

Muscolazione specifica per i tuffi

Autor(en): **Larequi, Yves**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 7

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000549>

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.



Muscolazione specifica per i tuffi

Yves Larequi

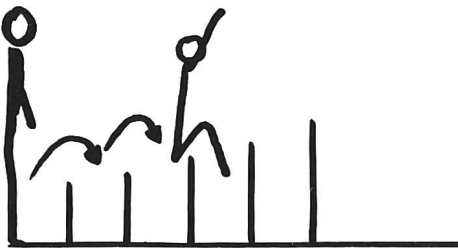
Osservazione generale

Si tratta di un classico «Circuit-training» dove ad ogni cantiere i diversi esercizi devono essere svolti per serie.

È chiaro che il numero delle ripetizioni e i carichi sono adattati in funzione dell'età del tuffatore e del suo stadio d'evoluzione tecnica.

Cantiere 1:

Distensione



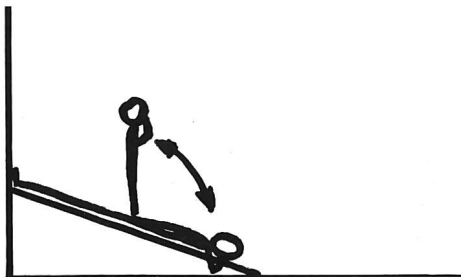
- saltare a piedi uniti sopra cinque ostacoli sistemati ad altezza progressiva
- idem con un carico sulle spalle
- idem su un piede

Osservazione: badare a che la schiena rimanga ben ritta ad ogni salto.



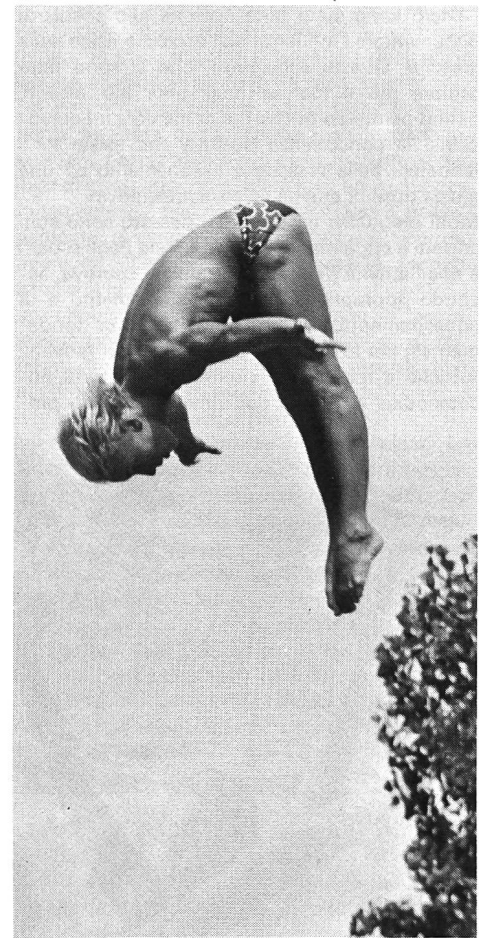
Cantiere 2:

Addominali



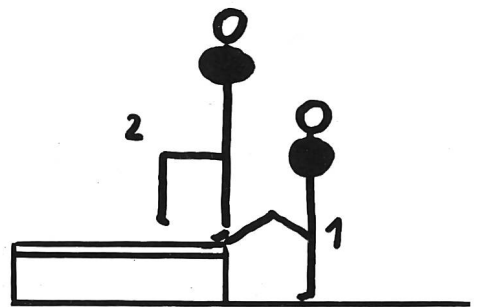
Su un piano inclinato (25-30°), posizione coricata dorsale, testa in basso, mani incrociate sulla nuca, piedi fissati:

- flettere il tronco in avanti mantenendo la schiena perfettamente ritta
- idem con una sbarra sulle spalle



Cantiere 3:

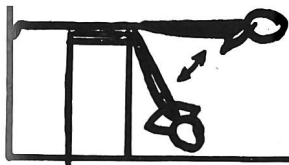
Forza per la gamba di stacco



- movimento del salto di stacco, su un piano sopraelevato, con carico sulle spalle. A coppie, il corpo e la gamba di stacco sono rettilinei e verticali; la gamba di slancio è ad angolo retto all'anca e al ginocchio

Cantiere 4:

Dorsali



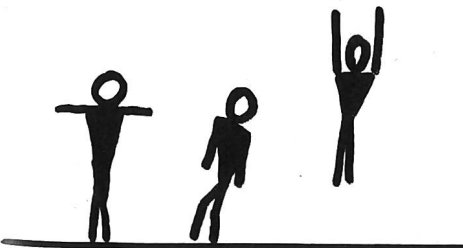
Allungato su un cassone fino alle anche, piedi fissati nelle spalliere:

- abbassare e rialzare il tronco fino all'orizzontale
- idem con un carico sulle spalle (sbarra, sacco di sabbia, pallone pesante)

Osservazione: evitare di arcuare la schiena

Cantiere 5:

Tenuta durante il salto di stacco



- saltellare su: trampolino, mini-trampolino, trampolino di stacco.

Il movimento del braccio dev'essere preciso: di fianco in basso e in avanti in alto. Ad ogni salto occorre contrarre (bloccare) i muscoli addominali e gluteali, la tenuta dev'essere assolutamente rettilinea (né arcuata, né spezzata)

Cantiere 6:

Forza e scioltezza delle spalle



In piedi, braccia in alto, una sbarra tenuta con le mani:

- flessione delle ginocchia mantenendo il tronco ritto e le braccia nella linea della parte superiore del corpo, *i talloni restano al suolo.*

Alla posizione raggruppata: abbassare la sbarra dietro la nuca, poi tendere le braccia. Braccia in alto, rialzarsi alla stazione

Cantiere 7:

Sviluppo coricato

Posizione coricata dorsale, gambe flesse, piedi al suolo:



- flettere e tendere le braccia, la schiena del tuffatore resta «incollata» al suolo

