

Tuffi: Aiuti acustici e visivi durante il tuffo

Al contrario dei salti sul trampolino, nei tuffi dal trampolino o dalla piattaforma l'insegnante non può offrire alcun aiuto fisico. Esistono però altri modi per aiutare.

Nei tuffi vi è un aspetto importante da non sottovalutare: al contrario della ginnastica agli attrezzi e dei salti sul trampolino, nei tuffi dal trampolino o dalla piattaforma l'insegnante non può offrire alcun aiuto fisico.

Esistono però altri due modi per aiutare gli allievi durante l'esecuzione dei tuffi

Acustici: l'insegnante fornisce segnali o informazioni verbali. Ad esempio per la forma elementare del salto mortale all'indietro in posizione raggruppata.

Visivi: l'insegnante può accompagnare/guidare gli allievi disponendo degli oggetti sul fondo (ad es. degli anelli) oppure facendo dei disegni. Esempio: nel tuffo in piedi in avanti/indietro, l'insegnante si colloca lungo il prolungamento del trampolino (v. filmato) e mostra un determinato numero con le dita. Chi si tuffa cerca di scorgere/contare quante dita sono state mostrate, ciò che gli permette di mantenere una posizione eretta.

Fonte: Lorenz Geissbühler, insegnante di educazione fisica e tuffatore



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO