore di finire la figura in modo corretto. Notate la flessione delle ginocchia: circa 90° !
- ② ③ Le braccia, tese, salgono molto velocemente in avanti e arrivano in alto **prima** che le gambe finiscano la loro estensione. Lo scarto è per il 402 più pronunciato che non per il 401. La testa resta normalmente alta allineata al resto del tronco.
- ④ Le gambe spingono in direzione di un punto situato 25 cm circa dietro la testa del tuffatore che immagina di «lanciare» il bacino al punto culminante. Tramite questa spinta delle gambe, il blocco tronco-braccia è inclinato in avanti ma le spalle sono bloccate. L'angolo dell'anca è ottenuto tramite la spinta delle gambe verso l'alto e non dal'abbassamento del tronco e delle spalle.

La testa resta normalmente alta. Abbassarla è un errore.

NB: per lo scarto dei movimenti delle braccia e delle gambe che determinano la rotazione, paragonate le fig. 3-4 qui sopra con le fig. 4-5 del 401.

- ⑤ Il tuffatore comincia a raggruppare subito dopo lo stacco. Deve avere l'impressione di «fissare» le spalle e di alzare schiena e anche ancora più in alto.
- ⑥ Ben raggruppato il tuffatore gira.
- ⑦ Fase di apertura della figura. Il tuffatore deve «sentire» il momento d'apertura per poi arrivare sui piedi. Le gambe effettuano un'estensione diretta. Le braccia restano lungo il corpo.
- ⑧ ⑨ Per e durante l'entrata in acqua, gambe, corpo e testa formano una sola linea. Le gambe e i piedi in iperestensione, gli addominali e i glutei completamente bloccati.