

# **L'ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA NUOTO**

---

# I BREVETTI

<u>Tipologia brevetto</u>	<u>Sigla</u>	<u>Obiettivo generale</u>
I BREVETTO	A2 <i>Avviamento secondo</i>	Ambientamento generale Sostentamento in acqua
II BREVETTO	La <i>Largo</i>	Propulsione Crawl, Dorso Educazione respiratoria
III BREVETTO	Sp <i>Semiperfezionamento</i>	Nuotata "grezza" a Crawl e Dorso - Tuffo partenza
IV BREVETTO	P <i>Perfezionamento</i>	Affinamento Crawl e Dorso, Gambata a Rana – Abilità subacquee
V BREVETTO	P/S <i>Perfezionamento "speciale"</i>	Apprendimento del Delfino Ampliamento delle conoscenze acquatiche ( <i>Nuoto Subacqueo e Pinnato, P.Nuoto Salvamento</i> )

# Perché utilizzare la classificazione tecnica?

Perché solo la formazione di gruppi omogenei per livello, e possibilmente per età, garantisce condizioni di lavoro accettabili

- Criterio per la formulazione dei brevetti

- Gestibilità dei corsi di nuoto sotto il profilo didattico  
*(In un livello possono coesistere soggetti con capacità ed attitudini diverse, ma tutti in grado di eseguire i compiti proposti dall'insegnante)*

# LIVELLO 0 - PRINCIPIANTI

## AMBIENTAMENTO GENERALE

### Obiettivi analitici del corso

<b>A - Ingresso in acqua</b>	<b>B - Immersione del volto e del corpo in apnea</b>
<b>C - Apertura di bocca ed occhi</b>	<b>D - Espirazioni dentro l'acqua</b>
<b>E -Spostamenti autonomi in acqua (<i>lungo il bordo</i>)</b>	<b>F - Galleggiamento prono con appoggi</b>
<b>G - Condizione generale di rilassamento</b>	<b>H -Galleggiamento prono senza appoggi</b>
<b>I -Galleggiamento supino</b>	<b>L - Scivolamento prono e supino (<i>con aiuto ed autonomo con spinta dal bordo</i>)</b>
<b>M - Tuffo "a pennello" dal bordo</b>	

# I LIVELLO (A2)

## PROPULSIONE ELEMENTARE

### Obiettivi analitici del corso

<b>Perfezionamento dello scivolamento sul petto e sul dorso (<i>con piena presa di coscienza del rilassamento</i>)</b>	<b>Apprendimento (<i>perfezionamento</i>) della battuta di gambe a Crawl ed a Dorso</b>	<b>Educazione respiratoria completa (<i>ritmo ed efficienza respiratoria</i>)</b>
<b>Coordinazione braccia-gambe a Crawl in apnea (<i>brevi tratti</i>) ed a Dorso</b>	<b>Tuffo dal bordo dalla posizione “in ginocchio”</b>	<b>Galleggiamento verticale, immersioni, spostamenti subacquei</b>

**II LIVELLO (La)**  
**NUOTATE DI BASE**  
**Obiettivi specifici del corso**

<b>Consolidamento educazione respiratoria (<i>ritmo!</i>)</b>	<b>Battuta di gambe a Crawl con tavoletta e respirazione laterale</b>
<b>Primo affinamento del Dorso</b>	<b>Nuotata completa a Crawl (<i>più di ½ vasca</i>)</b>
<b>Tuffo di partenza dal bordo</b>	<b>Controllo più evoluto del nuoto subacqueo</b>

# III LIVELLO (Sp)

## PRIMA FASE DI PERFEZIONAMENTO

### Obiettivi specifici

<b>Crawl: passaggio dalla forma «grezza» a quella «fine»</b>	<b>Dorso: affinamento della nuotata</b>	<b>Colpo di Gambe a Rana (<i>evoluti anche Rana completa</i>)</b>
<b>Tuffi di partenza dal blocco e virate elementari</b>	<b>Esercitazioni subacquee</b>	

# IV LIVELLO (P)

## PERFEZIONAMENTO STILISTICO

### Obiettivi specifici

<b>Nuotata completa a Rana</b>	<b>Perfezionamento Crawl e Dorso</b>	<b>Primi esercizi di coordinazione</b>
<b>Incremento delle distanze di nuoto</b>	<b>Bracciata a Delfino</b> <i>(allievi evoluti)</i>	<b>Tuffi di partenza</b> <i>(fase subacquea)</i> <b>Virate elementari</b>



# V LIVELLO (PS)

## Perfezionamento speciale

### Obiettivi specifici

- Perfezionamento ulteriore della tecnica degli stili
  - Insegnamento del Delfino
  - Perfezionamento di Rana, Crawl, Dorso, partenze, virate
  - Esercizi di coordinazione e
  - Elementi di nuoto subacqueo
- Nuoto pinnato in superficie e subacqueo
- Elementi di Pallanuoto
  - Fondamentali senza palla, semplici tiri, palleggi, minipartite
- Nuoto per salvamento
  - Recupero oggetti, trasporto compagno, sottopassaggi, nuoto a testa alta, tuffo per salvamento
- Inizio allenamento di resistenza

# Obiettivi della Scuola Nuoto

- Ambientamento con
  - Acquisizione di una buona acquaticità di base
  - Costruzione di alcuni schemi di movimento specifici per l'acqua
- Apprendimento delle tecniche in forma grezza (*Nuotate, tuffi, virate*)
- Perfezionamento delle tecniche
- Avviamento all'attività sportiva agonistica o amatoriale

# Il “modello tecnico”

- Il modello presentato ha le seguenti caratteristiche:
  - a. E' pensato per vasche della profondità di 130-140 cm, può essere però adattato anche a vasche più o meno profonde
  - b. E' multilaterale, in particolare, sviluppa contemporaneamente le competenze acquatiche nelle due posizioni fondamentali (*dorso – petto*)
  - c. E' collettivo, ma individualizzato
  - d. E' analitico nella procedura di costruzione, ma «globale», laddove è possibile, nelle azioni propulsive di base

# **L'AMBIENTAMENTO COME PRESUPPOSTO DELLA TECNICA**

La nascita della coordinazione  
acquatica

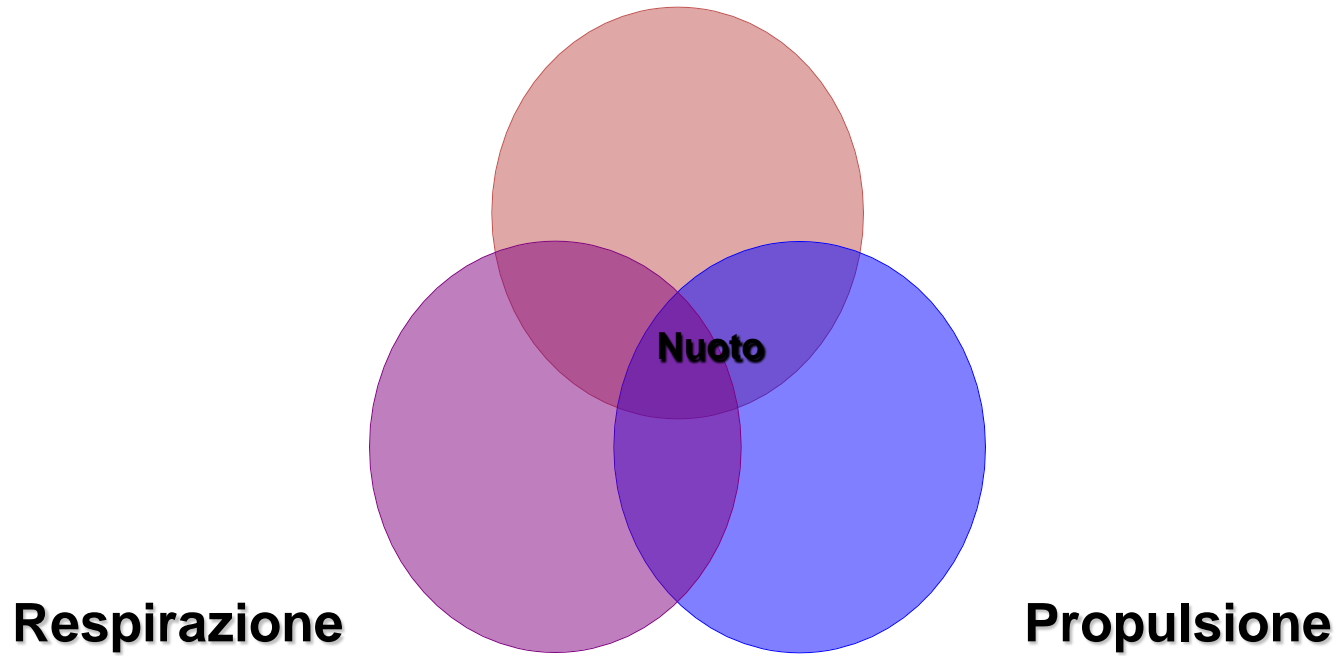
---

# I problemi dell'ambientamento

- Attraverso il processo di ambientamento si creano gli adattamenti necessari per affrontare la nuova condizione acquatica; è indispensabile perché:
  - L'acqua è più densa dell'aria di circa 700 volte (*con forte aumento delle resistenze all'avanzamento*)
  - La forza di gravità viene annullata dalla spinta idrostatica (*principio di Archimede*)
  - Le vie respiratorie sono immerse (*escluso Dorso*)
  - Gli appoggi sono cedevoli e l'equilibrio è instabile
- Queste caratteristiche trasformano le afferenze sensoriali terrestri e fanno sì che il principiante, in acqua, perda la coscienza del proprio corpo ed il controllo del movimento**

# Il nuoto

## Equilibrio



# Differenze tra ambiente acquatico e terrestre

## L'EQUILIBRIO

<b>TERRESTRE</b>	<b>ACQUATICO</b>
<b>Posizione del capo verticale</b>	<b>Posizione del capo orizzontale</b>
<b>Azione della forza di gravità con intervento dei riflessi plantari</b>	<b>Assenza di forza di gravità Assenza del riflesso plantare</b>
<b>Importanza delle informazioni visive per l'equilibrio</b>	<b>Scarso utilizzo delle informazioni visive</b>
<b>Punti di appoggio stabili</b>	<b>Punti di appoggi instabili</b>
<b>Scarsa importanza delle informazioni tattili per l'equilibrio</b>	<b>Equilibrio basato <u>anche</u> sulle informazioni tattili</b>

# Differenze tra ambiente acquatico e terrestre

<b>LA RESPIRAZIONE</b>	
<b>TERRESTRE</b>	<b>ACQUATICA</b>
<b>Atti respiratori innati ed automatici</b>	<b>Atti respiratori appresi in forma cosciente e poi automatizzati</b>
<b>Inspirazione attiva Espirazione passiva</b>	<b>Espirazione attiva Inspirazione passiva</b>
<b>Inspirazione con il naso, espirazione con la bocca</b>	<b>Inspirazione ed espirazione esclusivamente con la bocca <i>(nei principianti)</i></b>
<b>Ritmo respiratorio 1:1</b>	<b>Ritmo respiratorio 3:1</b>



# Differenze tra ambiente acquatico e terrestre

<b>LA PROPULSIONE</b>	
<b>TERRESTRE</b>	<b>ACQUATICA</b>
<b>Esclusivamente con le gambe</b> <i>(braccia con funzione riequilibratrice)</i>	<b>Prevalentemente con le braccia</b> <i>(gambe riequilibratrici e propulsive)</i>

# Ambientamento

- **Fisico sensoriale** (*Dal superamento del “fastidio” dell’acqua, all’indifferenza, fino al benessere*)
  - Adattamenti impliciti sotto forma di gioco
  - Attrezzi vari (*Braccioli, tubi, tappeti, giochi galleggianti ecc...*)
- **Psicologico** (*Superamento della “paura” dell’acqua - o della “novità”*)
  - Coinvolgimento emotivo, giochi, storie.
  - “Attività” e non “riflessione”!
- **Motorio** (*Ristrutturazione degli schemi motori e percettivi terrestri con costruzione di schemi acquatici*)
  - I fase implicita ed inconsapevole (*gioco*)
  - Il fase esplicita e consapevole (*riflessione, presa di coscienza*)

# Le 6 fasi del processo di ambientamento

1. Ingresso in acqua
2. Immersione del volto e del corpo
3. Respirazione
4. Galleggiamento con appoggi (*Solamente sul petto*)
5. Galleggiamento autonomo (*Sul petto e sul dorso*)
6. Scivolamento (*Sul petto e sul dorso*)

# Le 6 fasi del processo di ambientamento I

- **Ingresso in acqua**
  - Con l'aiuto dell'insegnante
  - Dal bordo
  - Con tuffo
- **Immersione del volto e del corpo – *(Solamente; però, in caso di difficoltà con il metodo globale)***
  - Immergere solo la bocca *(prima chiusa, poi aperta)*
  - Solo naso
  - Bocca e naso
  - Tutto il capo
  - Apertura degli occhi
  - Tutto il corpo

# Le 6 fasi del processo di ambientamento II

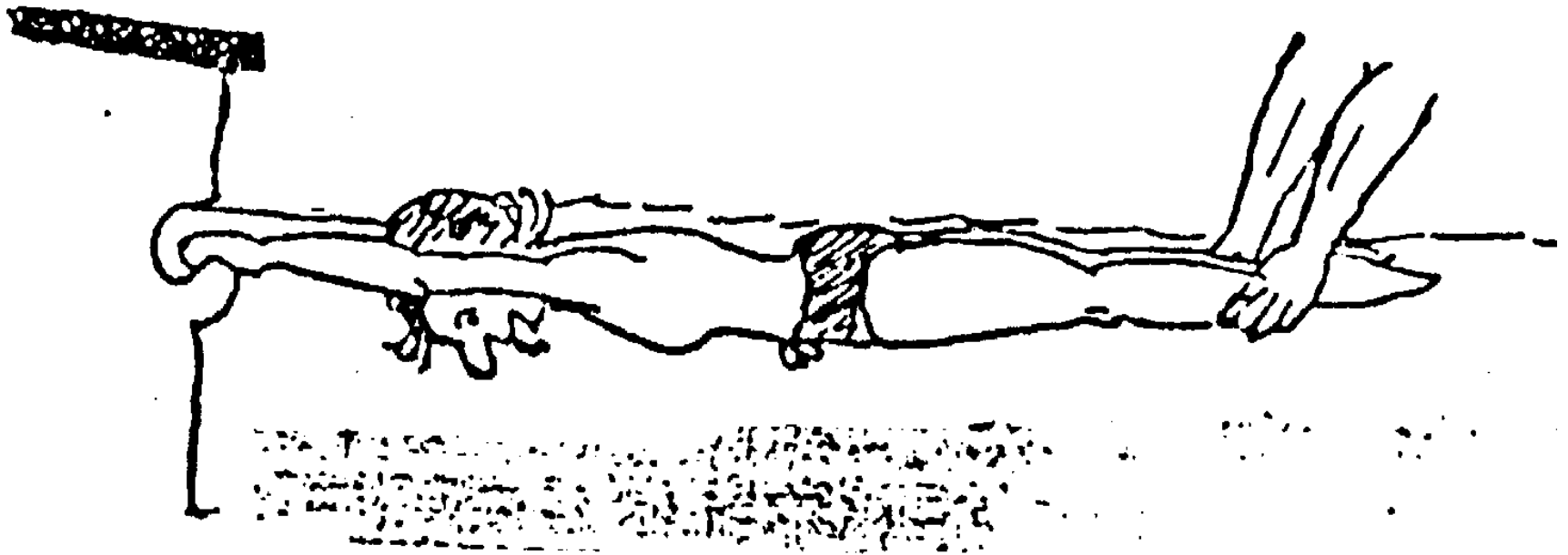
- **Respirazione**

- Espirazioni in acqua (*fin dalla prima lezione, per percepire la resistenza che si oppone all'uscita dell'aria*)
- Esecuzione di più respirazioni consecutive
- Costruzione del “ritmo respiratorio” corretto (1:3)

- **Galleggiamento con appoggi (*sul petto*)**

- Con capo immerso, mani appoggiate al bordo sfioratore, l'allievo assume e mantiene la posizione di galleggiamento prono. E' utile l'aiuto dell'Insegnante \*
- La stessa posizione viene poi raggiunta e mantenuta attraverso “l'esercizio fondamentale” di galleggiamento\*\*

# La posizione di galleggiamento \*



# La posizione di galleggiamento \*



# \*\* L'esercizio fondamentale di galleggiamento al bordo

1. L'allievo, dalla posizione prona, corpo disteso, mani in appoggio sul bordo, capo emerso, effettua la battuta di gambe
2. Al comando dell'insegnante inspira profondamente, immerge il capo e ferma le gambe, assumendo e mantenendo per qualche secondo (4-5) la posizione di galleggiamento (*capo immerso, braccia distese, corpo rilassato, talloni semiemersi*)

**NB. Solamente quando esegue correttamente questo esercizio si può proporre all'allievo il distacco ed il galleggiamento autonomo. L'esercizio è molto utile anche per migliorare il rilassamento e viene ripetuto per diverse lezioni: anche quando l'allievo galleggia da solo senza appoggi**





## L'esercizio fondamentale di galleggiamento al bordo



# Le 6 fasi del processo di ambientamento III

- **Galleggiamento autonomo** (*Sul petto e sul dorso*)
  - L'insegnante, in acqua, sostiene l'allievo e gli fa percepire la sensazione di galleggiamento
- **Scivolamento** (*Sul petto e sul dorso*)
  - Inizialmente "tirato" dall'insegnante
  - Poi con spinta autonoma dalla parete (*o dal fondo della vasca dove l'acqua è bassa*)

# L'ambientamento: i macroperiodi

- **I TAPPA** - Ambientamento generale sotto forma di gioco senza esplicita finalizzazione tecnica (fase di durata molto variabile: dipende da età, capacità dei bambini sicurezza dei bambini)
  - Giochi vari al bordo con specifica (*ma implicita*) finalizzazione (*più giochi per ogni obiettivo*)
- **II TAPPA** – Ambientamento consapevole (*rilassamento, distensione e controllo elementare della respirazione*)
  - Giochi imitativi
  - Riflessione e manipolazioni
  - Respirazioni semplici
- **III TAPPA**– Preliminari tecnici
  - Galleggiamento (*prono - supino*)
  - Scivolamento (*prono - supino*)
  - Battuta di gambe (*petto, dorso*)
  - Respirazioni «a candela»

# I Tappa – Ambientamento implicito giocoso

- Costituisce la prima fase; è di durata variabile (*dipende da età e capacità dei bambini*) e comprende la ricerca della profondità .
- La piscina si trasforma in un “parco giochi” nel quale, giocando, implicitamente si ambientano; l’adattamento non richiede processi finalizzati consapevoli
  - La scelta dei giochi è comunque mirata a specifici obiettivi (*immersione, apertura bocca ed occhi, espirazione*) - Con più giochi per ogni obiettivo
  - Si utilizzano prevalentemente giochi ed esercizi che coinvolgono tutti i bambini (*pochi interventi individuali!*) con:
    - Alternanza “serrata” degli esercizi; pause brevi; quantità che prevale sulla “qualità”
    - Forte coinvolgimento emotivo dei bambini, con spiegazioni e correzioni minime

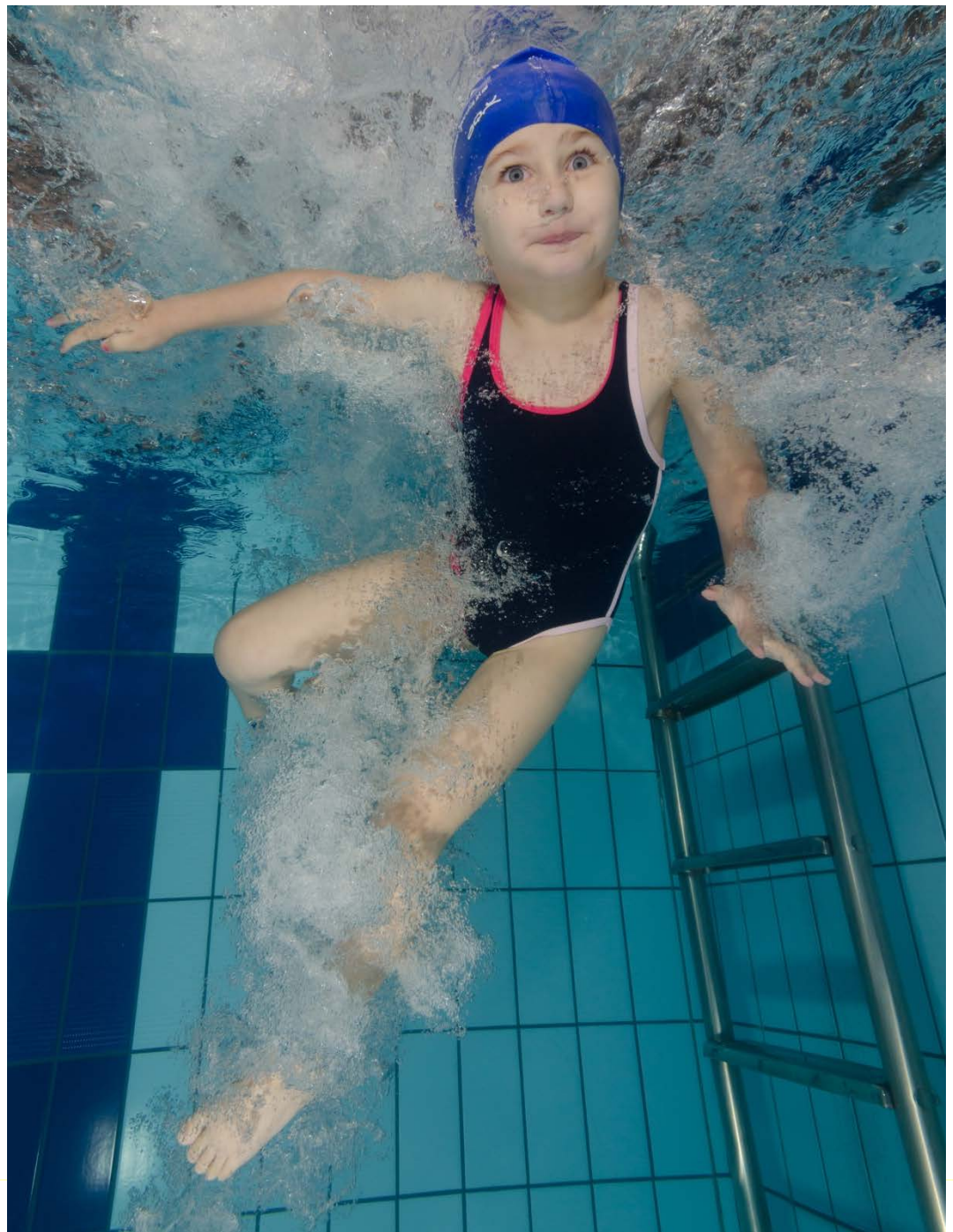
**Anna**  
**3 anni**



# Il tappa – Ambientamento “consapevole”

- Obiettivi: distensione e rilassamento consapevoli, prime forme di controllo sulla respirazione, percezione della profondità e guida del corpo negli spostamenti subacquei
  - Utilizzo di giochi imitativi, ma con obiettivi di ambientamento inseriti nei contenuti del gioco
- Finalità: stimolare nei bambini la coscienza (*percezione*) del proprio corpo, dei propri movimenti e del rilassamento
  - Manipolazioni rilassanti, tocchi e distensione del corpo
- Suggerimenti didattici
  - Gestire gli esercizi più individualmente, curando gli aspetti qualitativi fondamentali (*posizione del capo, espirazioni solo con la bocca, allungamento del corpo*); mantenere però una certa “quantità”
  - Correggere “telegraficamente”, utilizzando prevalentemente le manipolazioni
  - Utilizzo abbondante dei tuffi per sviluppare ulteriormente percezione e motricità subacquea
- Il periodo si conclude con l’apprendimento dell’esercizio fondamentale al bordo, proposto collettivamente e la sua frequente ripetizione

# I tuffi



# Rilassare il volto

- «Il nostro volto non si limita a comunicare: può anche creare un'esperienza emotiva. Se facciamo una faccia triste, o felice, possiamo indurre le emozioni denotate da quelle espressioni».
- «Una certa espressione del volto (*paura, rilassamento...*), oltre a riflettere un'emozione, può provocarla dentro di noi; il volto dunque non si limita ad esprimere le emozioni, può anche crearle» (*Sagan*).
- Sforzarsi di avere un volto rilassato significa inviare al cervello un feedback positivo che può indurre sentimenti di benessere e assecondare il rilassamento del corpo.
- Azioni come piangere, stringere gli occhi, stropicciarsi o fare smorfie, vengono invece registrate come fatti emotivamente negativi e aumentano tensione ed ansia



# III Tappa – I preliminari tecnici

- L'ambientamento termina con la costruzione dei preliminari tecnici, che consistono sostanzialmente nelle seguenti abilità:
  - **Galleggiamento** (*prono - supino*)
  - **Scivolamento** (*prono - supino*)
  - **“Spinta e scivolamento”** dalla parete. Rappresenta l'esercizio più efficace per il rilassamento: va eseguito con grande frequenza ed accuratezza (*fino ad arrivare, molto gradualmente, all'esecuzione in 3 tempi*)
  - **Battuta di gambe** (*dorso, petto*)
  - **Costruzione del ritmo respiratorio** (*graduale e costante*)
- E' fondamentale ricordare che:
  - Quantità e qualità devono essere opportunamente dosate
  - Nell'esecuzione degli esercizi «prima si raggiunge lo scopo, poi si affina il movimento» (*il perfezionamento del gesto avvia dopo che l'obiettivo dell'esercizio è stato raggiunto*)
  - Scivolamento sul petto e sul dorso, con battuta di gambe e respirazione, rappresentano gli «esercizi obiettivo»; continuano ancora tuffi, immersioni e giochi vari e soprattutto l'esercizio fondamentale al bordo

# L'ambientamento: precisazioni

- Gli obiettivi dell'ambientamento sono i medesimi in tutte le fasce di età e precisamente:
  - Superamento della paura e del fastidio e piacere di stare in acqua
  - Subacquaticità
  - Rilassamento, respirazione, costruzione dei preliminari tecnici
- Cambiano però i mezzi, i tempi e le tappe per raggiungerli
  - I piccolini passano attraverso le fasi dell'ambientamento implicito giocoso e del gioco finalizzato
  - I più grandi, invece, iniziano direttamente dalla costruzione dei preliminari tecnici; è fondamentale però, creare anche con loro un clima ludico ed incoraggiante (*anche senza giochi strutturati*)

# La sub-acquaticità

- Un galleggiamento tranquillo e consapevole nasce dal pieno controllo dell'ambiente subacqueo che fa sentire pienamente a suo agio il bambino (*immersioni complete, spostamenti subacquei e riemersioni nelle varie direttrici*)
- Il galleggiamento: verticale e poi orizzontale, è la logica ed spontanea conseguenza del controllo del corpo subacqueo.
- Strategie diverse, che privilegiano tentativi di galleggiamento, con o senza supporti (*braccioli, tubi*), senza una sufficiente esperienza subacquea, lasciano nel bambino un livello di tensione che ostacola il processo di ambientamento, il galleggiamento ed il successivo apprendimento tecnico.

# La sub-acquaticità



# Il rilassamento



# L'ambientamento con i più grandicelli

## *(dopo i 7/8 anni)*

- Le capacità degli allievi e le motivazioni sono molto diverse rispetto ai più piccini: cambia dunque l'approccio nei confronti dell'ambientamento
- Viene soppressa quasi del tutto la fase iniziale, giocosa ed implicita, e l'adattamento all'acqua viene ottenuto direttamente attraverso la costruzione dei preliminari tecnici
- Il gioco libero e destrutturato caratteristico dei più piccoli viene sostituito in gran parte da un clima ludico e rassicurante, dall'incoraggiamento e dalla «sfida personale»

# Esercizi di ambientamento

- Esercitazioni principali
  - Battuta di gambe al bordo
  - Giochi ed esercizi di spostamento lungo il bordo; immersione del capo in apnea con apertura di occhi e bocca
  - Esercizi di respirazione al bordo (*liberi - tecnici*)
  - Esercizi di galleggiamento e rilassamento nella posizione prona (*con l'aiuto dell'insegnante - in acqua - e da soli; esecuzione dell'esercizio fondamentale*)
  - Esercizi di risalita autonoma a ridosso del bordo (*controllo insegnante*)
  - Tuffi di vario genere e risalita autonoma
- L'ambientamento viene effettuato prevalentemente con esercizi collettivi (*fino al distacco dal bordo*)

# I giochi iniziali

- **L'uomo ragno:** spostamenti laterali con le mani appoggiate sul bordo
- **Il motoscafo** – Battuta di gambe con l'aiuto dell'insegnante
- **Dalla posizione «del ranocchio»:** (*mani al bordo, gambe semi-piegate, piedi appoggiati alla parete, spalle bene immerse, braccia distese, presa delle mani leggera*).
  - **Il buco nell'acqua:** soffiare sulla superficie dell'acqua fino a creare un buco.
  - **Il trattore:** soffiare con le labbra morbide immergendo solo la bocca.
  - **Il palombaro:** soffiare immergendo tutta la faccia.
  - **La fontana:** prendere l'acqua in bocca e sputarla nello sfioratoio o direttamente nella vasca (*come se fosse una fontana*)
  - **La tempesta:** l'insegnante agita l'acqua e crea le onde
  - **L'ombrello:** l'insegante schizza i bambini che tengono in mano un ombrello immaginario (*l'altra mano è appoggiata al bordo*)
  - **La ghigliottina:** l'insegnante fa scorrere la tavoletta sulla superficie dell'acqua: i bambini si immergono per non essere «decapitati»



# Il galleggiamento autonomo

- Prima di affrontare il galleggiamento autonomo (*senza appoggi e in apnea*) l'allievo deve:
  - **Essere in grado di eseguire correttamente l'esercizio fondamentale al bordo**, mantenendo la posizione prona, distesa e rilassata.
  - Alleggerire l'appoggio delle mani con appositi esercizi («il pianista», «la zattera»)
- Da questa posizione, l'insegnante, in acqua vicino a lui, sostiene l'allievo con una mano sotto le braccia ed una sotto le cosce e, affondando le mani e staccandole così gradualmente dal corpo, gli fa percepire la sensazione di galleggiamento (*possono comunque essere utilizzate numerose tecniche*)

## Il galleggiamento autonomo



# Lo scivolamento

- Lo scivolamento, come il galleggiamento, viene effettuato in apnea (*trattenendo il respiro*)
- I primi scivolamenti vengono effettuati con l'aiuto dell'insegnante
- Segue poi lo scivolamento autonomo con spinta dalla parete, che si realizza rispettando la seguente successione dei movimenti (*in 3 tempi*):
  1. Immersione del capo
  2. Posizionamento delle braccia (*riunite in alto*)
  3. Spinta dalla parete con mantenimento del capo bene immerso per tutta la durata dello scivolamento
- La richiesta dell'esecuzione in 3 tempi non viene formulata subito, ma solo dopo alcuni tentativi più grossolani, ma riusciti, di distacco

# Lo scivolamento



# Spinta e scivolamento in 3 tempi



# Il rilassamento

- "Il rilassamento è premessa e risultato del processo di ambientamento"
- La verifica dello stato di rilassamento si può effettuare con facilità osservando la posizione di galleggiamento sul petto (*in appoggio al bordo, ed in avanzamento*) ed i comportamenti dell'allievo nella riemersione; alcuni indicatori permettono di evidenziare questa condizione

# Il rilassamento ed i suoi indicatori

- Indicatori dinamici (*modalità comportamentali dei principianti*)
  - Modalità di riemersione e atti successivi
  - Espressioni del volto
- Indicatori statici (*modalità posturali: solo nella II e III fase*)
  - Posizione del capo
  - Distensione delle braccia
  - Atteggiamento delle mani
  - Tensioni muscolari sul collo e sul dorso
  - Allineamento delle gambe ed emersione dei talloni

# Il rilassamento ed i suoi indicatori





# I vantaggi del rilassamento

- Il rilassamento è frutto di un processo di ambientamento accurato, capillare e cosciente (*fase 2*); esso porta:
  - Alla distensione dei vari gruppi muscolari, con la disponibilità di tutti i “gradi di libertà articolare”
  - Ad una sensazione di benessere e di disponibilità del corpo (*e della mente*) per l’apprendimento
  - Ad una ricca e corretta percezione analitica dei vari segmenti corporei, base per l’utilizzo dell’informazione cinestesica nella costruzione del gesto tecnico

**Un buon rilassamento è il presupposto per la tecnica!**

# L'educazione respiratoria

- L'educazione respiratoria è un processo a lunga scadenza; inizia sino dalla prima lezione e porta l'allievo a controllare le apnee e ad acquisire la corretta dinamica espirazione-inspirazione
- **Principi:** rispetto alla terraferma la respirazione è
  - “Invertita” (*Forzata, cosciente, effettuata prevalentemente con la bocca*)
  - “Obbligata” (*In quanto subordinata alle azioni propulsive*)
- **Obiettivi:** sviluppo della competenza respiratoria, con
  - Mantenimento dell'apnee (*galleggiamento, propulsione di base*)
  - Controllo degli scambi respiratori (*al bordo e quando viene inserita la propulsione*)

# Le respirazioni a candela

- Costituiscono un esercizio fondamentale: l'allievo si immerge e riemerge verticalmente («*a candela*») espirando ed inspirando ritmicamente. L'insegnante lo aiuta inizialmente guidando il movimento con la mano sopra il capo (*gli dà il ritmo*)- Oppure , in acqua vicino a lui, afferrandolo sotto le ascelle e guidando il corpo. Dettagli:
  - Immersione ed emersione sulla stessa retta (*senza flessioni del corpo*). Volto rilassato.
  - Espirazione **forzata e completa interamente sott'acqua , con la bocca «morbida»** (*senza sbuffi d'aria all'uscita*); (**no con il naso!**)
  - **Inspirazione leggera con la bocca** che esce dall'acqua già aperta
  - Movimenti misurati (*senza salti*) ed un numero minimo di respirazioni consecutive (*almeno 20, ma anche di più*)
  - Costruzione progressiva del ritmo respiratorio 3:1
- ***N.B: respirare non è «fare le bollicine»***

# La battuta di gambe a Crawl al I livello

- La battuta di gambe sul petto al bordo (*con capo emerso*) viene inserita sino dalle prime lezioni, in tutte le sedute ed a più riprese; serve a:
  - Riscaldare gli allievi
  - Aiutarli a formarsi un primo schema del gesto (*la battuta di gambe è diversa da quello “libera”, ma ugualmente utile*)
  - Conferire alla lezione un certo “dinamismo”
  - Preparare l’esecuzione dell’“esercizio fondamentale”
- Con i più abili (*ed i più grandicelli*), verso la fine del corso, e dopo l’assimilazione dell’esercizio di scivolamento, viene impostata al I livello anche la battuta in avanzamento
- Le correzioni vengono effettuate dall’insegnante, che, in acqua agisce, manualmente

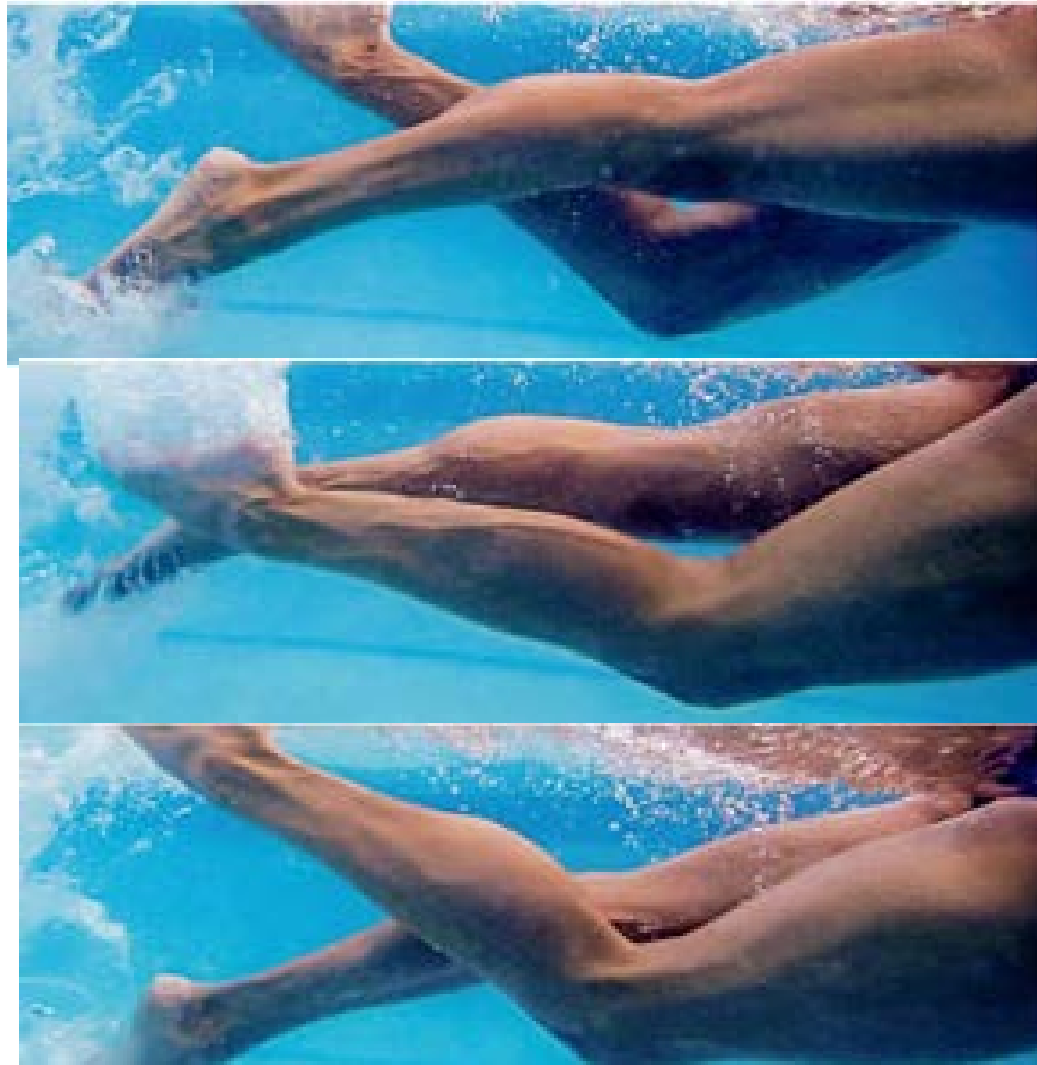
# Battuta di Gambe a Crawl



# Caratteristiche della gambata

- Movimento alternato con profondità massima di 40/50 cm.
- Lieve fuoruscita del piede dall'acqua (*almeno del tallone*), con leggera azione di frustata
- La «gambata» è fluida, parte dall'anca e si trasmette alla coscia, alla gamba ed al piede, la massima velocità si raggiunge durante l'estensione completa della gamba, nella parte più profonda della traiettoria
- La caviglia è naturalmente estesa con piede lievemente intra-ruotato
- Si ha una leggera rotazione del bacino per assecondare il rollio (*ma solamente nella nuotata completa*)

# Battuta di Gambe a Crawl



# Il colpo di gambe





# Battuta di gambe sul petto, al bordo

- La battuta di gambe sul petto al bordo si effettua con il capo in emersione; viene inserita in ogni lezione a più riprese, sino dall'inizio del corso. Favorisce:
  - Il riscaldamento del corpo
  - La formazione di un primo schema del gesto (*diverso da quello "libero", ma ugualmente utile*)
  - Un certo "dinamismo" della lezione
  - La preparazione all'"esercizio fondamentale"
- L'insegnante, in acqua dietro al bambino, può far sentire il movimento corretto con presa alle caviglie

# Il Crawl: La battuta di gambe

## Progressione didattica

- ↓ Dimostrazione corretta dell'esercizio di scivolamento e battuta di gambe da parte dell'insegnante ripetuta più volte (*braccia in alto, mani ferme e rilassate e capo immerso*)
- ↓ **Breve** spiegazione evidenziando solo gli elementi essenziali
- ↓ Esecuzione dell'allievo (*2 modalità*)
  1. Esecuzione "a comando: dopo una breve fase di scivolamento l'insegnante, in acqua, tocca il capo dell'allievo che inizia a battere le gambe (*esercizio di "accensione del motore" : utile per percepire le differenze tra avanzamento generato dalla spinta e quello causato dal colpo di gambe*)
  2. Esecuzione autonoma
- N.B.
  - La battuta di gambe, come tutti gli altri esercizi di galleggiamento e scivolamento, viene effettuata in apnea
  - L'allievo, almeno inizialmente, deve concentrarsi sull'effetto della battuta di gambe (*l'avanzamento*), non sui dettagli del movimento, che non è in grado di percepire
  - Evitare l'uso della tavoletta

# Battuta di gambe sul petto in avanzamento



# Battuta di gambe sul petto in avanzamento

- La battuta di gambe in avanzamento si corregge, nell'ordine:
  - «Aggiustando» la posizione del capo (*sia manualmente, che suggerendo un corretto orientamento dello sguardo*)
  - Lavorando sul rilassamento e sulla posizione del corpo, toccando e scuotendo l'allievo
  - Contrastando, direttamente con le mani, l'eccessivo affondamento o la fuoriuscita dei piedi
  - Chiedendo all'allievo di concentrarsi sull'effetto "frusta" generato dai piedi che entrano ed escono dall'acqua (*solo i piedi*)
  - Invitando l'allievo a percepire l'avanzamento

# La battuta di gambe sul dorso al I livello

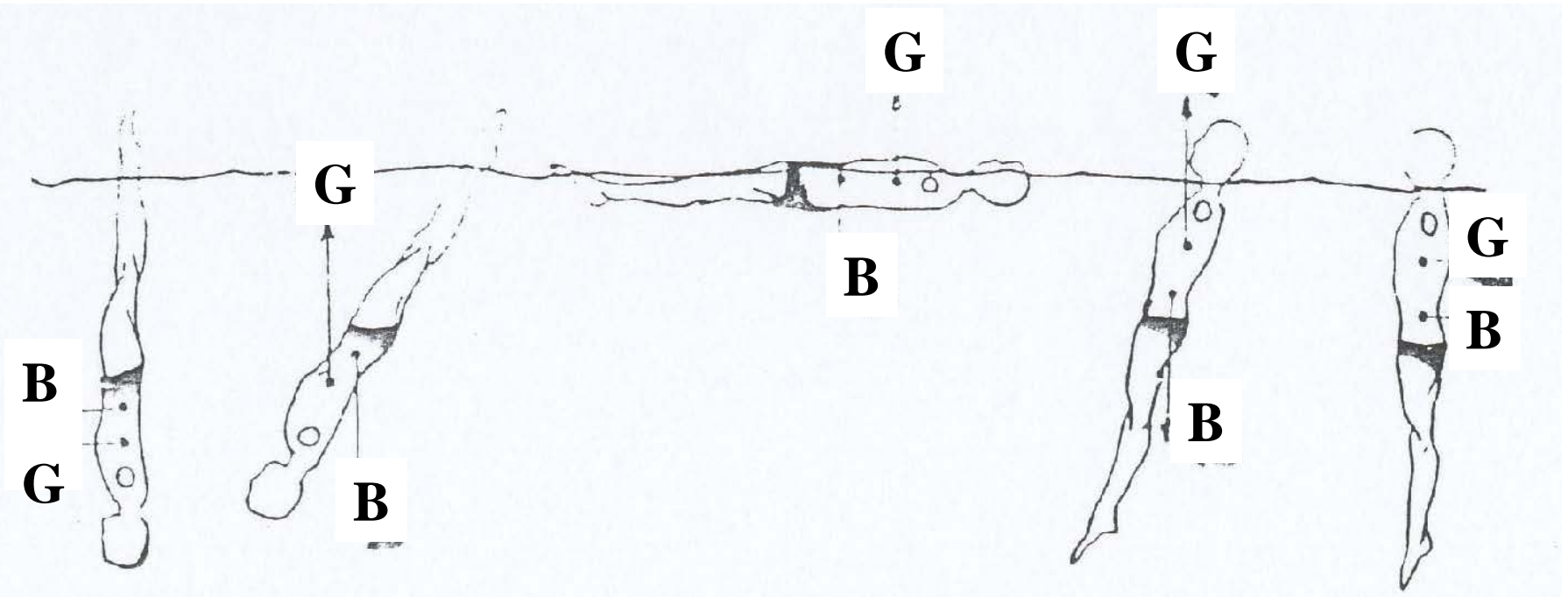
- La battuta di gambe sul dorso viene inserita abbastanza presto: dopo che l'allievo galleggia e scivola
- Oltre ad assicurare la propulsione favorisce il mantenimento della posizione supina contrastando l'affondamento dei piedi
- Per essere ben appresa necessita di corrette indicazioni didattiche e di correzioni, soprattutto manuali, favorite dalla presenza dell'insegnante in acqua.

# Battuta di gambe sul dorso in avanzamento



# Galleggiamento

*(Rotazione del corpo per l'azione di una coppia di forze)*



**B – punto di applicazione della forza di gravità**

**G – punto di applicazione della forza di galleggiamento**

# La gambata a Dorso

## *(caratteristiche)*

- Azione degli arti inferiori abbastanza profonda *(50/70 cm)* e trasversale rispetto alla superficie dell'acqua, per la rotazione delle anche
- Bacino spinto più in alto delle cosce
- Ginocchia e piedi immersi completamente *(non devono "rompere" la superficie dell'acqua)*
- Completa estensione della gamba sulla coscia, con forte contrazione del quadricipite
- Caviglia bel allungata ed intraruotata





***Gambata a Dorso  
(senza bracciata)***

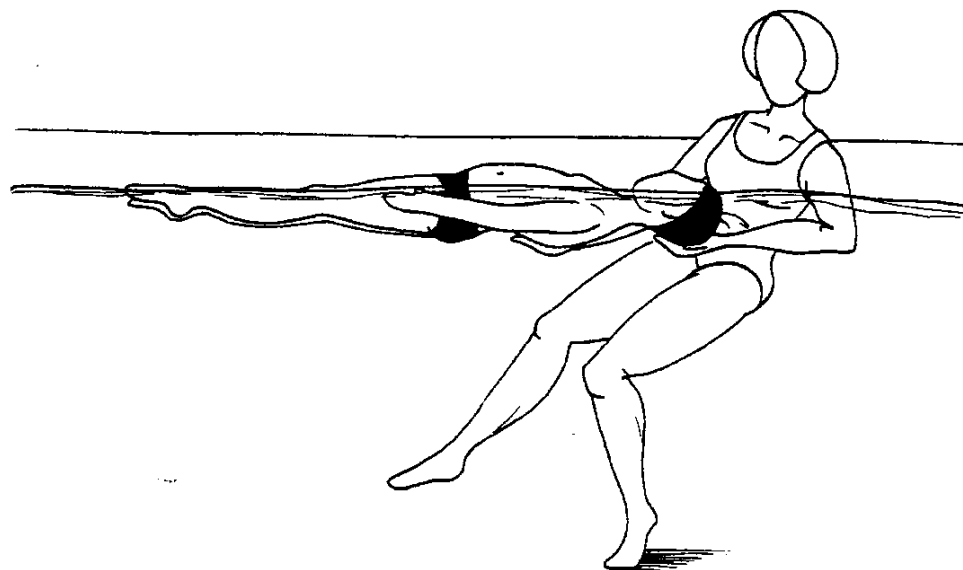
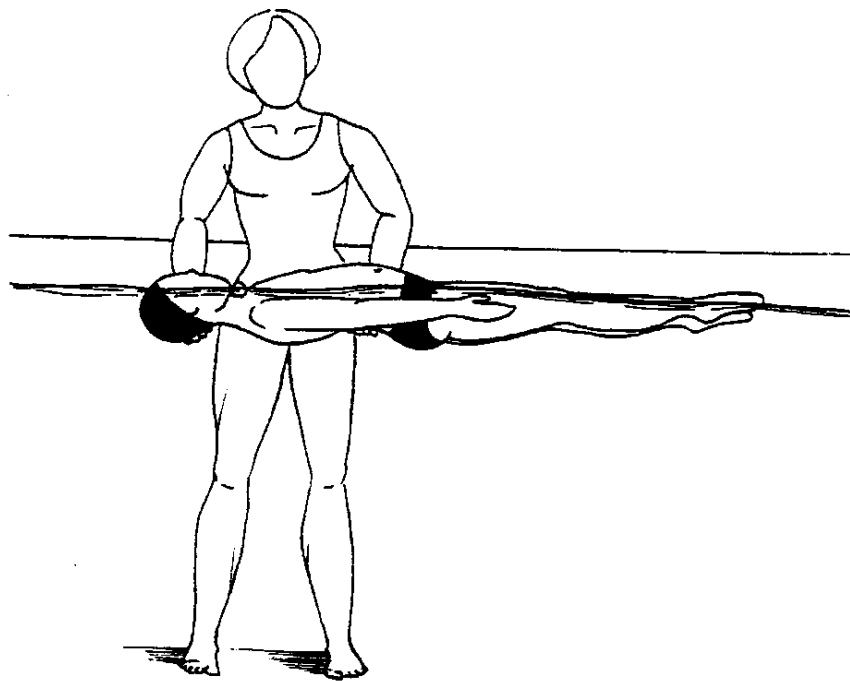


***Gambata a Dorso  
(con bracciata e  
rollio)***

# Galleggiamento e scivolamento sul dorso: progressione

- L'insegnante è in acqua vicino all'allievo:
  - ↓ Lo aiuta nel galleggiamento sostenendolo con una mano sotto la nuca e l'altra sotto le cosce
  - ↓ Lo trascina poi con la mano sotto la nuca per un breve tratto
  - ↓ Lo spinge dolcemente, fino a farlo scivolare verso il bordo (*con attenzione*)
  - ↓ Imposta lo scivolamento in maniera autonoma con spinta dal bordo in direzione dell'insegnante stesso.
    - ✓ Appoggio del capo all'acqua, con flessione dorsale
    - ✓ Abbandono dell'appoggio delle mani
    - ✓ Spinta con distensione delle gambe (*con mani ai fianchi*)

## II galleggiamento sul dorso



# Galleggiamento e scivolamento sul dorso



# Galleggiamento e scivolamento

## Suggerimenti

- E' essenziale che (*verificare e correggere*):
  - L'allievo sia rilassato
  - Il capo sia appoggiato all'acqua e lo sguardo rivolto verso il soffitto
  - La pancia sia più alta delle cosce
  - Le mani, rilassate, siano completamente immerse vicino ai fianchi
  - I piedi siano in estensione
  - La respirazione sia naturale (*con la bocca*)

# La battuta di gambe

Progressione  
*(con insegnante ancora in acqua)*

- Dimostrazione corretta ripetuta più volte da parte dell'insegnante della battuta di gambe evidenziando gli elementi essenziali
- Esecuzione dell'allievo con, braccia distese lungo i fianchi e rilassate, mani ferme e rilassate, capo appoggiato all'acqua, con sguardo rivolto verso il soffitto
- Battuta di gambe con estensione completa della gamba sulla coscia

# La battuta di gambe suggerimenti

Verificare che

- Il corpo avanzi
- Piedi e ginocchia, durante la battuta di gambe, non “rompano” la superficie dell’acqua
- La gamba venga estesa sulla coscia completamente e con il ginocchio in immersione
- I piedi siano in estensione
- Il movimento generi un effetto simile a quello dell’acqua “che bolle sopra i piedi senza creare spruzzi”

# Principianti: riepilogo degli esercizi fondamentali

- Al bordo - 1: *(I fase - ambientamento giocoso)*
  - Giochi per rilassamento, spostamenti, immersioni, apertura occhi e bocca ed espirazione subacquea
  - Battuta di gambe *(gesto grezzo con aiuto manuale insegnante)*
- Al bordo - 2: *(II fase - ambientamento consapevole)*
  - Esercizi in apnea per impostazione del galleggiamento con appoggi; cura di braccia, spalle, capo, gambe, piedi. Introduzione dell'esercizio fondamentale *(\* vedi scheda)*
  - Battuta di gambe *(affinamento)*
  - Respirazioni a candela *(fino al raggiungimento di un primo abbozzo del corretto ritmo respiratorio)*
- In autonomia *(III Fase)*
  - Galleggiamento autonomo senza appoggi *(petto, dorso)* con aiuto insegnante
  - Scivolamento *(con aiuto ed autonomo, con e senza battuta di gambe)*
  - Gambata a Dorso in avanzamento *(evoluti anche Crawl)*



# Organizzazione dei corsi livello di liv. 0

- Carenze didattiche più frequenti

- Scarsa capacità di coinvolgimento emotivo dei bambini (*Se prima non coinvolgiamo emotivamente noi stessi è difficile coinvolgere i bambini!*)
- Scelta errata, spesso casuale e non legata a obiettivi specifici, degli esercizi e dei giochi (*fase 1*)
- Incapacità di inserire nei giochi gli elementi tecnici di base (*Fase 2*)
- Fretta nei tentativi di galleggiamento e distacco. (*E' necessario completare pienamente l'ambientamento inclusa la **sub-acquaticità***)
- Insufficiente cura di respirazione e rilassamento

# Organizzazione dei corsi livello di liv. 0

- Possibili soluzioni

- Coinvolgere emotivamente se stessi prima dei bambini,
- Pianificare giornalmente la lezione (*meglio se per iscritto*), identificando:
  - ✓ Gli obiettivi specifici da raggiungere
  - ✓ Gli esercizi più appropriati per raggiungerli
  - ✓ La loro durata e la distribuzione nella lezione
- Trasformare gli esercizi in giochi, senza snaturarne il contenuto tecnico, ed i giochi in utili esercizi
- Insistere con grande frequenza sull'esercizio fondamentale
- Lavorare sulla respirazione: sin dalla prima lezione ed in tutte le sedute
- Curare il rilassamento con le manipolazioni (*indicatori!*)

# Gli errori più comuni

- La mancanza di un piano strategico (*progetti ed esercizi a breve termine*)
- La fretta! (*Soprattutto quando il bambino ha paura*)
- Una “pressione” eccessiva (*induce ansia*)
- La noia e le sue conseguenze
- L’incoerenza tra obiettivi e mezzi (*scelta gli esercizi!*)
- Una scarsa cura del rilassamento e delle corrette posture in tutte le loro espressioni
- Eccessiva permanenza sugli stessi esercizi
- Feedback agli allievi insufficienti o inadeguati
- Scarsa attenzione nei confronti dell’educazione respiratoria
- La tavoletta!

# I Fase di ambientamento al bordo: suggerimenti

- Utilizzare prevalentemente esercizi collettivi (*per aumentare al massimo i “contatti” con l’acqua*)
- Alternare gli esercizi variando spesso la lezione
- Subito occhi e bocca aperti! Evitare che i bambini si «stropicchino», invitandoli a rilassare il volto
- Ricercare e verificare il rilassamento e la distensione
- Iniziare precocemente il lavoro di messa a punto della respirazione con:
  - Respirazione con la bocca e senza pause
  - Espirazione potente ed efficace, inspirazione leggera

# Suggerimenti didattici generali

- Pianificare giornalmente la lezione (*meglio se per iscritto*)
- Conquistare e mantenere l'attenzione dei bambini con: il coinvolgimento emotivo, l'approvazione, l'incoraggiamento e variando gli esercizi (*da 5' fino a un massimo di 15'*).
- Inserire sempre esercizi di consolidamento (*scivolamento, battuta di gambe*) e ripetere spesso l'esercizio fondamentale
- Correggere gli errori in maniera sintetica («*al volo*»), evitando lunghe spiegazioni ed utilizzando «*tocco*» e manipolazione
- Trasformare gli esercizi in giochi, ed i giochi in esercizi
- Incoraggiare e stimolare la riflessione e l'autovalutazione
- Evitare di staccare troppo presto i bambini dal bordo