

**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:** 34 (1977)

**Heft:** 7

**Rubrik:** La lezione

### **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**

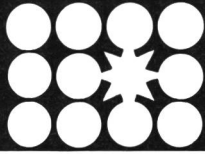
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 22.10.2025

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

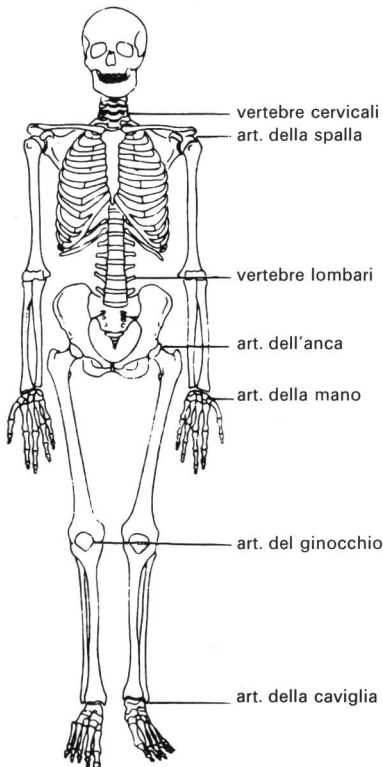


## La messa in moto specifica del tuffatore

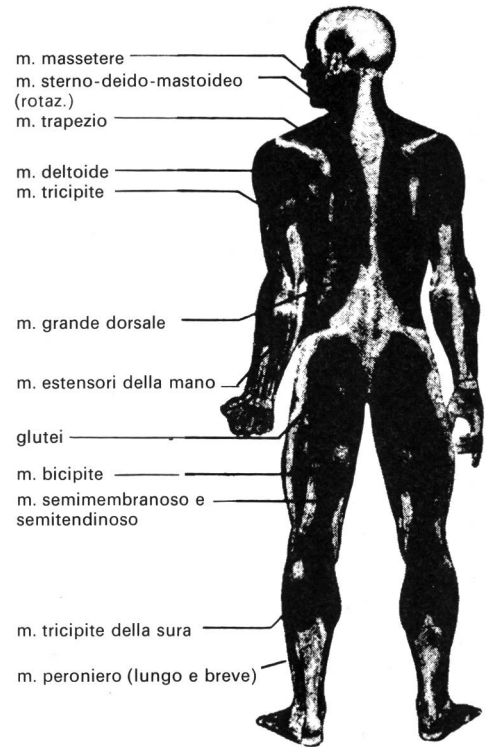
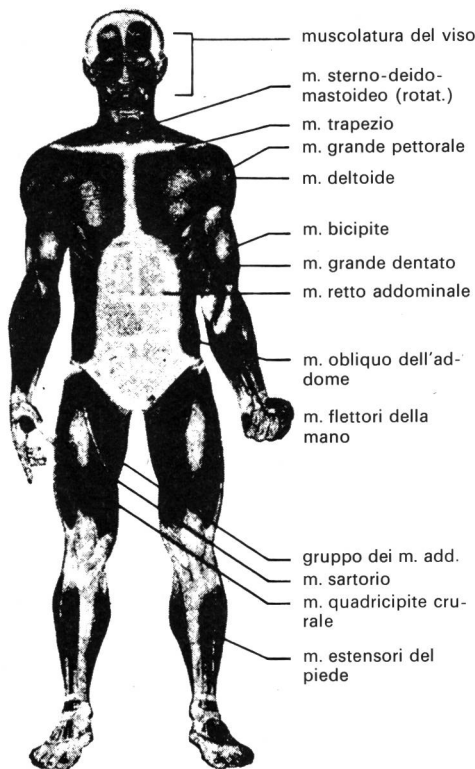
Testo e disegni: Sandro Rossi

I tuffi, considerati i movimenti caratteristici eseguiti per formare figure plastiche, fanno parte delle discipline «costruite», non naturali. Di conseguenza, prima di cominciare un allenamento, il tuffatore deve preparare in modo specifico il suo corpo, o più precisamente le parti del suo corpo che saranno messe a contributo. La muscolatura deve essere riscaldata, allungata, modellata per poter ottenere d'essa le reazioni volute durante l'esecuzione della figura in aria. A questo scopo vogliamo illustrarvi questa preparazione e la linea ben determinata ch'essa segue.

### Quali parti del corpo?

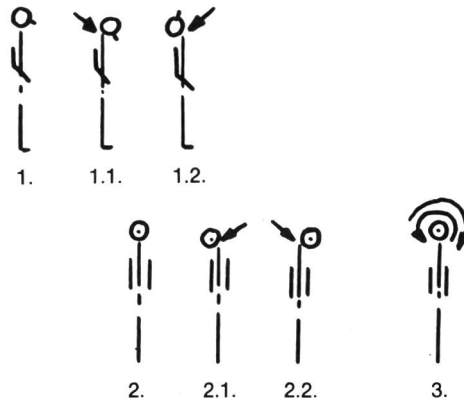


### Quali muscoli?



### 1. Nuca, cintura scapolare e braccia

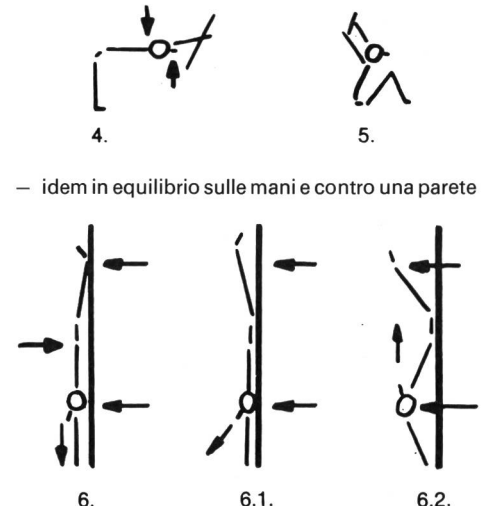
– scioltezza della nuca tramite flessioni in av., ind., di fianco e circonduzioni



– tutti questi movimenti possono essere effettuati in modo rapido (attivazione del muscolo) o lentamente (stiramento del muscolo)

### 2. Scioltezza delle braccia e delle spalle

– circolo delle braccia av. e ind. (molto veloce). Anche a braccia flesse.  
– «stiramento» dei muscoli della cintura scapolare per garantire una linea ottimale delle braccia per rapporto al corpo.



– idem in equilibrio sulle mani e contro una parete

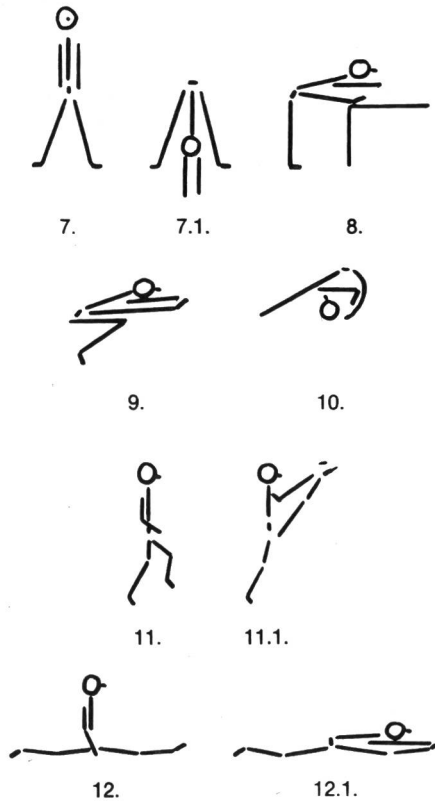


### 3. La colonna vertebrale

#### 3.1 Scioltezza in avanti

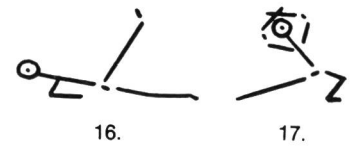
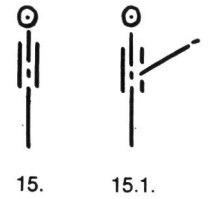
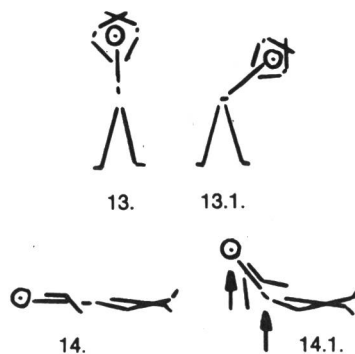
È il gruppo d'esercizi che permette all'allenatore ed agli allievi di lasciar correre la loro fantasia.

Qualche esempio:



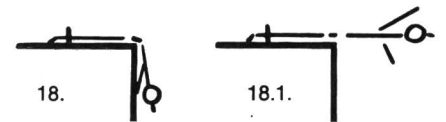
#### 3.2 Scioltezza laterale

– è importante che il tronco lavori solo lateralmente senza nessun movimento rotatorio e in avanti

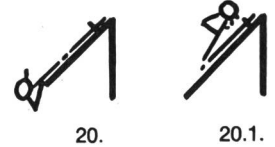
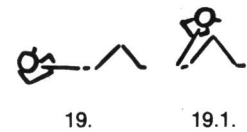


#### 3.3 Scioltezza indietro

– l'atleta non effettuerà nessun esercizio di questo genere per evitare la posizione inarcuata molto nociva per l'entrata in acqua; al contrario scieglierà degli esercizi molto semplici di muscolazione.



– la muscolatura addominale è pure molto importante.



– scioltezza delle punte dei piedi.



Dopo questa serie di esercizi, il tuffatore andrà sul trampolino dove effettuerà dei saltelli che permetteranno alla muscolatura delle gambe di riscaldarsi rispettivamente di sciogliersi (velocità di contrazione).

**LOSINGER**  
**POLYmatch®**

**Revêtement moderne  
pour les  
jeux et les sports  
de plein air ou en salles**



**LOSINGER**  
**Garantie**

Renseignements et  
documentation sans engagement par  
LOSINGER LUZERN AG, Spitalstrasse 19,  
6004 Luzern, téléphone 041 36 73 13

Entreprises LOSINGER et filiales  
dans toute la Suisse

S&P



**lotto** chaussures de  
sport et de détente  
... c'est vraiment  
tout autre  
chose!

Renseignements et documentation:  
LOTTO SPORTS AG, 8603 Schwerzenbach  
Téléphone: 01 825 10 15

Schmid&Partner