

Tuffi – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Controllare il corpo in maniera precisa e sicura

Noi tutti controlliamo i nostri movimenti in base alle percezioni e alle previsioni del nostro sistema nervoso nonché dei relativi comandi motori. Maggiore è il numero di gesti che bambini e giovani eseguono e sperimentano, più esperienze maturano. Esperienze che consentono loro di eseguire i movimenti con precisione e sicurezza.

Tuffo oltre il tubo

I tuffatori imparano a controllare la posizione del corpo e a eseguire i movimenti in modo sicuro.

Dal bordo della piscina, si tuffano superando un tubo da piscina.

Varianti

- Variare la posizione del tubo (altezza, distanza)
- Tuffarsi sopra/sotto il tubo
- Durante il tuffo sopra il tubo, toccarlo con le mani o con i piedi

più difficile

- Stabilire il tipo di stacco (in avanti, all'indietro)
- Stabilire la posizione di ingresso in acqua (ad es. tuffi di testa)
- Eseguire l'esercizio dal blocco di partenza o dal trampolino (ad es. in posizione tesa, raccolta, carpiata)
- Tuffarsi attraverso un cerchio

Osservazione: Controlla che ci sia una posizione di partenza stabile e una profondità di ingresso in acqua adeguata. Assicurati che i tuffatori si immergano il più possibile fin sul fondo della piscina.

Materiale: Tubi, tappetini, cerchi, trampolino, piattaforma

Coreografi a sul maxi trampolino

I tuffatori allenano la percezione del loro corpo e imparano a controllarlo in modo sicuro in aria.

I tuffatori saltano in coppia sul trampolino (in alternativa su un airtrack o trampolino a corsia) a ritmo sincronizzato o alternato.

Varianti

- Fare giochi di parole e porsi reciprocamente quesiti aritmetici

- Combinare elementi o salti
- Variare l'altezza dei salti
- Adeguare il grado di difficoltà

più difficile

- Saltare seguendo coreografi e create personalmente
- Eseguire salti e atterraggi secondo il livello dei tuffatori (salti raggruppati, carpiati o a gambe divaricate, rotazioni, in posizione seduta, carponi, con atterraggio sulla schiena o di pancia)

Osservazione: Controlla che il trampolino sia montato correttamente e che i tuffatori sappiano come utilizzarlo. Lascia che lo usino solo a condizione che sappiano mantenere correttamente la stabilità del corpo. Osserva il promemoria sulla prevenzione degli infortuni «Misure di sicurezza per usare il trampolino».

Materiale: Mini trampolino, eurotramp, trampolino a corsia

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO