

Tuffi – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Valutarsi realisticamente e reagire conformemente alla situazione

Questa forma caratteristica descrive la capacità di agire e valutare il proprio corpo realisticamente – ossia sulla base di attitudini e prerequisiti veri. Le esperienze versatili legate ai tuffi pongono tuffatrici e tuffatori costantemente di fronte a nuove sfide. Devono adeguarsi alla situazione e all'ambiente. Attraverso questo costante processo imparano a valutarsi meglio.

Tuffi imitati

I tuffatori imparano a valutare realisticamente le loro capacità e i loro limiti.

Un tuffatore mostra un tuffo dal bordo della piscina e gli altri lo imitano.

Varianti

- Eseguire l'esercizio in piccoli gruppi

più difficile

- I tuffatori scelgono autonomamente un luogo di stacco (bordo piscina, blocco di partenza, trampolino)
- Il monitore stabilisce il luogo di stacco
- Il monitore stabilisce la posizione d'ingresso in acqua

Osservazione: Prima di iniziare spiega ai tuffatori che possono decidere autonomamente quali tuffi mostrare o imitare.

Tuffi di testa

I tuffatori riconoscono le proprie abilità, possibilità e limiti nei tuffi di testa e imparano a reagire conformemente alla situazione.



A coppie, i tuffatori eseguono diversi tuffi di testa. Uno si tuffa di testa mentre l'altro lo osserva. In seguito entrambi citano un aspetto ben riuscito e uno che il compagno dovrebbe migliorare. Il tuffatore si tuffa di nuovo cercando di mantenere la stessa qualità dell'aspetto ben riuscito e di migliorare l'altro. Segue un nuovo confronto in cui i due esprimono cosa hanno osservato e percepito. Il tuffatore è stato in grado di replicare la buona performance e di migliorare laddove necessario? Si invertono quindi i ruoli.

Varianti

- Due osservatori: uno segnala l'aspetto ben riuscito e l'altro quello da migliorare

più difficile

- Definire la posizione di ingresso in acqua: con le braccia tese in avanti o lungo il corpo
- Variare l'esecuzione: in posizione raggruppata, con le gambe divaricate, carpiata
- Scegliere un punto di stacco più alto (ad es. bordo della piscina, blocco di partenza, trampolino, piattaforma)
- Variare lo stacco
- Inserire una rotazione completa o combinata ad altri elementi

Osservazione: Osserva la valutazione personale e quella di terzi. Tematizza con i tuffatori i diversi punti di vista.

Materiale: Mini trampolino, trampolino, piattaforma

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO