

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 7

**Artikel:** I fondamentali dei tuffi  
**Autor:** Piffaretti, Giorgio  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999515>

### **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:** 30.01.2026

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





## Metodologia

# I fondamentali dei tuffi

di Giorgio Piffaretti

*«Un articolo sui tuffi? Ma se sull'intero territorio cantonale non esiste un solo trampolino al coperto!» si diranno in molti.*

*Personalmente però ritengo che con i mezzi a disposizione in piscina ed in palestra, accompagnati da un po' di fantasia, si possano raggiungere almeno due traguardi nell'attività tuffatoria: da una parte eliminare quella paura che caratterizza parecchi giovani (e non!); dall'altra consigliare e orientare verso alcuni punti chiave quelli che per natura sono attratti senza nessun timore verso questa affascinante attività ricreativa.*

## Attività dal bordo di una piscina

### Diminuzione della paura e divertimento



La bomba: lasciare le mani solo una volta entrati in acqua.

### Applicazione:

inizialmente singolarmente, poi si può costruire «la catena»: i ragazzi formano un rango ma invece di prendere i propri piedi prendono quelli del compagno a fianco; l'ultimo si lascia cadere per primo trascinando con sé tutti gli altri.

## Attività in palestra (a secco)

### Miglioramento della rincorsa

Disegnare con della magnesite i contorni di un trampolino su una fila di tappeti: a piacimento si può introdurre lo stacco da fermo, oppure 3-5 passi di rincorsa.

**Obiettivo:** passi regolari (nello spazio e nel tempo d'esecuzione), tenuta del corpo, sguardo in avanti.

### Applicazione:

- formare delle «coppie» di postazioni: l'esecuzione contemporanea favorisce lo sguardo in avanti dell'allievo.

- Musica: favorisce la capacità di adattare il tempo d'esecuzione.

### Miglioramento dello stacco e della fase di volo

Eseguire i passi di rincorsa su di una panchina con appoggio contemporaneo dei piedi sul trampolino; attenzione:

- i piedi sono alla medesima altezza
- corpo teso durante la fase di contatto
- sguardo in avanti

**Fase di volo:** corpo teso, esercizi di coordinazione (raggruppato, carpiato, mezzo giro o giro completo)

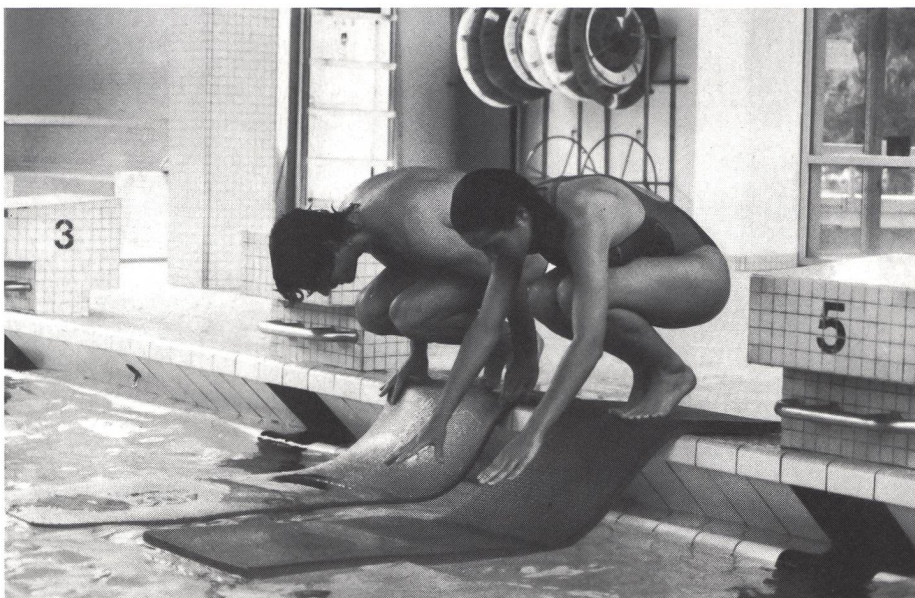
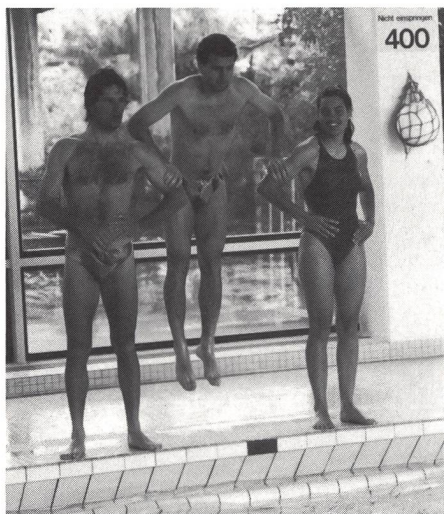
**Atterraggio:** sempre con una cavigliola



- Bob: formare una colonna seduti lungo il bordo, agganciare con le proprie gambe la vita del compagno davanti; lasciarsi cadere lateralmente in acqua contemporaneamente (vedi foto a sinistra in alto).

### Rotazione avanti

- Un cerchio si trova a ca. 1 metro dal bordo: saltare all'interno effettuando una capriola sott'acqua.
- Due allievi si trovano al bordo con il braccio interno appoggiato saldamente all'anca. Il terzo si appoggia alle braccia ed esegue la capriola prima di entrare in acqua.



- Capriola sul tappeto: tenere il tappeto. In seguito a coppie. Queste forme di esercizi possono essere esercitate con diverse posizioni; in seguito si potranno organizzare divertenti staffette.

### Il tuffo a testa

- Alcuni allievi lo imparano osservando e provando ad imitare, per altri invece si impone un grosso problema: la posizione scorretta della testa ha come conseguenza la temuta «panciata».
- Esercitare la «freccia» dal bordo

ponendo l'accento sulla posizione della testa con il mento rivolto verso il petto ed il corpo ben teso.

- Dal bordo: inginocchiati con le braccia ben tese avanti inizialmente per poi passare alla disposizione accovacciata, carpita ed infini in piedi.

Una pallina (tipo «soft-ball») tenuta fra il mento ed il petto fino all'entrata in acqua rappresenta un ottimo aiuto didattico.

In generale, la presenza del monitor in acqua permette di eliminare molte paure e di godere appieno questa attività sportiva. ■



Hanno collaborato alla realizzazione del servizio fotografico Simone Schläpfer, Alessia Soldini, Michele Ritter e Tiziano Camozzi.