

## Tuffi: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento e di comportamento che si osservano in situazioni sportive concrete. Nella tabella sono illustrate le forme caratteristiche definite per la formazione di base nei tuffi .



Per raggiungere l'obiettivo desiderato, dalle forme caratteristiche e dalle rispettive forme di allenamento è possibile definire obiettivi di apprendimento concreti. A seconda della forma caratteristica che vuoi insegnare, sceglierai le forme di allenamento più adeguate. Quest'ultime dovranno essere adeguate al livello del tuo gruppo di allenamento.

**MUOVERSI CON PIACERE E SICUREZZA IN ACQUA E ATTORNO ALL'ACQUA**

**COMPORTRASI IN MODO CORRETTO E RISPETTOSO**

**GESTIRE CONSAPevolMENTE LE EMOZIONI**

**VALUTARSI REALISTICAMENTE E AGIRE CONFORMEMENTE ALLA SITUAZIONE**

**MANTENERE L'EQUILIBRIO CON SICUREZZA**

**CONTROLLARE IL CORPO IN MANIERA PRECISA E SICURA**

**RUOTARE IN MODO ARMONICO E CONTROLLATO**

**ESEGUIRE UNO STACCO CONTROLLATO ED ENERGICO E IMMERGERSI CON SICUREZZA**



Le otto forme caratteristiche dei tuffi.

Il grado di consolidamento delle forme caratteristiche dipende dallo sviluppo dei bambini e dalla loro capacità di prestazione. Per le diverse fasi FTEM sono quindi formulate delle forme caratteristiche adeguate. Tenendo presente la durata limitata della formazione delle monitrici e dei monitori seguiamo l'imperativo «meno è meglio».

Durante la tua formazione di base affronterai quindi solo determinate forme caratteristiche, ma che ricoprono un'importanza centrale.

## Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

- Muoversi con piacere e sicurezza in acqua e attorno all'acqua
- Comportarsi in modo corretto e rispettoso
- Gestire consapevolmente le emozioni
- Valutarsi realisticamente e agire conformemente alla situazione
- Mantenere l'equilibrio con sicurezza
- Controllare il corpo in maniera precisa e sicura
- Ruotare in modo armonico e controllato
- Eseguire uno stacco controllato ed energetico e immergersi con sicurezza

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO