

# Tuffi – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Mantenere l'equilibrio con sicurezza

Nei tuffi, tuffatrici e tuffatori devono mantenere il corpo in equilibrio con sicurezza in qualunque momento: a terra sul tappetino, in cima ai cassoni, durante la rincorsa o l'oscillazione sul trampolino, dopo il salto o al momento dell'ingresso in acqua.

## Funamboli

I tuffatori allenano la percezione del proprio corpo e imparano a bilanciare il baricentro con sicurezza per mantenere l'equilibrio.



I tuffatori camminano in equilibrio su una panca rovesciata, fanno un salto e atterrano in sicurezza su un tappetino.

## Varianti

- Assegnare esercizi aggiuntivi o lasciare che i partecipanti li inventino
- Tenere in equilibrio una footbag (pallina di stoffa) sopra la testa, sulle spalle o su un piede
- Delimitare delle zone sulla panca che non possono essere toccate
- Variare la rincorsa e lo stacco da diversi attrezzi

## più difficile

- Con gli occhi chiusi
- Con le braccia incrociate
- Aumentare la velocità
- Su una base instabile (ad es. slackline)
- Stacco dal trampolino
- Variare lo stacco (ad es. a una o due gambe, all'indietro)
- Variare il salto (ad es. con rotazione attorno all'asse longitudinale o lungo l'asse trasversale)
- Variare la superficie di atterraggio (ad es. suolo o cambiare zona)

**Osservazione:** Controlla che i tuffatori durante l'esercizio fissino un punto perché questo li aiuta a mantenere il corpo in equilibrio.

**Materiale:** Panca, slackline, mini trampolino, trampolino, tappetino

---

## A testa in giù

I tuffatori allenano la percezione del corpo e a bilanciare il baricentro con sicurezza per mantenere l'equilibrio a testa in giù.

I tuffatori eseguono la verticale tra due cassoni, dapprima con le gambe piegate e le ginocchia al petto e infine stendono lentamente le gambe.

## Varianti

- Muovere le gambe (ad es. fletterle, divaricarle, tenderle, disegnare una lettera dell'alfabeto)
- Sollevare gli avambracci

## più difficile

- Utilizzare diverse superfici d'appoggio
- Eseguire la verticale al muro o libera
- Eseguire la verticale al muro o libera, nella piscina per non nuotatori o sul trampolino

**Osservazione:** Lascia che i tuffatori si esercitino autonomamente. Se li aiuti troppo o li tieni nella giusta posizione non percepiscono il loro baricentro e non imparano a mantenere l'equilibrio.

**Materiale:** Tappeto, cassone, spalliera

---

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO