

## Tuffi: Slancio e entrata in acqua controllati

Ai bambini e ai giovani le sensazioni forti piacciono molto. E i tuffi sono evoluzioni che regalano questo tipo di emozioni. Per questioni di sicurezza si consiglia di optare per un'accurata e lenta progressione, come spiega questo tema del mese. Brividi garantiti!



In quasi ogni piscina esterna aperta al pubblico si trova un trampolino con diverse altezze da cui si tuffano grandi e piccini. Lanciarsi nel vuoto, volare, girare su sé stessi per poi immergersi nell'acqua fresca sono sensazioni bellissime.

I più temerari cercano questo tipo di adrenalina aggiungendo ai loro movimenti delle rotazioni e degli avvistamenti. Spesso però questi tentativi incontrollati si concludono con tonfi dolorosi sulla superficie dell'acqua. Ma queste esperienze negative si possono evitare imparando ad eseguire i tuffi più difficili a piccoli passi e in modo strutturato.

### Creare le premesse

I tuffi sono una disciplina estremamente variata che stimola corpo e spirito, esigendo nel contempo molto da entrambi. Questo sport contribuisce a migliorare la tensione del corpo, la mobilità e la forza esplosiva. La capacità di concentrazione, di orientamento nello spazio e di rappresentazione sono solo alcune delle caratteristiche mentali fondamentali per i tuffatori. Una volta acquisite permettono di sperimentare nuovi tuffi più difficili. La premessa di base è che i bambini devono già essere abituati all'acqua. E a tal proposito, il [Controllo della sicurezza in acqua \(CSA\)](#) dell'Upi è un'ottima base.

### Preparazione modulabile

Una lezione di tuffi dovrebbe di preferenza essere suddivisa in tre parti (riscaldamento/allenamento fuori dall'acqua, base con slancio/entrata in acqua; tuffi). Gli esercizi di questo tema del mese (a partire dalla pagina 6) sono quindi presentati in tre moduli. Una lezione si compone così di esercizi di ciascun modulo.

Oltre ad informazioni approfondite e ad indicazioni didattico-metodologiche, all'inizio del fascicolo si trovano

anche consigli sulle misure di sicurezza da adottare e delle spiegazioni tecniche sulle posizioni del corpo e delle mani. La parte centrale è dedicata ai moduli menzionati e le due lezioni finali sono adatte per chi desidera lavorare con giovani esperti. Su [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) sono proposti dei filmati che documentano in immagini i diversi esercizi.

#### **Tema del mese**

[Tuffi](#) (pdf)

#### **Articoli**

- [Variato e stimolante](#)
- [Misure di sicurezza](#)
- [Informazioni didattico-metodologiche](#)

#### **Aiuti**

- [Posizione del corpo e delle mani](#)

#### **Esercizi**

- [Modulo 1: Riscaldamento/allenamento fuori dall'acqua](#)
- [Modulo 2: Basi \(slancio/entrata in acqua\)](#)
- [Modulo 3: Salti](#)

#### **Lezioni**

- [Come preparare le lezioni](#)
- [Preparazione del salto mortale all'indietro](#)
- [Preparazione del tuffo ritornato](#)
- [G+S-Kids - Tuffi](#)

#### **Filmati**

- [Tutti i filmati sul canale Youtube di \[mobilesport.ch\]\(http://mobilesport.ch\)](#)

---

Fonte: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer und Wasserspringer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**