

**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:** 36 (1979)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Muscolazione specifica per i tuffi  
**Autor:** Larequi, Yves  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000549>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 05.02.2025

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



## Muscolazione specifica per i tuffi

Yves Larequi

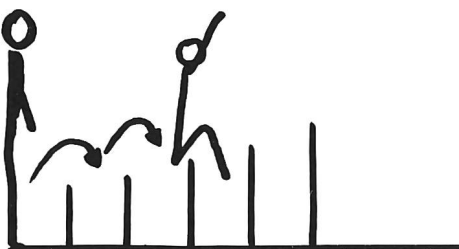
### Osservazione generale

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



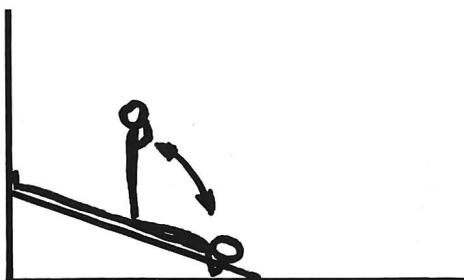
- saltare a piedi uniti sopra cinque ostacoli sistemati ad altezza progressiva
- idem con un carico sulle spalle
- idem su un piede

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



Cantiere 2:

### Addominali



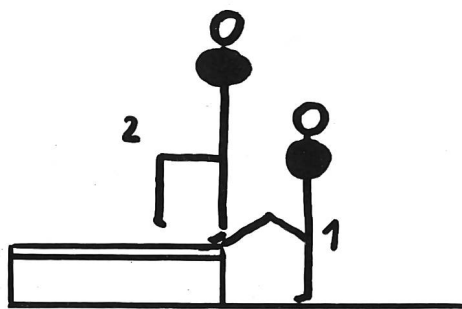
Su un piano inclinato (25–30°), posizione coricata dorsale, testa in basso, mani incrociate sulla nuca, piedi fissati:

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



Cantiere 3:

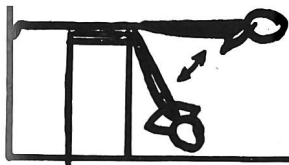
### Forza per la gamba di stacco



- 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



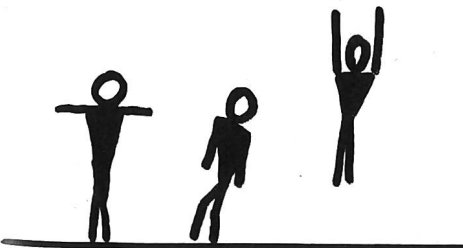
Allungato su un cassone fino alle anche, piedi fissati nelle spalliere:

- 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

