

## Triathlon – Forme caratteristiche: Orientarsi in acqua

Chi nuota il percorso più diretto, arriva primo in zona cambio. Per trovare il percorso più corto, i triatleti si devono orientare bene. Solitamente in gara affrontano diverse situazioni: nuotano in gruppo, mirano alle boe, cambiano la direzione nella vasca e si immergono per cercare oggetti. Il fatto che la testa sia per gran parte sott'acqua rende difficile orientarsi. Se gli atleti padroneggiano diverse tecniche di respirazione, essi guadagnano sicurezza e si orientano meglio. Queste abilità si possono sviluppare attraverso delle capriole in acqua, il nuoto a dorso o dell'immersione.

### Trova Nemo

Gli atleti sono in grado di orientarsi sia sott'acqua che sull'acqua e nuotare verso degli oggetti specifici.



In un percorso in piscina ci sono tanti compiti che attendono di essere svolti (ad es. nuotare sott'acqua, raccogliere gli anelli, fare lo slalom dei pullbuoy, nuotare utilizzando solo le gambe, nuotare con una palla). Nemo, il pesce subacqueo (punto extra), è nascosto lungo il percorso. Gli atleti svolgono il percorso nell'ordine prestabilito e raccolgono un anello dopo ogni compito svolto. Chi raccoglie più anelli e trova Nemo?

## più facile

- Svolgere l'esercizio sotto forma di gara a squadre o staffetta
- Adattare numero e difficoltà dei compiti
- Eseguire il percorso insieme al monitore

## più difficile

- Aumentare la distanza del percorso
- Svolgere una parte del percorso fuori dalla vasca e incorporare compiti appropriati (ad es. scivolare, saltare dal trampolino, rotolarsi sul prato, attraversare il campo da beach volley)
- Organizzare una partenza di massa
- Cronometrare il tempo

**Materiale:** Anelli subacquei, Nemo, ev. materiale per esercizi (ad es. pullbuoy, tavolette)

---

## I will follow you!

Gli atleti stabiliscono la direzione di nuotata in acqua. Si orientano in base agli altri nuotatori e coordinano la nuotata tra loro. Gli atleti acquisiscono familiarità con il nuoto di gruppo.



Gli atleti nuotano a coppie e si posizionano uno dietro l'altro. L'atleta che è davanti stabilisce il ritmo (e la direzione se l'esercizio si svolge in acque libere), mentre l'altro cerca di seguirlo. Le coppie vengono cambiate regolarmente e i ruoli invertiti. Il contatto fisico è permesso come nella competizione.

## più facile

- Ridurre la durata dell'esercizio (ad es. ogni atleta stabilisce il ritmo/direzione due volte per 30 secondi)
- Il monitore stabilisce la distanza da nuotare (ad es. 100 metri per coppia)

## più difficile

- Nuotare in scia: gli atleti nuotano l'uno a fianco all'altro il più vicino possibile a quello davanti per approfittare dell'aspirazione (la testa di quello dietro deve essere alla stessa altezza dei polpacci di quello davanti)
- Formare gruppi più grandi (squadre di 3-5 atleti)
- Eseguire l'esercizio in acque libere
- Non solo cambiare la direzione ma anche lo stile (ad es. rana oppure respirare ogni cinque bracciate a crawl) e adattare il ritmo di nuotata
- Nuotare in slalom: tutti nuotano uno dietro l'altro mantenendo una distanza sufficiente; chi si trova in fondo fa uno scatto tra lo slalom di atleti per collocarsi in cima, dove diminuisce il ritmo e decide la direzione di nuotata.

### Materiale:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**