

Tuffi – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Gestire consapevolmente le emozioni

Vittorie o sconfitte, tuffi più o meno riusciti: le emozioni non potrebbero essere più diverse. Emozioni che stimolano le buone prestazioni e motivano sia nei momenti critici che nelle situazioni gratificanti. Fai in modo che tuffatrici e tuffatori si motivino a vicenda, si rallegrino con e per gli altri e festeggino insieme i successi ottenuti. In questo modo incoraggi lo spirito di squadra e rafforzi l'autostima di tutti.

Tuffi sincronizzati

I tuffatori si confrontano con i propri limiti e quelli dei compagni di squadra e imparano a rispettarli.

Il monitor forma gruppi di due o di tre. I tuffatori definiscono insieme quale tuffo sincronizzato eseguire.

Varianti

- I tuffatori formano autonomamente le squadre
- Variare il punto di stacco
- Variare le dimensioni dei gruppi

più difficile

- Variare l'altezza dello stacco
- Definire diverse altezze di stacco per la stessa squadra
- Inserire rotazioni, tuffi di testa e tuffi con stacco all'indietro
- Variare le dimensioni dei gruppi

Osservazione: Osserva le emozioni positive e negative se modifichi o complichiamo l'esercizio e parlane con i tuffatori. Trovi utili indicazioni in merito nel set di carte «Le buone attività G+S – Promuovere», negli approfondimenti «Rafforzare l'autostima» e «Vivere la diversità».

Materiale: Bordo della piscina, trampolino, piattaforme

Pallamano con ruoli segreti

I tuffatori imparano a confrontarsi con caratteri diversi.



Il monitore forma due squadre che si affrontano a pallamano e assegna a singoli giocatori determinati ruoli che devono rivestire per 10-15 minuti all'insaputa dei compagni di squadra. Come reagiscono i membri delle squadre di fronte alle diverse personalità? Che emozioni provano? Al termine della partita, il monitore dirige la discussione, focalizzandosi sulle emozioni vissute e sui punti chiave dello svolgimento del gioco.

Varianti

- Ulteriori/diverse personalità (ad es. non riesce a controllare le emozioni negative, blatera di continuo, è un leader, difende i più deboli, crea un clima gradevole, va d'accordo con tutti)
- Altre varianti di gioco (ad es. palla bruciata, fl ag football, mini volley ecc.) o sport (ad es. pallacanestro, calcio, rugby ecc.)

più difficile

- Accrescere la pressione con giochi più complessi

Osservazione: Osserva le emozioni positive o negative se modifi chi o complich l'esercizio e discutine con i tuffatori. Trovi utili indicazioni in merito nel set di carte «Le buone attività G+S – Promuovere», negli approfondimenti «Rafforzare l'autostima» e «Vivere la diversità».

Materiale: Palla, cerchi, nastri

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO