

Tuffi: Come preparare le lezioni

Quando gli allievi si sono abituati all'acqua e riescono a tendere correttamente il corpo si passa alla tappa successiva, ovvero ai tuffi veri e propri. Ma attenzione: a questo punto non bisogna sottovalutare altri aspetti legati alla preparazione.

Sono necessarie almeno tre lezioni di 45 minuti per introdurre i tuffi. Nel caso in cui si disponesse di più tempo è possibile ripetere gli esercizi con maggior intensità. Di seguito un esempio:

Prima lezione: esercizi in palestra, possibilmente tutti quelli contenuti nel modulo riscaldamento/allenamento fuori dall'acqua. L'accento è posto sulla tecnica dello slancio, sugli esercizi per l'entrata in acqua di testa e sulla tensione del corpo. Materiale: almeno 5 tappetini; livello: principianti; età: tutte.



Seconda lezione: il lavoro di preparazione in palestra permette di assimilare la tecnica e i movimenti dello slancio e dell'entrata in acqua di testa. In questo modo l'esecuzione degli esercizi in acqua risulta facilitata. Dopo 15 minuti di riscaldamento/ripetizione fuori dall'acqua prevederne 30 in acqua. In seguito passare agli slanci dal bordo, poi dal trampolino di un metro dopodiché proporre degli esercizi per allenare l'entrata in acqua (tutti tratti dal modulo di base). Materiale: tappetini, asse galleggiante; livello: principianti; età: tutte.

Terza lezione: 10 minuti tratti dal modulo riscaldamento/allenamento fuori dall'acqua, 15 minuti tratti dal modulo di base seguiti da 20 minuti tratti dal modulo tuffi. Materiale: tappetini, asse galleggiante; livello: principianti, età: tutte.

Dopo la terza lezione è buona regola prepararne un'altra che raggruppi i contenuti di tutti e tre i moduli. Gli allievi passano ai tuffi veri e propri solo quando sono in grado di eseguire alla perfezione tutte le premesse. Procedere troppo in fretta può spingere a commettere degli sbagli.

Lezioni per principianti (G+S-Kids)

- [Lezione 1 – «Entrata con i piedi»](#)
- [Lezione 2 – «Entrata con le mani»](#)
- [Lezione 3 – «Tuffi con slancio»](#)

Lezioni per avanzati

- [Lezione 1 – Preparazione del salto mortale all'indietro](#)
- [Lezione 2 – Tuffo ritornato](#)

Fonte: Lorenz Geissbühler, insegnante di educazione fisica e tuffatore



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO