

Tuffi: Variato e stimolante

I tuffi dal trampolino e dalla piattaforma sono sinonimi di acrobazie. Occorrono perciò solide conoscenze di base per praticare questa disciplina. E prima di assaporare i brividi che regala l'altezza è importante muovere i primi passi dal bordo.

Tuffi è il termine generico che raggruppa i tuffi dal trampolino e dalla piattaforma. Il tuffo dal trampolino viene eseguito da una tavola posta ad un'altezza di 1 e 3 metri, mentre il secondo da una piattaforma rigida collocata a 5, 7,5 e 10 metri di altezza.



Prepararsi su una piattaforma rigida

Da una piattaforma rigida lo slancio risulta più stabile e più facile, perciò i principianti svolgono numerosi esercizi dapprima dal bordo della piscina. Una volta raggiunta la stabilità richiesta passano poi al trampolino da un metro. Su questa pedana stretta e molleggiata, una persona ben allenata in possesso della tecnica corretta viene catapultata in alto, proprio come avviene sul minitrampolino.

Sul trampolino sin dall'inizio

Prima di riuscire ad eseguire dei tuffi dal trampolino e dalla piattaforma è necessario però familiarizzarsi con questo attrezzo. Persino un semplice salto in piedi all'indietro non è da sottovalutare! Eseguire un tuffo dal bordo della piscina e dal trampolino non è assolutamente la stessa cosa. Gli esercizi che riescono perfettamente a bordo vasca non danno gli stessi risultati una volta saliti sul trampolino. Ciononostante si consiglia di utilizzare il trampolino sin dall'inizio, in modo che i bambini e i giovani vi si abituino progressivamente.

Consigli e astuzie

- I tuffi sono uno sport tecnico che tende molto più all'acrobazia che al nuoto. È importante perciò che i bambini sin dall'inizio si abituino ad eseguire fuori dall'acqua il riscaldamento che li prepara agli elementi acrobatici.
- Le lezioni sono strutturate in modo tale che i bambini possano imparare attraverso dei giochi mirati e numerose ripetizioni.
- Grazie a delle forme di giochi la paura diminuisce e/o, addirittura, scompare.
- Sorvegliare i bambini timorosi e stimolarli ad eseguire gli esercizi nonostante la paura, optando piuttosto per delle soluzioni ludiche affinché le prime esperienze rimangano positive (differenziazione).

Fonte: Lorenz Geissbühler, insegnante di educazione fisica e tuffatore



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO