

Triathlon – Forme caratteristiche: Avanzare in modo efficace in acqua

Avanzare velocemente in acqua sprecando il minimo di energie è un'arte che può imparare chiunque. Avanzare in acqua e contemporaneamente respirare, così come minimizzare la resistenza nella scivolata e assumere una posizione ottimale in acqua rappresentano le competenze di base. La tecnica di nuotata ottimale dipende dalle caratteristiche fisiche (altezza, peso, forza e capacità di percezione in acqua).

Gioco di dadi allo zoo

Gli atleti e le athlete avanzano efficacemente in acqua con diversi stili di nuoto.



Su un foglio sono indicati sei esercizi di nuoto diversi, ognuno contrassegnato dal simbolo di un animale (ad es. 1 = orso polare, 2= coccodrillo, 3 = anatra, 4 = delfino, 5 = balena, 6 = squalo). Se necessario, il monitor mostra gli esercizi in acqua. Gli atleti lanciano un dado e svolgono per una vasca (25 metri) l'esercizio dell'animale su cui il dado si è fermato. Dopodiché tirano di nuovo il dado per l'esercizio successivo.

più facile

- 6 = jolly: scegliere liberamente come nuotare
- Svolgere l'esercizio senza i dadi: un atleta nuota imitando un animale e gli altri provano a indovinare di quale animale si tratta e in seguito nuotano anche loro in quel modo

più difficile

- Preparare i diversi esercizi in stile gioco dell'oca; chi vince più velocemente?
- Aumentare la distanza da nuotare
- Creare un gioco di dadi con un tema diverso (ad es. Antartide, Africa, circo, museo dei trasporti, nuoto dell'alfabeto)
- Rendere gli esercizi tecnici più difficili (ad es. esercizi specifici per i quattro stili, mettere il focus sulle fasi della bracciata a crawl o sulla gambata)

La principessa sul pisello

Gli atleti migliorano la loro posizione in acqua, il loro equilibrio e la loro stabilità. Sono in grado di avanzare efficientemente con dei movimenti di remata.



Staffetta con due squadre. Ogni squadra riceve una tavoletta. Il primo atleta ci si siede sopra e rema per 25 metri (o per la larghezza della piscina). Finita la sua vasca consegna la tavoletta al compagno di squadra che aspetta a sua volta di partire.

più facile

- Remare in posizione orizzontale senza tavoletta (in avanti/indietro)
- Eseguire l'esercizio senza la pressione del tempo

più difficile

- Remare all'indietro sulla tavoletta

- Remare a coppie uniti da una corda
- Battaglia del materiale: svolgere ogni traversata con materiali diversi (tavoletta, pullbuoy, pinne, paddles); utilizzare ogni oggetto una sola volta.

Materiale: Tavoletta, se necessario: altro materiale da nuoto



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO