

# Tuffiamoci

Autor(en): **Rossi, Sandro**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 6

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000853>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

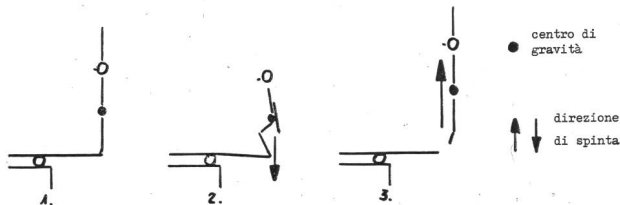
# Tuffiamoci

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, diciamo 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 (obbligatorie) 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 rabbrivire, 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.

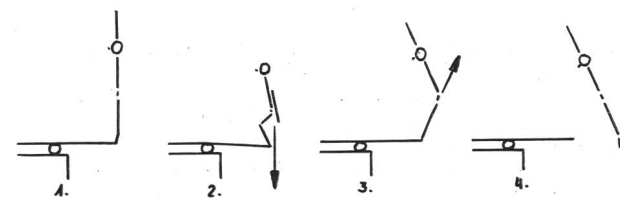
Qualche riga più in alto abbiamo detto paura dell'attrezzo; guardiamo ora in che modo ci si stacca dal trampolino per ottenere la distanza (traslazione), necessaria all'esecuzione. Il tutto si riduce praticamente alla direzione di spinta delle gambe, il tronco e le braccia non effettuano nessun movimento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

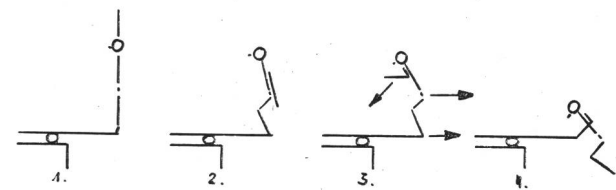


Per le prime due fasi non cambia assolutamente niente; è soltanto nella terza che invece di spingere verticalmente verso l'alto, il tuffatore spinge obliquamente indietro in alto provocando così uno spostamento in avanti del centro di gravità rispettivamente una rottura all'altezza delle anche.

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.

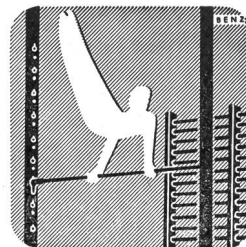


**Alder & Eisenhut AG**  
 8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 90 09 05  
 9642 Ebnet-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

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.

