

Tuffi – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Eseguire uno stacco controllato ed energico e immergersi con sicurezza

Per poter eseguire tuffi complessi e avere tempo a sufficienza per prepararsi all'ingresso in acqua, tuffatrici e tuffatori devono restare il più a lungo possibile in aria. Motivo per cui ambiscono alla massima fase di elevazione. Tuffatrici e tuffatori eseguono inoltre uno stacco in maniera controllata ed energica, per entrare in acqua con sicurezza di testa o di piedi.

Gara di salto in alto e in lungo

I tuffatori sperimentano le diverse varianti di stacco e si esercitano nel contempo a immergersi con sicurezza.



I tuffatori si tuffano a distanze diverse dal bordo della piscina. Da dove riesce meglio l'ingresso in acqua?

Varianti

- Variare la posizione delle gambe (ad es. tese, raccolte, divaricate)
- Dal trampolino passi di partenza fi no al pre-salto
- Durante il tuffo lanciare una palla

più difficile

- Tuffarsi da un blocco di partenza
- Tuffarsi dal trampolino, con o senza rincorsa, con o senza pre-salto
- Tuffarsi di testa

Osservazione: Guida la direzione dello stacco e l'estensione del tuffo facendo toccare un tubo da piscina ai tuffatori durante l'esecuzione. Controlla la correttezza dell'entrata in acqua: le braccia avvolgono la testa, lo sguardo è rivolto verso l'acqua, il corpo si trova in una leggera posizione C+.

Materiale: Asta, tubo da piscina, anello

Sprünge rückwärts

I tuffatori sperimentano le diverse varianti di stacco all'indietro e si esercitano nel contempo a immergersi con sicurezza.



Sul fondo della piscina sono fissate delle demarcazioni. I tuffatori si tuffano dal bordo della piscina all'indietro in direzione delle demarcazioni. Verso quale demarcazione riesce meglio il tuffo?

Varianti

- Variare la posizione delle gambe (ad es. tese, raccolte, divaricate)
- Dal trampolino passi di partenza fi no al pre-salto
- Durante il tuffo lanciare una palla

più difficile

- Tuffarsi da un blocco di partenza
- Dal trampolino tuffarsi con o senza pre-salto

- Caduta o tuffo di testa

Osservazione: Lascia che i tuffatori ripetano l'esercizio diverse volte per sperimentare a fondo e riconoscere quale demarcazione è la più idonea da raggiungere e per quale motivo. Controlla che la direzione dello stacco e l'entrata in acqua siano precise. Ossia: le braccia avvolgono la testa, lo sguardo è rivolto verso l'acqua, il corpo si trova in una leggera posizione C-.

Materiale: Anelli

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO