

Manuale di

nuoto

# Manuale di nuoto

**Autori vari**

**Redattore : Walter Bucher**

**Grafica:** Daniel Lienhard

**Schizzi:** Edi Bachmann

**Editore:**

**Commissione federale dello sport CFS**

**Sottocommissione per l'educazione fisica nella scuola**

Da ordinare presso:  
Centrale federale degli stampati e del materiale  
3000 **Berna**  
© **Commissione federale dello sport**

# Indice

Fascicolo/Titolo	Capitolo/Contenuto	Pagina	
<b>0</b>	<b>Prefazione</b>	Pagina di copertina	0 / 1
		Indicazioni CFS/editore	0 / 2
		Indice	0 / 3
		Prefazione dell'editore	0 / 4
		Premessa del redattore	0 / 5
		Manuale di nuoto, manuale di base per tutti	0 / 6
		Elenco degli autori e dei gentili sostenitori	0 / 7
		Concetto e struttura	0 / 8
<b>1</b>	<b>Principi di base</b>	<b>Coraggio e pazienza</b>	1 / 2
		1. Prima e dopo il nuoto	1 / 4
		2. Prendere familiarità con l'acqua	1 / 6
		3. Immersione	1 / 10
		4. Scivolare	1 / 12
		5. Tirare e spingere	1 / 16
		6. Nuotare e giocare con i palloni	1 / 18
		7. Saltare in acqua	1 / 20
8. Altre forme ludiche	1 / 22		
<b>2</b>	<b>Stili di nuoto</b>	<b>Imparare a nuotare</b>	2 / 2
		1. Crawl, lo stile più veloce	2 / 3
		2. Dorso, una tecnica d'introduzione	2 / 13
		3. Rana, lo stile più conosciuto	2 / 21
		4. Rana-dorso, soprattutto per il salvataggio	2 / 30
5. Delfino, imitando "Flipper"	2 / 33		
<b>3</b>	<b>Altre discipline del nuoto</b>	<b>Dal nuoto agli sport acquatici</b>	3 / 2
		1. Nuoto di salvataggio	3 / 3
		2. Immersione con boccaglio	3 / 9
		3. Tuffi	3 / 15
		4. Nuoto sincronizzato	3 / 31
		5. Pallanuoto	3 / 39
6. Aerobica in acqua/allenamento in acqua	3 / 45		
<b>4</b>	<b>Teoria</b>	<b>Niente pratica senza la teoria</b>	4 / 2
		<b>Quesiti metodico-didattici</b>	4 / 2
		1. Educazione sportiva: Perché - Dove?	4 / 3
		2. Lezione di sport: Come?	4 / 5
		3. Qual è il miglior metodo per apprendere e per insegnare?	4 / 7
		4. Come organizzare una lezione?	4 / 11
		5. Come impiegare i sussidi didattici?	4 / 13
		6. Perché e come bisogna esercitarsi?	4 / 15
		7. Il computer per l'apprendimento e l'insegnamento	4 / 18
		8. Come controllare i progressi?	4 / 19
		<b>Quesiti biomeccanici e biologici</b>	4 / 23
		9. Come agiscono le forze in acqua?	4 / 23
		10. Come reagisce il corpo ai carichi?	4 / 29
		<b>Ed inoltre...</b>	
11. Il regolamento in breve	4 / 33		
12. Manifestazioni di nuoto particolari	4 / 35		
13. Bibliografia e mezzi didattici	4 / 39		
14. Appendice	4 / 40		

## Prefazione dell'editore

Nel 1985 ha avuto inizio la preparazione per la nuova elaborazione dei manuali didattici per l'educazione fisica nella scuola. Il progetto della Commissione d'esperti per l'educazione fisica nella scuola, autorizzato nel dicembre 1988 dalla Commissione federale dello sport, prevede la realizzazione di 6 manuali (1 di base e 5 per i diversi livelli).

Visto che il nuoto ha una grande importanza per il corpo insegnante, e considerato che si sono sviluppate nuove tendenze sia nella pedagogia sportiva che nella disciplina stessa, si è pensato di realizzare accanto al progetto didattico attuale, un manuale di nuoto facile nel concetto e conforme alla pratica.

La commissione d'esperti responsabile, ha quindi ordinato una nuova stesura del libro 4 "Nuoto" della collana dei manuali didattici. La conduzione del progetto è stata affidata a Walter Bucher, Berg (SG). Un team di valutazione guidato da Peter Wüthrich, Berna, ha seguito i lavori per la problematica tecnica della disciplina, dal punto di vista metodologico e linguistico oltre alla presentazione grafica. La Centrale federale degli stampatori e del materiale di Berna è responsabile della stampa.

Il ringraziamento della CFS, editrice del nuovo manuale di nuoto, va soprattutto al responsabile del progetto, ai suoi competenti collaboratori sia nel campo della disciplina che in quello redazionale, al grafico, al disegnatore, ai membri del team di valutazione così come ai collaboratori della CFMS. Tutti contribuiscono a garantire che l'insegnamento del nuoto nelle scuole del nostro paese sia impartito secondo le nuove tecnologie.

**Nel 1996 apparirà una nuova collana di 6 manuali didattici per l'educazione fisica.**

**Un manuale didattico conforme alla pratica.**

**La CFS è inoltre editrice dei documenti didattici per lo sport nella scuola.**

Commissione federale dello sport (CFS)

Sottocommissione d'esperti per l'educazione fisica nella scuola

La presidente:

Il presidente:

Heidi Haussener

Hansueli Grütter

## Premessa del redattore

Nelle inchieste sul grado di popolarità delle discipline sportive, troviamo sempre il nuoto tra i primi in classifica. Ciò significa un vantaggio e nello stesso tempo un obbligo per l'insegnamento sportivo scolastico.

Il presente manuale didattico di nuoto è stato realizzato grazie alla collaborazione delle differenti associazioni ed istituzioni con l'idea che tutti gli interessati al tema **nuoto**, potessero orientarsi verso lo stesso manuale didattico di base. Un team composto da più di 40 specialisti della disciplina, provenienti dalle differenti associazioni ed istituzioni sportive svizzere e alcuni anche dalla Germania, ha fornito idee, esperienze, teorie e molti esempi pratici.

Nella ricerca di nuove possibilità nell'ambito dei documenti didattici, è risultato che l'informatica può offrire dei complementi attrattivi. Questa innovazione permette, tra l'altro, di rendere visibili evoluzioni del movimento sotto forma di film sullo schermo dell'ordinatore o ancora di cercare forme specifiche di gioco e di esercizio grazie a dei codici.

I soli documenti didattici non possono migliorare fundamentalmente la lezione di nuoto. Decisivo è e rimane **l'insegnante**, il suo impegno, le sue capacità tecniche, la sua facoltà di entusiasmare, ossia: l'arte dell'insegnamento.

Gli **insegnanti** sono i responsabili dell'insegnamento; chi apprende sono gli **allievi**. In questo manuale didattico non è stato ritenuto necessario fare una differenza tra maschile e femminile, ad es. tra allievo e allieva. Con il concetto d'insegnante ed allievo viene indicata la funzione, preghiamo quindi il gentil sesso di non portarci rancore per questo nostro procedere.

Con questo documento didattico speriamo di essere riusciti a creare uno **strumento di lavoro** adeguato, con il quale **l'arte dell'insegnamento** è di più facile realizzazione.

Desideriamo ringraziare tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di quest'opera considerevole.

Un manuale didattico comune per scuole ed associazioni!

L'informatica è un aiuto anche nel campo didattico!

Decisivo è e rimane l'insegnante!

Semplificando: insegnante ed allievo!

 Elenco degli autori e dei sostenitori a pagina 7.

# Manuale di base per tutti!

In Svizzera l'attività natatoria è molto ben organizzata. Nonostante i differenti obiettivi delle associazioni di nuoto, è stato possibile elaborare un manuale didattico svizzero di base, che potrà essere utilizzato sia nelle scuole che nelle varie federazioni. I circa 40 collaboratori provengono dalle seguenti istituzioni ed associazioni:

Un manuale didattico comune nonostante i differenti obiettivi!

---

**CFS** La commissione federale dello sport è l'editrice e la responsabile principale di questa istanza. Ha ricevuto l'incarico ufficiale di rielaborare il manuale 4 di "Educazione fisica nella scuola" apparso nel 1975.

---

**IAN** L'interassociazione per il nuoto è l'organizzazione a capo di tutta l'attività natatoria che si svolge nelle differenti società svizzere. E' responsabile della formazione di monitori e di istruttori di nuoto ed è l'editrice dei test svizzeri di nuoto.

---

**FSN** La federazione svizzera di nuoto è responsabile per il nuoto di competizione e per la pratica a livello competitivo dei tuffi, della pallanuoto e del nuoto sincronizzato. Tra l'altro, la FSN forma al lenatori ed arbitri.

---

**SSS** La società svizzera di salvataggio ha quale scopo principale la prevenzione di incidenti in, fuori e sott'acqua. Uno dei suoi obiettivi principali è la formazione di salvatori esperti.

---

**G+S** Gioventù e Sport promuove lo sport facoltativo di tutti i giovani nelle differenti discipline sportive. La disciplina sportiva nuoto è suddivisa in 8 orientamenti ed è la più vasta delle discipline sportive di G+S. G+S lavora in stretta collaborazione con le organizzazioni sopraccitate.

---

**ASEF** L'associazione svizzera dell'educazione fisica nella scuola sostiene e promuove l'educazione sportiva nella scuola a tutti i livelli. Inoltre assiste il perfezionamento del corpo insegnanti. L'ASEF offre inoltre corsi di perfezionamento per gli insegnanti di nuoto.

Scuole ed associazioni dovrebbero optare maggiormente per un lavoro comune, per un interesse reciproco. Che il nostro "manuale didattico comune" ne sia la pietra miliare? Speriamo!

Scuole ed associazioni lavorano in comune!

## Elenco degli autori e dei sostenitori

<b>Nome, istituzione, domicilio</b>	<b>Contribuito</b>	<b>Funzione</b>
Agosti Fabrizio, Riva San Vitale	3/3.	Team di valutazione/consulenza francese
Astolfi Marco, Uni Losanna		Schizzi/disegni
Bachmann Edi, Sursee		Consulenza computer
Bajka Daniel, Industrade, Wallisellen		Traduzione tedesco-francese
Bill Doris, Echandens		
Bucher Walter, PHS St. Gallo	4 / 1.1	Redattore, coordinatore
Brunner Matthias, ISSW, Uni Berna	1/5. 2/2. 2/4.	
Corazza Ellade, SFSM, Macolin		Traduzione tedesco-italiano
Denti Franca, SFSM, Macolin		Traduzione tedesco-italiano
Despond Liliane, Vevey	3	Traduzione tedesco-francese
Flückiger Christian, Muhen	4/1.8.	
Frank Gunther, IAN, Uni Basilea	2/1. 2/3.	
Gander Roger, IAN, Mönchaltorf	4/1.4.	
Geissbühler Michael, ISSW, Uni Berna	3/3.	
Hegner Jost, ISSW, Uni Berna	4/2.2.	Team di valutazione
Hochuli Urs, Gränichen	4/1.7.	
Käser Christopher, Bulle	1/5.	
Käsermann Daniel, SFSM, Macolin	1/6. 3/5.	
Künzler Christoph, Industrade, Oerlikon		Programmatore
Lienhard Daniel, Zurigo		Grafica/foto
Löffel Hansruedi, SFSM, Macolin		Segretario CFS
Michel Bruno, SSS, Berna	3/1. 3/2.	
Moll Leni, Ginevra	4	
Nosedo Andrea, SSS, Mels	2/4.	Traduzione tedesco-francese
Petrini Dario, Comano		
Reischle Klaus, Uni Heidelberg, RFT	4/2.1.	Traduzione tedesco-italiano
Schüpbach Jürg, IAN, Bätterkinden	4/1.2. 4/1.3. 4/1.6.	Consulenza tedesco
Solari Francesca, Lugano		
Spirig Ursula, Winkel	1/2.	Traduzione tedesco-italiano
Spring Claude, ETH Zurigo	2/5. 4/3.1. 4/3.2.	
Spühler Monique, FSN, Lostorf	3/6.	
Strupler Martin, ISSW Uni Berna	3/3.	
Trottmann Anton, FSN, Cham	3/4.	
Utiger Adrian, Le Mont	2	
Vesel Paul, Basilea	3/5.	Traduzione tedesco-francese
Walder Heinz, FSN, Zurigo	1/1., 2., 3., 4., 8.	
Walder Rita, IAN, Thalwil	4/1.4.	
Wespi Michel, Lutry	1/8.	
Widmer Markus, Industrade, Wallisellen		
Wüthrich Peter, SFSM, Macolin	4/3.3.	Consigliere/fornitore Macintosh
Zeitvogel Margot, Bad Reichenhall, RFT	3/6.	Presidente team di valutazione

# Concetto e struttura del manuale

Questo manuale è suddiviso in **4 fascicoli**. I primi 3 sono consacrati alla pratica, il 4° alla teoria. Ogni fascicolo ha una tematica propria. Ogni pagina una **colonna principale** e una **riservata alle indicazioni**. Nella colonna principale dei fascicoli 1-3 vengono presentati esempi pratici in una successione utile all'insegnamento. Grazie alla colonna per le annotazioni (che serve anche per appunti personali) è possibile l'accesso ad altri fascicoli. Il fascicolo 4 comprende riflessioni teoriche completate da esempi pratici.

## Colonna principale

## Colonna delle indicazioni

<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Teoria</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pratica</div>	<b>Fascicolo</b> <span style="font-size: 48pt;">1</span>	<b>Principi di base</b>  Eliminare la paura. Sentirsi bene nell', fuori e sott'acqua. Primi approcci al nuoto.	⇒  ⇒	ad es. metodologia  ad es. didattica  ad es. teoria del movimento  ad es. organizzazione  ad es. teoria dell'allenamento  ad es. biomeccanica  ad es. conoscenza delle regole  ad es. sussidi didattici
	<b>Fascicolo</b> <span style="font-size: 48pt;">2</span>	<b>Gli stili di nuoto</b>  Apprendere le più importanti forme grezze e fini degli stili di nuoto.	⇒	
	<b>Fascicolo</b> <span style="font-size: 48pt;">3</span>	<b>Altre discipline del nuoto</b>  Approfondire i principi di base e le tecniche apprese nei fascicoli 1-3 ed applicarli alle discipline del nuoto.	⇒	
<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pratica</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Teoria</div>	<b>Fascicolo</b> <span style="font-size: 48pt;">4</span>	<b>Teoria pratica</b>  Riassunto dei più importanti riferimenti teorico-pratici e delle rispettive conseguenze didattiche.	⇒	ad es. immersione  ad es. crawl  ad es. aerobica in acqua



# Principi di base

# Concetto e struttura del manuale

Questo manuale è suddiviso in **4 fascicoli**. I primi 3 sono consacrati alla pratica, il 4° alla teoria. Ogni fascicolo ha una tematica propria. Ogni pagina una **colonna principale** e **una riservata alle indicazioni**. Nella colonna principale dei fascicoli 1-3 vengono presentati esempi pratici in una successione utile all'insegnamento. Grazie alla colonna per le annotazioni (che serve anche per appunti personali) è possibile l'accesso ad altri fascicoli. Il fascicolo 4 comprende riflessioni teoriche completate da esempi pratici.

## Colonna principale

## Colonna delle indicazioni

<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Teoria</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pratica</div>	<p>Fascicolo <b>1</b></p> <p><b>Principi di base</b></p> <p>Eliminare la paura. Sentirsi bene nell', fuori e sott'acqua. Primi approcci al nuoto.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. metodologia</p> <p>ad es. didattica</p> <p>ad es. teoria del movimento</p>
	<p>Fascicolo <b>2</b></p> <p><b>Gli stili di nuoto</b></p> <p>Apprendere le più importanti forme grezze e fini degli stili di nuoto.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. organizzazione</p> <p>ad es. teoria dell'allenamento</p> <p>ad es. biomeccanica</p>
	<p>Fascicolo <b>3</b></p> <p><b>Altre discipline del nuoto</b></p> <p>Approfondire i principi di base e le tecniche apprese nei fascicoli 1-3 ed applicarli alle discipline del nuoto.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. conoscenza delle regole</p> <p>ad es. sussidi didattici</p>
<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pratica</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Teoria</div>	<p>Fascicolo <b>4</b></p> <p><b>Teoria pratica</b></p> <p>Riassunto dei più importanti riferimenti teorico-pratici e delle rispettive conseguenze didattiche.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. immersione</p> <p>ad es. crawl</p> <p>ad es. aerobica in acqua</p>

## Principi di base

<b>Coraggio e pazienza</b>	
■ Idee per l'insegnamento ai principianti	2
■ L'albero degli sport acquatici come modello didattico del nuoto	3
<b>1. Prima e dopo il nuoto</b>	
■ Cosa dovranno sapere gli insegnanti e gli allievi?	4
<b>2. Prendere familiarità con l'acqua</b>	
■ 10 comandamenti per "entrare in acqua"	6
■ Trascurare la presenza dell'acqua!	7
■ Le nostre esperienze nell'acqua	8
■ Immergiamo addirittura la testa	9
<b>3. Immersione</b>	
■ Scopriamo il mondo subacqueo	10
■ Giochiamo sott'acqua	11
<b>4. Scivolare</b>	
■ Esercizi di spinta e di scivolamento	12
■ Spingere e scivolare sul ventre: sequenza d'immagini e promemoria	14/15
■ Spingere e scivolare sul dorso: sequenza d'immagini e promemoria	14/15
<b>5. Tirare e spingere</b>	
■ Esempi di esercizi	16
<b>6. Nuotare e giocare con i palloni</b>	
■ Giocare soli	18
■ Giochi in coppie e in gruppo	19
<b>7. Saltare in acqua</b>	
■ Esempi di esercizi	20
<b>8. Altre forme ludiche</b>	
■ Forme ludiche ed esercizi con tavolette (o simili)	22
■ Forme ludiche ed esercizi a coppie senza attrezzi	23
■ Concorsi e staffette	24

### Colonna delle indicazioni

Significato e spiegazione dei simboli usati:

#### **Indicazioni-collegamenti**

Riferimenti ed informazioni complementari nel fascicolo o negli altri fascicoli.

#### **Esercizio-test**

Esercizio di controllo per l'apprendimento, quale sussidio ai test svizzeri delle discipline sportive del nuoto dell'IAN.

#### **Errori frequenti**

Errori tipici e frequenti. Accanto all'immagine sbagliata vengono indicati i relativi esercizi di correzione.

#### **Poster**

Le illustrazioni munite di questo simbolo sono ottenibili anche come poster. Indirizzi vedi fascicolo 4, p. 40.

## Coraggio e pazienza !

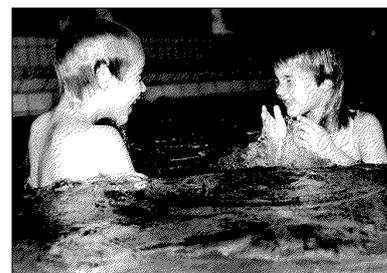
Genitori ed insegnanti che si occupano dei "Principi di base" o "Ambientamento all'acqua", hanno bisogno di coraggio e pazienza!

**Coraggio**, perché non considerano l'insegnamento del nuoto prevalentemente un fattore pedagogico, e **pazienza**, perché questa fase di apprendimento necessita molto tempo, comprensione e capacità.

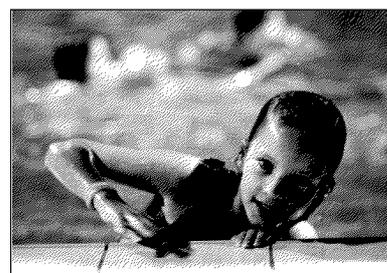
"Il raccolto è abbondante, se il terreno è sano!" dice un proverbio. Ciò vale anche per noi insegnanti, soprattutto nell'ambito dell'ambientamento, affidamento o conquista dell'elemento liquido. Il risultato di questo importante lavoro preparatorio non presenta il nuoto sotto una forma tecnica e normativa. Domande quali: "Questo è nuoto?" E' "solo" giocare?" "Quando imparano veramente a nuotare?" ... non devono influenzare l'insegnamento, poiché questo lavoro viene ripagato in doppia misura al momento dell'avvicinamento a discipline vere e proprie del nuoto. L'allievo abituato all'acqua in un'atmosfera piacevole e senza paura ha molta più facilità ad apprendere i diversi stili: sarà invece più difficile per un "non ambientato", soprattutto per quanto riguarda l'immersione della testa e l'espiazione sott'acqua nel nuoto a crawl.

Acquisire i principi di base significa eliminare le paure, far sperimentare e vivere l'acqua come "compagna". Ciò accade attraverso molte esperienze di gioco con l'acqua, nell'acqua e sott'acqua. Se il processo di apprendimento si svolge allegramente sotto forma di gioco a contatto con l'acqua, con sé stessi, con il compagno, nel gruppo, con diversi materiali ecc., si raggiungono i principi di base ottimali non solo per l'apprendimento del nuoto, ma per qualsiasi altra attività sportiva.

La struttura del fascicolo "Principi di base" aiuta l'insegnante e l'allievo in questo processo. Nella colonna delle indicazioni (a destra), per alcuni esercizi è segnalato un riferimento alle corrispondenti osservazioni teoriche, alle spiegazioni ecc. per offrire all'insegnante un'ulteriore informazione per la preparazione della lezione.



Ambientamento all'acqua come "preparazione del terreno".

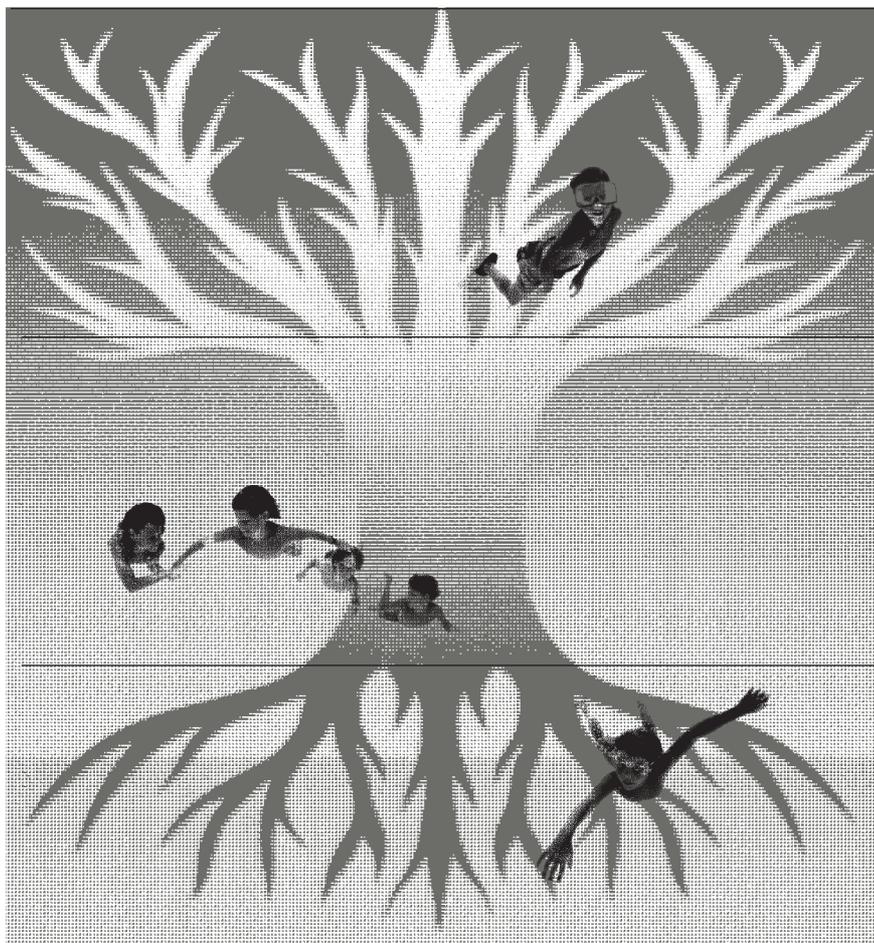


Acquisire i principi di base significa anche eliminare le paure, rafforzare la fiducia!



**L'albero degli sport acquatici come modello didattico del nuoto**

Con l'albero si vuole raffigurare l'idea e la struttura dei manuali. Dapprima abbiamo le radici (Principi di base/Fascicolo 1). Poi troviamo il tronco, cioè il vero e proprio "apprendimento del nuoto" (Stili del nuoto/Fascicolo 2). Seguono infine le ramificazioni che, secondo il clima ed il genere d'albero, danno i rispettivi frutti. (Altre discipline del nuoto/Fascicolo 3).



**Altre discipline del nuoto**  
(Fascicolo 3)

**Stili del nuoto**  
(Fascicolo 2)

**Principi di base**  
(Fascicolo 1)

**Struttura del manuale**

Dai principi di base attraverso gli stili del nuoto, si giunge alle altre discipline del nuoto.

# 1. Prima e dopo il nuoto

## Cosa dovranno sapere gli insegnanti e gli allievi?

La piscina è un nuovo ambiente: indicazioni, frecce, segnali, regolamento ecc. aiutano il visitatore ad orientarsi. Per i bambini che partecipano **alla prima lezione di nuoto**, si raccomanda un'introduzione appropriata. La seguente **lista di controllo** deve servire da orientamento.

## Prima della lezione di nuoto:

### Come insegnante . . .

- Conosco i problemi di un **principiante**?
- Con il mio atteggiamento creo **un'atmosfera di fiducia, di sicurezza**?
- So quale **spazio** ho a mia disposizione in piscina ?
- Conosco le **regole** di questa piscina?
- Conosco **la profondità dell'acqua**? L'altezza dell'acqua è regolare ?
- Ci sono allievi con **malattie** riconoscibili esternamente, allergie ?
- Un allievo è stato ultimamente **ammalato**?
- Ci sono allievi con **un certificato medico**?
- Ci sono allievi particolarmente **paurosi** (es. idrofobia)?
- Ci sono allievi (**stranieri!**) che non capiscono la mia lingua?
- Dov'è la cassetta sanitaria ?
- Dov'è il **telefono per le emergenze** ?
- Conosco le **misure immediate per salvare la vita**?
- Dove sono gli **aiuti ausiliari per il nuoto** ? Ho accesso?

Particolari importanti!

⇒ 4/ p. 13 e segg.

### ... e come allievo:

- Dove devo togliere le scarpe? Dove le devo mettere?
- Dove mi spoglio? Dove appendo i vestiti?
- Dove depongo gli oggetti di valore, per es. chiavi di casa, borsello, orologio, gioielli? Cosa potrei lasciare a casa?
- Dove sono i servizi igienici? Ho bisogno di andare prima di nuotare?
- Posso tenere in bocca la gomma da masticare mentre nuoto?
- Dove posso fare la doccia? Devo fare la doccia? Perché no?
- Dov'è il raduno prima della lezione di nuoto?
- Posso saltare dove e come voglio? Perché?
- Posso andare al gabinetto durante la lezione senza dirlo all'insegnante? Perché no?
- Quali segnali dell'insegnante significano: Silenzio! Uscire dall'acqua! Ognuno al proprio posto! Nuotare da qui a là ecc.

⇒ 4/p.11 e segg.



## Dopo la lezione di nuoto

### Come allievo...

- Devo rifare la doccia? Perché?
- Come devo asciugarmi (soprattutto i capelli, le orecchie, tra le dita dei piedi)?
- Dove metto gli indumenti bagnati?
- Perché non mi vesto completamente prima di usare l'asciugacapelli?
- Ho preso tutto?
- Dove e quando ci troviamo la prossima volta per andare in piscina, in palestra? Accanto alla cassa? All'entrata principale?



### ...e come insegnante:

- Ho contato gli allievi dopo la lezione di nuoto?
- E' stato tutto riordinato? Controllo del deposito per il materiale!
- Il personale della piscina è al corrente della mia prossima lezione?
- La prossima volta devo annunciare qualcosa di particolare?
- Gli allievi devono portare materiale personale (pinne, giochi e pallone in plastica, puliti, pallina da ping-pong ecc.) ?
- Sono stato proprio l'ultimo del gruppo a lasciare la piscina?

## Secondo disponibilità:

- Il bagnino ci spiega perché l'acqua della piscina resta pulita e quale può essere il nostro contributo come bagnanti.
- Come viene riscaldata l'acqua?
- Cosa c'è nello scantinato di una piscina?
- Cosa esige da noi un bagnino ?
- Quali rifiuti disturbano maggiormente il bagnino?

## 2. Prendere familiarità con l'acqua

### 10 comandamenti per "entrare in acqua"

"Prendere familiarità con l'acqua" è un importante presupposto per l'apprendimento e l'acquisizione successiva di capacità ed abilità natatorie. In questa fase l'allievo deve imparare ad abituarsi all'elemento liquido, a sperimentare la resistenza dell'acqua, ad immergersi con la testa, ad aprire gli occhi sott'acqua, ad espirare contro la pressione dell'acqua, in breve a **sentirsi a proprio agio in acqua!**

1. Prendere familiarità con l'acqua significa: giocare con l'acqua, in acqua, sott'acqua e a riva!
2. Giocare è divertente! E si può anche far sentire!
3. Il materiale galleggiante limita la scoperta dell'acqua e deve perciò essere utilizzato solo in "casi di emergenza" (ad es. con allievi molto paurosi o se la vasca è profonda).
4. Tramite un'adeguata assegnazione di compiti l'allievo può fare molte esperienze. Se all'allievo viene presentata la forma finale, gli viene negata la scoperta!
5. All'inizio si comincia in acqua poco profonda, se possibile all'altezza del petto.
6. Tramite un'accurata osservazione può essere stabilito cosa deve essere imparato ed esercitato in modo particolare.
7. Esperienze di apprendimento necessitano di molto tempo! Le forme ludiche e d'esercizi devono essere più volte ripetuti!
8. L'allievo gracile e pauroso conosce meglio i propri limiti. Prendilo sul serio ma cerca pure di aiutarlo a progredire!
9. In questa fase l'insegnante riveste soprattutto il ruolo di promotore, sostenitore e animatore del gioco!
10. In questa fase d'apprendimento anche l'insegnante è in acqua!

**Esercizi di ambientamento all'acqua**, vedi anche: "Il nuoto prescolastico", parte della scuola svizzera di nuoto, FSN, Zurigo 1989.

Giocare!

Abolire i galleggianti!

Esperienze personali!

Osservare!

L'esercizio richiede tempo!

La paura è invisibile!

Animatore!

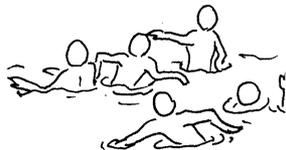


**Trascurare la presenza dell'acqua !**

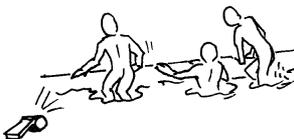
Corriamo, saltiamo come in palestra. Molte forme ludiche conosciute, con piccole modifiche, possono essere applicate alla nuova situazione "in vasca". Tanto meno si parla del nuovo elemento, quanto più naturalmente si raggiunge la familiarità desiderata.

Semplici e brevi storielle motorie (ad es. alla stazione, in passeggiata scolastica, in cortile) sono molto adatte!

**Alla stazione:** camminare e correre come alla stazione. Ognuno segue la propria strada. Non ci sono scontri. Alcuni allievi portano una valigia pesante (in acqua fino al collo).



**Scendere-salire:** al segnale dell'insegnante, tutti salgono velocemente sul treno (= seduti sul bordo della vasca). Dopo poco cambiare (cambiare di posto) ecc.



Avere tutti sott'occhio!

**Prendere l'acqua:** scendere dal treno (= di nuovo in acqua), correre velocemente dall'altra parte e prendere un bicchiere pieno d'acqua. Versare il contenuto in un secchio. Chi riempie per primo il secchio?



Sperimentare la resistenza dell'acqua.

**Evviva, siamo arrivati!** Siamo giunti a destinazione e ci ralleghiamo. Saltelliamo, gridiamo, balliamo da soli o in coppie. Formiamo un cerchio e saltelliamo...



Gli allievi paurosi restano vicini all'insegnante!

**Fa tanto caldo:** ci spruzziamo acqua sulla testa, in faccia, sul petto, sulla schiena... Ci spruzziamo da soli. Spruzziamo l'insegnante. Chi vuole farsi spruzzare?



**Un acquazzone:** improvvisamente inizia a piovere. Prendiamo un ombrello (tavoletta per il nuoto). Alcuni tengono l'ombrello aperto, altri spruzzano con la tavoletta o versano l'acqua ecc.



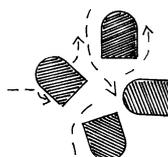
Attenzione nonostante l'intensità!

**Ci riposiamo:** dopo la pioggia ci sediamo su una panchina (tavoletta). Chi riesce a rimanere seduto? Chi riesce a salire in ginocchio, in piedi?



Compito, chi riesce ?

**Cantiere:** le tavolette per il nuoto (impalcature) sono sparse sull'acqua. Ci muoviamo attorno senza toccarle. Chi osa immergersi sotto le "travi"? Chi riesce a salire sopra?



Assegnare compiti psicomotori.

**Impianto di lavaggio:** formiamo un corridoio e spruzziamo con le mani o con le tavolette verso il centro. Chi ha il coraggio di attraversare il corridoio?



### Le nostre esperienze nell'acqua

Le prime esperienze in acqua sono fatte consapevolmente; il primo contatto con l'acqua viene vissuto con le mani, i piedi e in diversi altri modi ("afferrare", spingere l'acqua ecc.)

➡ 4 / p. 7 e segg.

**L'onda:** in presa al bordo della vasca, "spingere" l'acqua contro le pareti della vasca. Provare a coppie o in gruppo.



Sentire la densità dell'acqua.

**La corona di schiuma:** seduti sul bordo della vasca oppure su uno scalino. Produrre la schiuma con i piedi e le mani. Passare dalle grandi onde a quelle più piccole. Provare anche dalla scaletta sul ventre e sul dorso.



Sentire la resistenza dell'acqua con i piedi e le mani.

**Giostra:** posizione accovacciata. Con l'impulso delle mani provare a girare attorno al proprio asse. Chi riesce a pagaiare in avanti, lateralmente, all'indietro?



Provare la posizione delle mani.

**Aiuto, cado!** Lasciarsi cadere lateralmente e provare a tornare subito in equilibrio con appropriati movimenti delle braccia e delle gambe.



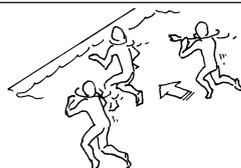
Esercitare l'equilibrio.

**Il gioco dei contrari:** al comando "piano", accarezzare l'acqua; al comando "forte" battere sull'acqua con le mani o/e i piedi. Dopo un determinato tempo, eseguire l'esercizio inversamente.



Sviluppare la concentrazione.

**Corsa sott'acqua:** immersi fino al collo raggiungere il più velocemente possibile, con spostamenti avanti ed indietro, l'altro bordo della vasca. Chi scopre la tecnica più appropriata?



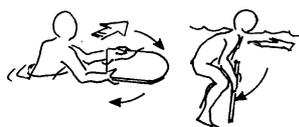
Scoprire le possibili propulsioni.

**Corsa "mani in alto":** correre nell'acqua fino all'altro bordo della vasca. Prima senza usare le braccia (braccia in alto), in seguito utilizzarle come remi. Qual è il miglior metodo?



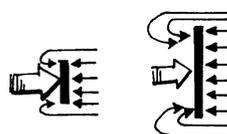
Braccia fuori dall'acqua: nessuna resistenza e nessuna propulsione!

**Pinna di squalo:** usare la tavoletta come pinna. In che modo si può usare la tavoletta come propulsione? Come può essere spostata molta/poca acqua? Come si produce molta/poca resistenza? ecc.



Suscitare l'interesse per la propulsione e la resistenza.

**Molta e poca resistenza:** avanzare nell'acqua e con posizioni del corpo corrispondenti (ad es. braccia e mani), produrre molta o poca resistenza.



Il concetto di molta/poca resistenza, che cos'è?

**Immergiamo addirittura la testa**

Solo quando proviamo ad immergerci scopriamo che l'acqua ci solleva. Tramite compiti adatti l'allievo padroneggia anche queste difficoltà.

Eccovi alcune proposte:

➡ 4 / p. 23 e segg.

**Lavare la faccia :** flettere il busto in avanti e lavare la faccia. Chi riesce a bagnare tutta la testa? Chi prova a tenere la testa sott'acqua per un breve lasso di tempo?



Permettere (ancora) di chiudere il naso.

**Cercare il tesoro:** acqua all'altezza dei fianchi, sul fondo della piscina vi sono degli oggetti (anelli, piattelli ecc.). Pescarli e portarli in superficie. Chi si immerge brevemente durante la ricerca? Chi mantiene gli occhi aperti anche sott'acqua?



Se possibile tenere gli occhi aperti.

**Motore subacqueo:** soffiare forte sulla superficie dell'acqua facendo rumore. Chi riesce a far rombare il proprio motore sott'acqua per un breve momento? Chi riesce a soffiare anche sott'acqua?



Soffiare invece di espirare.

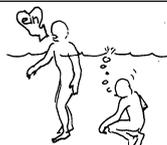
**Io non affondo!** inspirare molta aria. Afferrare gli stinchi con le mani e lasciarsi sollevare come un "barileto". Chi riesce nello stesso tempo ad espirare?



Acquistare fiducia nell'acqua: mi solleva!

➡ 4 / p. 24

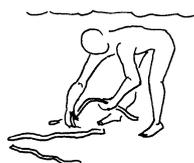
**La pompa:** in piedi, inspirare con forza. In seguito accovacciarsi sott'acqua, espirare totalmente. Dopodiché rialzarsi, inspirare ed immergersi nuovamente. Quante volte di seguito?



Successo pedagogico molto importante!

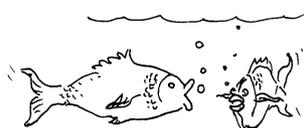
Successione da ripetere: 2x, 3x, 5x, 10x...

**Creare una figura:** chi riesce a disegnare una figura, a scrivere una lettera, sott'acqua con l'ausilio di piccoli oggetti (anelli, piattelli ecc.)? Per ogni singolo oggetto un'immersione.



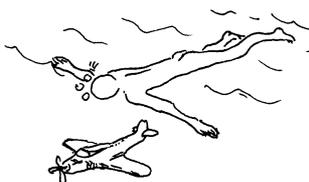
Eliminare il "problema" con la ripetizione dell'esercizio!

**Linguaggio subacqueo:** chi riesce a comunicare, sott'acqua, con il proprio compagno usando un linguaggio a segni? Chi riesce a fare delle smorfie sott'acqua per far ridere il compagno? Assegnarsi a vicenda dei compiti sott'acqua!



Diventare un vero pesciolino!

**L'aereo:** chi riesce a mettersi orizzontalmente sulla superficie dell'acqua e lasciarsi trasportare come un aereo? Cosa succede quando l'aereo si sgonfia (espirare lentamente)?



Acquistare fiducia nella posizione orizzontale.

## 3. Immersione

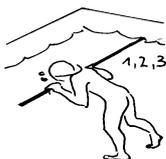
### Scopriamo il mondo subacqueo

Immergersi... sperimentare e scoprire un mondo nuovo! Per molti nuotatori principianti ciò è un importante, se non il più importante e impressionante successo pedagogico: pressione inabituale sul corpo, visibilità ridotta, l'acqua entra nel naso, ecc. Lasciamo sufficiente tempo ai nostri allievi per vivere il maggior numero di esperienze possibili con forme ludiche ed esercizi!

Inizialmente è pure possibile scoprire il mondo subacqueo con occhialini da nuoto o con la maschera. Ogni allievo dovrebbe dapprima saper nuotare sott'acqua senza paura!



**Con presa sicura:** in presa al bordo della vasca o ad uno sciorimano. Contare fino a 3 poi immergersi con il viso per breve tempo. Chi riesce a tenere per un momento il viso in acqua?



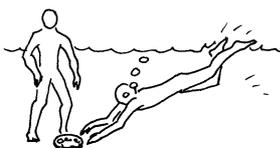
Raccogliere le esperienze degli allievi; acqua nel naso, visione ostacolata ecc. Spiegare! Eliminare le paure! Provare!

**L'ascensore subacqueo:** in presa alla scaletta, ad uno scalino, alle gambe di un compagno o altro, e immergersi lentamente. Rimanere per un istante "al piano inferiore" e riemergere nuovamente. Quale piano avete raggiunto?



Il contatto fisico dà sicurezza!

**Tu lanci a me, io lancio a te:** lanciare un piattello in acqua al proprio compagno, che cercherà di ripescarlo e viceversa. Aumentare individualmente la distanza. In seguito lanciare 2-4 piattelli.



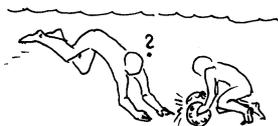
L'esercizio individuale permette progressi d'apprendimento adatti!

**Immersione ad ostacoli:** provare l'immersione attorno, sotto o attraverso diversi ostacoli. Ad esempio cerchi sospesi, bastoni, corde galleggianti o simili.



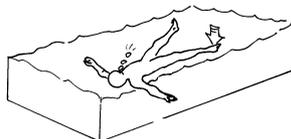
### Giochiamo sott'acqua

**Musica subacquea:** sott'acqua provare a produrre dei suoni, a battere degli oggetti solidi l'uno contro l'altro (es. un piattello contro la scaletta), a mandarsi dei segnali ritmici. Chi è in grado di riconoscerli e di riprodurli?



L'acqua conduce il suono.

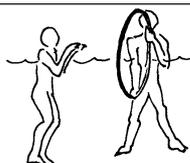
**Il materassino si sgonfia:** distendersi a braccia e gambe divaricate. Lasciare uscire l'aria lentamente, finché il materassino affonda. Chi rimane disteso sul materassino fino sul fondo della vasca?



Perché le gambe affondano?

➡ 4 / p.24

**Circo:** l'insegnante o il compagno tengono un cerchio immerso a metà nell'acqua. Cercare di attraversare il cerchio senza toccarlo. Ricercare forme differenti. Chi riesce a saltare nel cerchio come un leone al circo?



Dal compito psicomotorio alla sperimentazione autonoma.

**Immersione nel tunnel:** allineare sott'acqua alcuni cerchi ad una distanza di 1-3 metri. Immergersi cercando di attraversare il "tunnel". In caso di difficoltà uscire dal tunnel.



Imparare l'autostima.

**Caccia subacquea:** i cacciatori si distinguono per una particolarità (es. hanno in mano un anello). Chi è toccato con l'anello diventa cacciatore. Chi si immerge non può essere toccato.



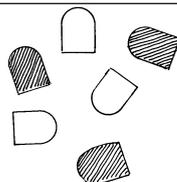
**Il secchio riemerge:** fissare un peso (grosso anello) ad un secchio e lasciarlo sul fondo della piscina. Immergersi e soffiare con forza aria nel secchio. Quanta aria ci vuole prima che il secchio ritorni a galla? Usare ev. un tubo (ad es. il boccaglio).



Perché il secchio riemerge?

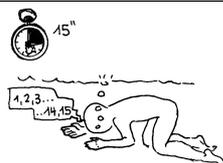
➡ 4 / p. 24

**Girare le tavolette per il nuoto:** in acqua galleggiano molte tavolette con una scritta (o di un determinato colore) rivolta verso l'alto. In un tempo prestabilito, un gruppo prova a girare il maggior numero di tavolette con la testa. Cambiare. Quale gruppo è il più attivo?



Dipingere le tavolette.

**L'orologio subacqueo:** l'insegnante fissa un tempo, ad es. 4, 7 secondi ecc. Al comando tutti si immergono e provano a riemergere dopo il tempo prestabilito. Chi possiede l'orologio subacqueo più preciso?



Esercitare il senso del tempo.

**Lo spettacolo dei delfini:** saltare come un delfino senza spruzzare durante l'immersione (testa tra le braccia; gambe unite e tese, movimento armonico). Due o tre delfini saltano assieme. Quale gruppo riesce ad organizzare un piccolo spettacolo?



Incrementare la capacità di cooperazione.

## 4. Scivolare

### Esercizi di spinta e di scivolamento

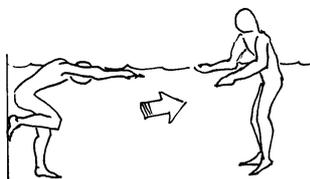
Scivolare è una bella esperienza e soprattutto anche un importante presupposto per l'apprendimento dei diversi stili di nuoto. L'allievo, tramite lo scivolamento, sperimenta la formazione di una forza ascensionale (dinamica). Finché il corpo scivola non affonda, l'acqua lo sostiene! Le forme ludiche qui sotto elencate serviranno di stimolo per la scoperta di altre.

Scivolare in modo corretto deve essere scrupolosamente imparato!

➡ 1 / p. 14 e 15: sequenza d'immagini.

#### Spinta dalla parete:

- Spingersi con una gamba dalla parete o dalla scaletta e scivolare tra le mani del compagno che sta in acqua alla distanza stabilita.
- Cercare di spingere con entrambe le gambe.
- Afferrare la tavoletta con le braccia tese, spingersi e scivolare il più a lungo possibile. Il viso è possibilmente sempre in acqua.
- Spingere e scivolare il più a lungo possibile.
- Braccia tese in avanti, tenere un anello tra le mani. Immergersi scivolando il più a lungo possibile. Quando si è fermi lasciar cadere l'anello. Che distanza raggiungi al tentativo successivo?

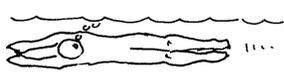


Dalla spinta ad una gamba alla spinta con entrambe le gambe.

Ripetere ogni esercizio più volte!

**La freccia:** la testa è tra le braccia tese nella direzione della spinta. Immergersi e appoggiare i piedi alla parete. Spingere solo quando tutto il corpo è sott'acqua. Lasciarsi scivolare con il corpo teso.

- Riuscirà lo stesso movimento sul fianco?
- Scivolando, girarsi sul dorso!
- E' possibile eseguire un giro completo?
- E ad occhi chiusi?



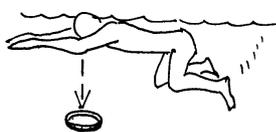
▣ Questo successo pedagogico è molto importante!

Perché alla fine dello scivolamento le gambe affondano?

➡ Vedi 4 / p. 24

**Freno d'emergenza:** dopo un tratto prestabilito segnalato da un oggetto (per es. un anello, una corda galleggiante, provare a rallentare lo scivolamento:

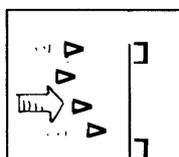
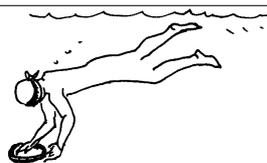
- con le braccia
- con le gambe
- con il dorso
- con contromovimenti natatori



Esperienze del contrasto migliorano la sensazione in acqua: scivolare - frenare

**Spinta verso il bersaglio:** un oggetto si trova sul fondo della vasca o sulla superficie dell'acqua. Spingersi dalla parete come si è appreso. Riesci a centrare il bersaglio?

- Anche ad occhi chiusi ?
- Chi riesce a scivolare attraverso un cerchio?
- Chi riesce a passare senza sfiorare il cerchio?
- Chi scivola fino alla pertica di salvataggio ?



Impiegare la pertica di salvataggio come sussidio didattico.

**Immersione nella grotta:** dopo una spinta dalla parete, cercare di immergersi tra le gambe divaricate del compagno senza toccarlo.

■ Come sopra nella "Spinta verso il bersaglio". Arrivati alle gambe del compagno è nuovamente permesso spingere.

■ Diversi compagni formano il tunnel. E' permesso riemergere e fermarsi quando si vuole.



Chi non si sente sicuro si immerge ma non entra nel tunnel!

 4/ p. 19 e segg.

Chi vuole riemergere, deve essere immediatamente lasciato libero!

**Lo scivolo:** chi riesce, partendo da un piano inclinato (asse, materassino, scivolo), a scivolare il più a lungo possibile con il corpo contratto e teso? Le braccia rimangono tese.



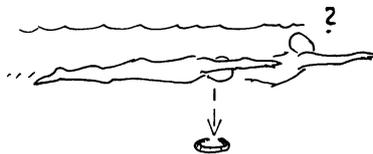
Prudenza sugli scivoli: mantenere distanze sufficienti nelle entrate di testa!

**Dirigersi con la testa:** utilizzare la testa come timone! Spingersi dalla parete e scivolare fino al segno prestabilito.

■ Premere il mento contro il petto. Cosa succede?

■ Spingere verso il basso. Dopo il tratto di scivolamento prestabilito, spingere consapevolmente la testa indietro. Cosa succede?

■ Mantenere la testa dritta. Il corpo rimane contratto. Cosa si sente?



Imparare scoprendo! (ad es. la testa funge da timone).

**Senza spruzzi:** sedersi sul bordo della vasca. Chi non spruzza mentre si immerge con la testa?

■ E dalla posizione in ginocchio?

■ Con un piccolo tuffo di testa?

■ Chi riesce ad entrare o saltare in acqua in piedi, il più silenziosamente possibile?



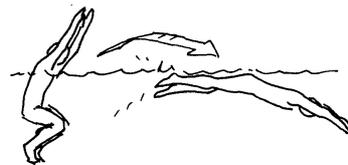
Sapersi immergere senza spruzzare è una "regola d'oro" del nuoto sincronizzato.

**Scivolare a delfino:** tenere le braccia tese con l'acqua all'altezza del petto. Stringere la testa tra le braccia. Saltare come un delfino. La testa deve sempre rimanere tra le braccia!

■ Chi riesce ad eseguire lo stesso esercizio senza toccare il fondo?

■ Chi riesce a saltare sopra un primo bastone senza toccarlo ed in seguito ad immergersi sotto un secondo?

■ Quale gruppo esegue una rappresentazione di delfini?



Questo esercizio è una buona preparazione per il delfino.

 2/ p. 33 e segg.

**Il motore della barca:** spingersi dalla parete. Quando la scivolata diventa lenta, utilizzare il motore della barca:

■ colpo di gambe a crawl (con una gamba)

■ colpo di gambe a crawl (con entrambe le gambe)

■ come un delfino

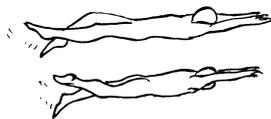
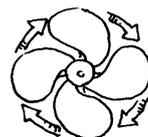
■ come un serpente

■ anche sul dorso

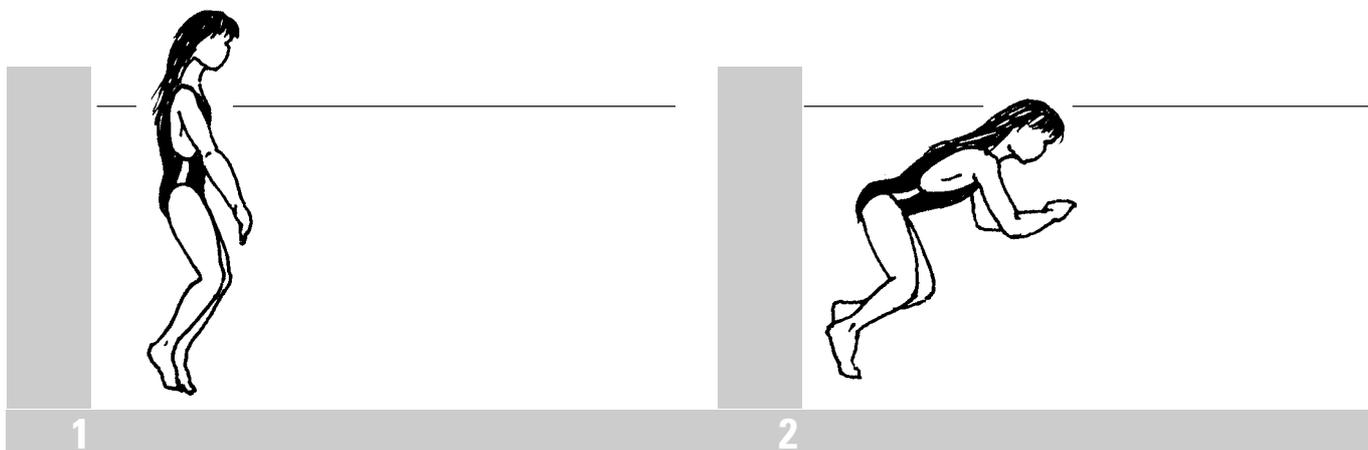
■ con una tecnica di propulsione personale

■ esiste anche la retromarcia?

■ il motore ha diverse velocità?



La molteplicità dei movimenti porta ad una vasta esperienza psicomotoria!

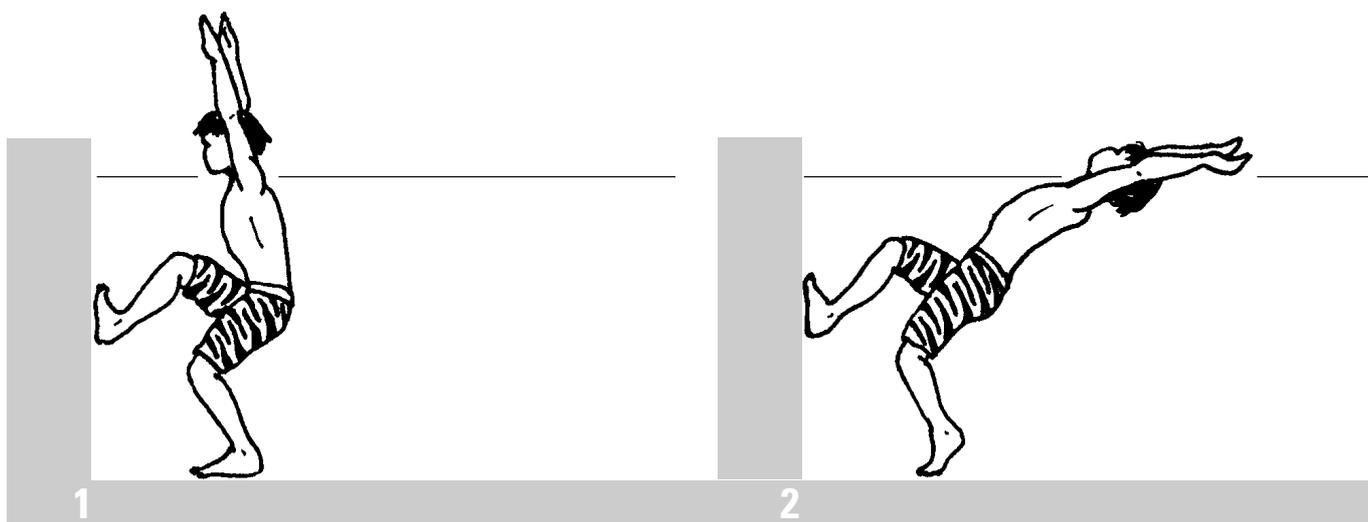
**Spingere e scivolare sul ventre: sequenza d'immagini e promemoria**

1

Inspirare e leggero saltello

2

... flettere il busto in avanti per l'immersione.

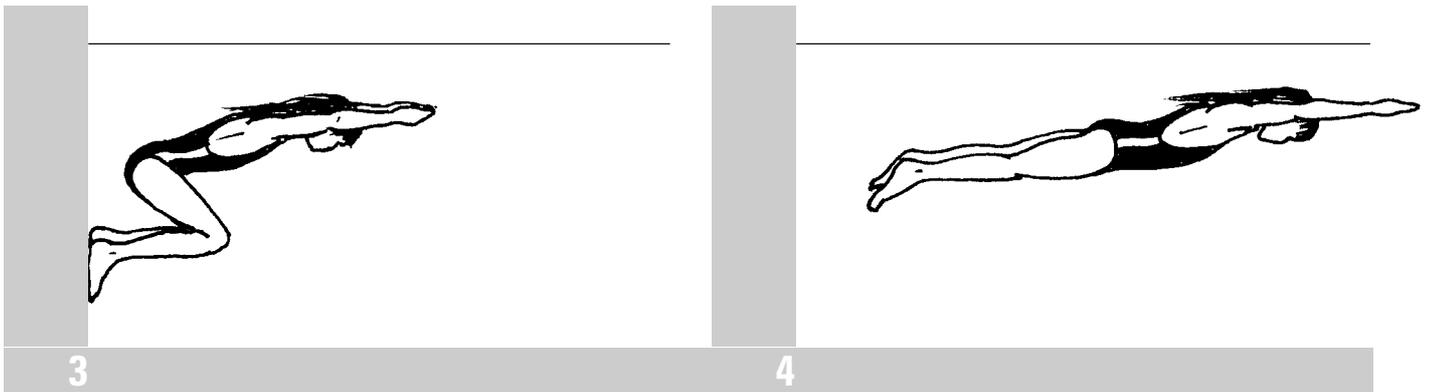
**Spingere e scivolare sul dorso: sequenza d'immagini e promemoria**

1

Braccia in alto, spalle in acqua, un piede alla parete (o sul gradino più basso).

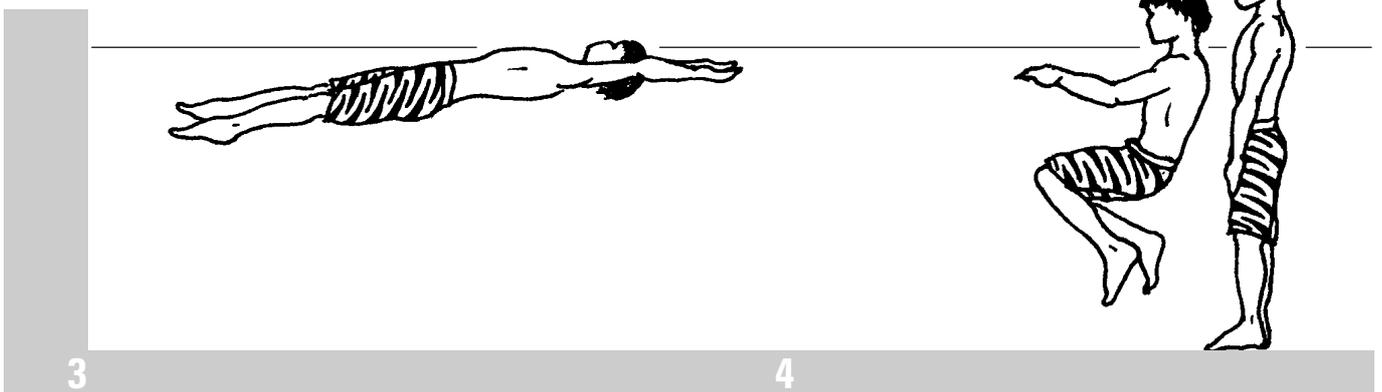
2

Lasciarsi cadere all'indietro. Spingere, appena le mani toccano l'acqua.



3  
Espirare, appoggiare i piedi alla parete, tendere le braccia. Spingere ....

4  
... e scivolare il più lontano possibile nella posizione tesa.



3  
Espirare dal naso e scivolare il più lontano possibile nella posizione tesa.

4  
Raggruppare le gambe, flettere il tronco in avanti, appoggiare i piedi sul fondo.

## 5. Tirare e spingere

### Esempi di esercizi

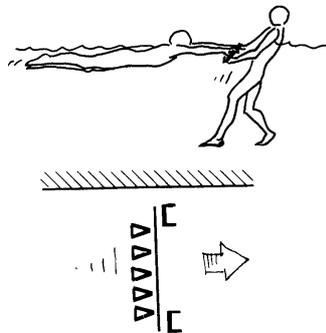
L'unione fa la forza! Una trasposizione di questo proverbio è sicuramente possibile. Tirare e spingere sono i concetti centrali del nuoto di salvataggio (in seguito). Sotto questo aspetto, le forme ludiche aiutano soprattutto ad incrementare la fiducia reciproca e a diminuire le paure del contatto. C'è una continua formazione di piccoli gruppi di apprendimento. Trovare in comune una soluzione di compiti psicomotori, diventa una forma d'insegnamento tra le più semplici e naturali.



3 / p. 3 e segg.

**Trainare:** un allievo tira l'altro, sul ventre e sul dorso. Assegnare diversi compiti a vicenda:

- A tiene un bastone con entrambe le mani e cammina indietro. B afferra il bastone e si fa trainare.
- A afferra la tavoletta e si fa trainare da B.
- A traina B con una corda.
- A è nell'acqua fino alle spalle. B afferra A ai fianchi/spalle e si lascia trainare.
- 4 - 6 allievi afferrano una pertica e si lasciano trainare da due compagni.



Diverse forme sono realizzabili sotto forma di gara o come esercitazione in gruppo!

La pertica di salvataggio è un buon sussidio didattico.

**Nastro mobile:** un gruppo forma un corridoio, lungo il quale viene spinto un allievo; quest'ultimo si mette alla fine del corridoio ed aiuta a spingere il prossimo allievo.

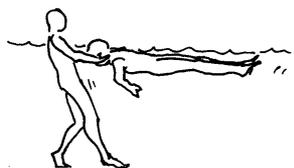
- Sempre più veloci uno dopo l'altro, fino ad imitare un nastro mobile.



Esercitare la capacità di cooperazione!

**Barca di salvataggio:** A è nell'acqua fino al collo e afferra B con entrambe le mani alla testa per trainarlo con cautela in tutte le direzioni.

- B può determinare la direzione con un cenno della mano.
- Come test di resistenza: quale coppia riesce ad effettuare l'esercizio per 3 minuti alternandosi?

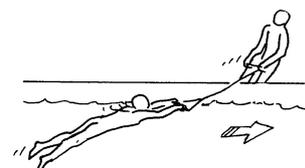


Preso alla testa con una o due mani: tirare con cautela.



3 / p. 3

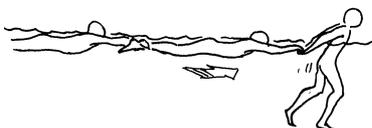
**Sci nautico:** A è sul bordo della vasca e tiene un bastone o una corda. B sul ventre, afferra il bastone e si lascia tirare da A lungo il bordo della vasca. All'inizio lentamente ed in seguito sempre più veloce.



Attenzione agli spigoli (scaletta o simili).

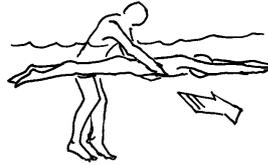
**Il serpente d'acqua:** gruppi di tre: A afferra le mani di B. C afferra i piedi di B che è sul ventre. A tira entrambi.

- Quanti riescono ad attaccarsi?
- La pertica di salvataggio funge da corda.



**Spinta a luccio:** A si immerge e rimane completamente teso. B afferra A ai fianchi e lo spinge in una direzione prevalentemente stabilita.

- A chi appartiene il luccio più veloce?
- Chi spinge il proprio luccio più lontano?



Spingere tutti nella stessa direzione!

**"La freccia-tandem":** A è in acqua al bordo della vasca completamente teso nella direzione di spinta davanti a B. B si immerge, afferra i piedi di A e lo spinge energicamente.

- Che distanza percorrono insieme?
- Chi riesce a spingere il compagno più lontano? (dopo la spinta lasciare la presa)



Prudenza! Buona organizzazione!

**Spinta simultanea:** A e B sono distesi sul dorso, i piedi l'uno contro l'altro. Ad un segnale prestabilito, spingono entrambi contemporaneamente.

- Quale coppia percorre la maggiore distanza?
- Chi riesce anche sul ventre, sul fianco oppure uno sul ventre e l'altro sul dorso?



Attenzione reciproca: conta la distanza percorsa da entrambi!

**Il cavatappi:** tutte le forme finora descritte, possono essere eseguite durante lo scivolamento sotto forma di rotazione lungo l'asse longitudinale.

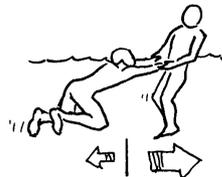
- Chi riesce ad eseguire le diverse forme ad occhi chiusi?



Sviluppare la capacità d'orientamento.

**Un grande peso:** A spinge o tira B, che può opporre resistenza:

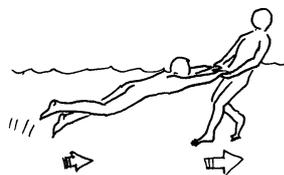
- con le braccia
- con le gambe
- con braccia e gambe (A afferra B ai fianchi)
- con movimenti natatori contrari alla direzione di avanzamento.



Come posso frenare?

**Un leggero peso:** la stessa assegnazione dei compiti come per l'esercizio sopraccitato, ma A spinge o tira B il quale non oppone resistenza, ma collabora:

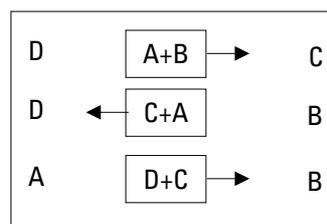
- con movimento delle gambe a crawl
- con movimento delle gambe a rana
- con movimento delle gambe a delfino
- lasciarsi tirare solo con una mano, con l'altra nuotare.



Come posso spingere?

**Staffetta di salvataggio:** diverse forme ludiche descritte in questo capitolo sono adatte come gare:

- come staffette a pendolo (vedi schizzo)
- come gare a gruppi
- in acqua profonda
- come forme ad intervallo: nuotare la lunghezza di andata, farsi trainare per quella di ritorno; alternare
- come gare di corsa: correre all'andata, tirare o spingere al ritorno, alternare.



Esercizi di salvataggio in un'atmosfera allegra!

## 6. Nuotare e giocare con i palloni

Le seguenti forme ludiche e d'esercizio servono sia ad accrescere la **familiarità con l'acqua**, sia a promuovere l'**abilità con i palloni**. Non si tratta unicamente di una preparazione al gioco vero e proprio della pallanuoto, ma soprattutto di forme ludiche che hanno un proprio senso, una propria **idea**: poter giocare subito! Riuscire anche con semplici giochi ad avere piacere!

L'ideale sarebbe se le lezioni di nuoto e di educazione fisica fossero impartite dallo stesso insegnante. Sarebbe così possibile trasferire forme ludiche dalla palestra in piscina adattandole alle condizioni.

Fairplay (rispetto reciproco, onestà ecc.) e sviluppo delle capacità ludiche generali (prendere, lanciare, marcare, smarcarsi, fuori risp. in acqua ecc.), collegati alla generale familiarità con l'acqua (immergersi, scivolare, saltare), diventano **comuni obiettivi d'apprendimento**.

### Giocare soli

La palla è un giocattolo molto affascinante, soprattutto in acqua. La paura dell'acqua è presto vinta se si tratta di lanciare, afferrare, spingere sott'acqua una palla.

➡ 3 / p. 39 e segg.

Informati se in piscina sono permessi i giochi con la palla!

**Palla sott'acqua:** riesci a spingere la palla (completamente) sott'acqua? Riesci a spingere la palla sul fondo? Riesci a sederti, inginocchiarti, stare in piedi sulla palla?



Non esistono "esercizi sbagliati"! Non ci sono limiti alla fantasia dei partecipanti (eccezione: il regolamento non lo permette).

**La palla-razzo:** a quale altezza rimbalza la tua palla se la liberi sott'acqua? Riesci a riprenderla in aria?



Servirsi inizialmente di semplici palloni di plastica o palloncini gonfiabili.

**Il portiere:** riesci a lanciare la palla in alto e a riprenderla? Riesci anche se la lanci più lontano? Prova a tuffarti come un portiere per prendere la palla!



**Il salto:** riesci a saltare in acqua con il pallone in mano? Riesci a non perdere il pallone? Eseguì diverse forme di salto!



Sono permessi solo salti sui piedi!

**Immersione con la palla:** riesci con un colpo di testa a lanciare in alto la palla? Riesci ad immergerti sotto la palla? Chi trova altre forme ludiche?



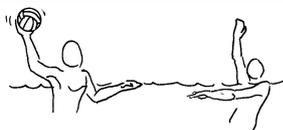
La maschera e gli occhialini da nuoto facilitano la visibilità sott'acqua!

### Giochi in coppie e in gruppo

Semplici forme ludiche imparate nella lezione di educazione fisica possono essere svolte in acqua con piccoli mutamenti.

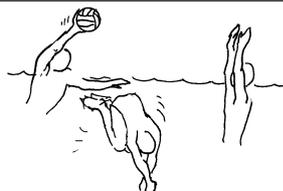
Educazione al gioco ... anche in acqua!

**Salto:** lanciarsi reciprocamente il pallone e cercare di prenderlo. Lanciare il pallone in modo che il compagno sia costretto ad inseguirlo!



Rispetto reciproco!

**Lanciare con compiti complementari:** dopo ogni lancio immergersi e riemergere immediatamente. Stabilire gli esercizi che seguono il lancio: saltare in alto, saltare in alto ed immergersi, girare su sé stessi e immergersi, eseguire una capriola in avanti ecc.



Imparare ad orientarsi velocemente!

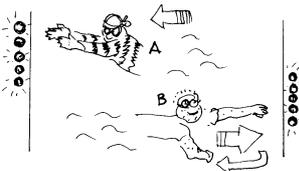
**Palla-prigioniera:** quale coppia attraversa il più velocemente possibile la vasca con la palla? La palla deve essere:

- "schiacciata" da entrambi sott'acqua
- prigioniera tra le due schiene
- prigioniera tra i due ventri
- altre idee?



Fairplay inizia già nelle forme ludiche elementari!

**Il furto di perle:** il gruppo A cerca di impossessarsi dei palloni (e/o altri oggetti) che appartengono al gruppo B e che si trovano sull'altro bordo della vasca. Il gruppo B fa altrettanto. Quale gruppo ha rubato il maggior numero di perle dopo un determinato tempo?

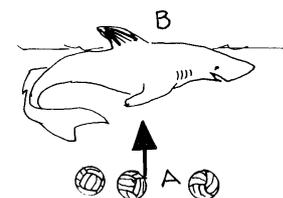


Solo un oggetto alla volta; siate onesti! Non ostacolare gli altri.

**Toccare la lepre con la palla in mano:** 2-4 allievi con ognuno una palla cercano di toccare il maggior numero di compagni (lepri). Chi viene toccato prende la palla e diventa cacciatore, fino al momento in cui tocca un altro compagno.



**Chi colpisce lo squalo:** sul bordo laterale della vasca sono disposte delle tavolette. Cercare di colpire le tavolette (pinne dello squalo). Il gruppo A è in acqua e inizia a cacciare gli squali, il gruppo B riordina le tavolette. Quale gruppo risulta il miglior cacciatore di squali?



Le 2 tavolette sono disposte sul pavimento a forma di "tetto" alla distanza di 30 cm.



**Palla sopra la corda:** tendere una corda al centro della vasca. Sono permesse tutte le forme di lancio e di presa della palla con esercizi supplementari. I partecipanti elaborano forme proprie.



**Lotta per la palla:** un gruppo (cuffie rosse) cerca di lanciarsi la palla. L'altro gruppo (cuffie blu) cerca di intercettarla e di continuare il gioco. Quale gruppo intercetta il maggior numero di palloni in un determinato tempo?



Altre idee in "1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen", di W. Bucher nei capitoli "Mit Bällen"

## 7. Saltare in acqua

### Esempi di esercizi

Il saltare in acqua offre al principiante ulteriore esperienza e sicurezza. Dall'iniziale "tenersi per mano" con un compagno o con il maestro, si passa progressivamente al salto volontario. Per il salto di piedi, l'acqua deve essere all'altezza del torace. Molte forme possono essere preparate durante l'ora di educazione fisica (ad es. il salto di piedi dal cassone sul tappeto di gommapiuma).

➡ 3 / p. 15 e segg.

**Salti di gioia:** tenersi per mano a coppie, oppure in cerchio, e saltare in alto tutti assieme sul posto. Incoraggiarsi a vicenda chiamandosi o contando ad alta voce, ad esempio 1-2-3! Al 3 saltare il più in alto possibile e ... immergersi; le mani sfiorano il fondo.



**Davanti alla scaletta:** fare un passo in avanti partendo dal gradino più basso. Tavolette, pull-buoy e palloni servono da salvagente.

■ Chi effettua l'esercizio partendo dal secondo gradino?



Evitare il gradino più alto (pericolo di incidenti).

**Salti coraggiosi:** tentare alcune acrobazie:

- Eseguire salti in alto, salti in lungo e passi saltati.
- A coppie, eseguire lo stesso salto contemporaneamente.
- Mostrare ai compagni un'acrobazia che cercheranno di imitare.
- Hai il coraggio di cadere in avanti sul ventre (mani davanti al corpo)?
- Chi propone un altro "salto coraggioso"?

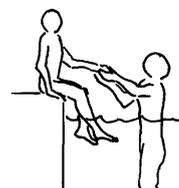


Rispetta la paura!

➡ 4/p. 5 e segg.

**Dal bordo della vasca:** sedersi al bordo della vasca. Il compagno (ev. l'insegnante) è in piedi nell'acqua e tiene la tua mano. Scivolare in acqua.

- Riesci anche senza essere aiutato?
- Preferisci saltare tenendo in mano la tavoletta (o simile)?
- Salti da solo?



Esigere molti salti con immersione totale (familiarità con l'acqua).

**Dalla posizione accovacciata:** come sopra, ma partendo dalla posizione accovacciata.

- E dalla posizione in piedi?
- Esercitare a coppie! L'allievo determina l'altezza preferita. Eseguire differenti "salti nel bersaglio": su materassini galleggianti, attraverso cerchi galleggianti o fissi ecc. Attenzione reciproca!
- Dimostrazione degli esercizi a vicenda, iniziare sempre dalla posizione in piedi (pericolo di scivolare)!

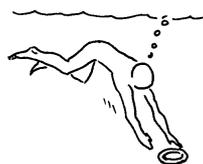


L'apprendimento autonomo ed individuale e l'esercitazione a coppie, inizia già dai compiti psicomotori elementari.

➡ 4/ p. 15 e segg.

**Il pescatore di perle:** dopo un salto in piedi, cercare di portare alla superficie una perla (anello o simili)!

■ Riesci a combinare l'esercizio con un salto-fantasia ad esempio: a gambe divaricate, la bomba, sgambettando ecc.



**Salto con avvitamento:** partenza con lo sguardo rivolto in avanti e, durante il salto, rivolgere lo sguardo indietro.

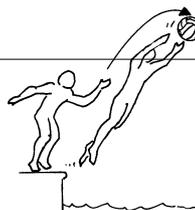
■ Chi riesce a girare ancora di più (avvitamento)?  
■ Chi riesce ad eseguire l'esercizio anche nell'altro senso raggruppando le gambe?



**Personalizzare** tramite compiti supplementari!

**Salto con la palla:** saltare in acqua con la palla cercando di trattenerla.

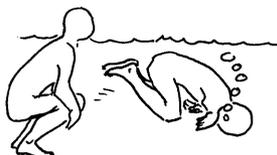
■ Chi riesce a lanciare la palla in alto, saltare dal bordo e riprendere la palla in volo prima di entrare in acqua?



Anche per il nuoto calcolare la traiettoria della palla.

**Capriola:** Nell'acqua fino al petto, chi riesce ad eseguire una capriola?

■ E' possibile anche partendo dal bordo? Un materassino steso sull'acqua può essere un buon sussidio didattico.

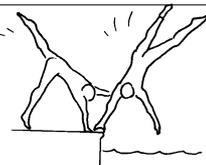


Durante la rotazione, espirazione pronunciata dal naso!

 4 / 20 e segg.

**Ruota in acqua:** eseguire in acqua la ruota imparata durante la lezione di educazione fisica.

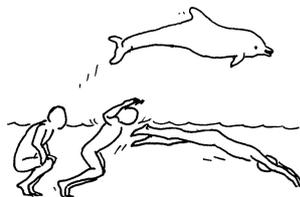
■ Chi riesce anche partendo dal bordo? E dal lato più debole? E la ruota a coppie?  
■ E in gruppo?



Quanto più difficile è l'esercizio, tanto più profonda sarà l'acqua!

**Salto del delfino:** in silenzio e con eleganza, cercare di saltare in acqua di testa, dalla posizione accovacciata. Riemergere, sempre senza fare rumore, respirare tranquillamente e saltare nuovamente imitando il delfino.

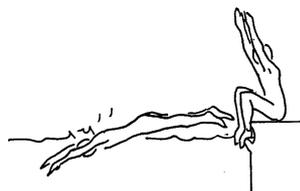
■ Provare lo stesso esercizio partendo dal primo, secondo e terzo gradino. Controllare che le gambe restino ben unite come fossero la pinna del delfino!



**La qualità del movimento** inizia dagli esercizi più semplici!

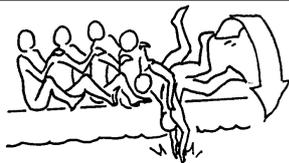
 Esercitare, esercitare ..  
4 / p. 15 e segg.

**Piccoli tuffi di partenza:** sedersi sul bordo della vasca, possibilmente con i piedi sullo sfioratore. Saltare in avanti come un delfino, più all'orizzontale dell'esercizio precedente. La testa e le braccia sono tese. Il corpo effettua una lunga scivolata. Qual è la distanza raggiunta?



 4 / p. 20 e segg.

**Andiamo in bob:** tutti seduti in un grande bob (uno dietro l'altro afferrando le spalle del compagno davanti). Il primo allievo effettua la curva e gli altri lo seguono... tuffandosi con lui.



Gli esercizi in gruppo incoraggiano!

**Aiuto, cadiamo!** In piedi sul bordo della vasca, gambe tese e leggermente divaricate, schiena alla vasca. Afferrare a destra e a sinistra una caviglia del compagno vicino. Lasciarsi cadere assieme senza lasciare la presa.



 4 / p. 20 e segg.

## 8. Altre forme ludiche

La struttura del fascicolo 1 è adatta agli insegnanti che regolarmente e quindi sistematicamente, impartiscono lezioni di nuoto. Come procedere se si tratta di singole lezioni e gli allievi sono dei principianti? Ecco alcuni suggerimenti:

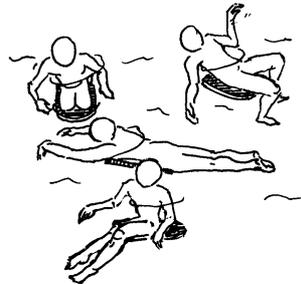
### Forme ludiche ed esercizi con tavolette (o simili)

I mezzi ausiliari, oltre ad essere principalmente dei sussidi didattici, sono pure utili come giocattoli o attrezzi per incrementare le capacità coordinative.



**Rodeo con la tavoletta:** seduti, inginocchiati o in piedi sulla tavoletta, cercare differenti tecniche di trazione delle braccia per avanzare.

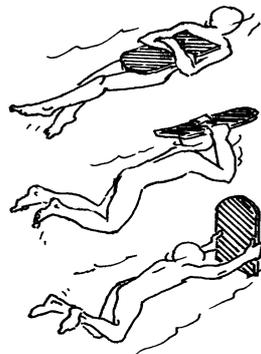
- Nuotare a sciame, senza toccarsi.
- Nuotare uno accanto all'altro, da un bordo all'altro della vasca.
- Nuotare a sciame, restare sulla propria tavoletta e cercare di far cadere il compagno.
- Chi, su una gamba sola, riesce a rimanere in piedi sulla tavoletta?



Dove hai maggiore difficoltà: da seduto, inginocchiato o addirittura in piedi?

**Cambiare:** utilizzare la tavoletta una volta come aiuto e l'altra come freno.

- Sul dorso: con entrambe le mani trattenere la tavoletta sul ventre.
- Nuotare a rana con in testa la tavoletta ("nuotocinese").
- Rana o crawl: la tavoletta viene usata come spazzaneve.
- Pesce spada: la tavoletta è trattenuta tra le gambe. Provare con i differenti stili di nuoto.
- La tavoletta rimane all'asciutto sopra la testa.



Gli allievi scoprono forme proprie!

**Girare la tavoletta:** marcare su un lato le tavolette e sparpagiarle in acqua. Un gruppo si immerge e cerca di girare le tavolette con la testa, in modo che il contrassegno sia verso l'alto. L'altro gruppo opera inversamente. Qual è stato il gruppo più attivo?

- Lo stesso esercizio ma solo con i piedi, con la schiena ...



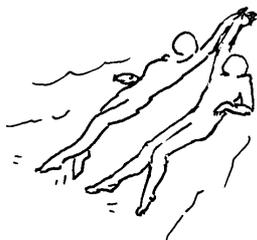
Per altre idee vedi: Bucher, W.: "1001 Spiel- und Übungsformen", p. 7 e segg.

### Forme ludiche ed esercizi a coppie senza attrezzi

L'apprendimento a due è positivo. L'osservazione, l'aiuto reciproco e l'agonismo motivano maggiormente. È importante cambiare spesso le coppie, affinché gli allievi deboli possano imparare, competere e divertirsi con i loro compagni più forti!

**Nuoto dei fratelli siamesi:** a coppie, cercare di risolvere i seguenti compiti psicomotori:

- Nuotare a rana, mano nella mano.
- Nuotare a crawl, mano nella mano.
- Nuotare sul dorso, mano nella mano.
- A nuota sott'acqua a rana-dorso. B nuota a rana. Cambio.
- Camminare, correre e nuotare, spalla a spalla.
- Schiena contro schiena: lateral., in avanti ecc.

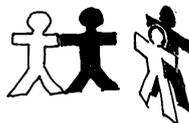


I compiti "chi riesce" si adattano per ogni livello di capacità!

Eseguire gli stili secondo il livello di prestazione, ev. solo in modo approssimativo.

Cambiare spesso le coppie!

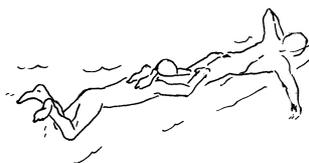
**Fotocopia:** A nuota, salta, si immerge, lancia la palla, pagaia ecc., con una tecnica personale (se possibile ancora sconosciuta). Tutto è permesso! B cerca di imitare le "nuove tecniche".



Questo compito sviluppa in particolare l'esatta osservazione!

**Tecnica-tandem:** regola di base: nuotare uno dietro l'altro tenendosi a vicenda (come si preferisce). Esempi:

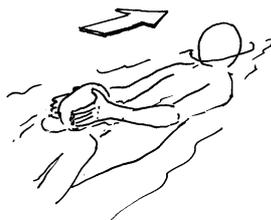
- A davanti a rana, B dietro a crawl.
- A davanti a crawl, B dietro a rana.
- A davanti a rana o simile, B dietro cammina.
- A davanti a crawl, B dietro come un delfino.
- A davanti a crawl, B dietro frena.
- A davanti si immerge, B dietro nuota.



Le idee devono sempre essere adatte alle capacità dell'allievo!

**Aiutare a salvare:** il nuoto di salvataggio offre differenti forme ludiche, d'esercizio e di gare a coppie. Ecco alcuni esempi:

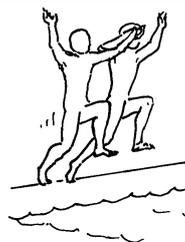
- A tira B da una parte all'altra della piscina con presa alla testa a una o due mani. Cambio.
- Come sopra, ma B può rendere più difficile il salvataggio di A con dei movimenti natatori.
- A tira o spinge B per una larghezza; poi cambio dei ruoli.
- A nuota accanto a B. Improvvisamente A si immerge. B si improvvisa "salvatore d'emergenza" tra-



Il nuoto di salvataggio si presta perfettamente per diverse forme d'allenamento.

**Nuoto sincronizzato:** trasferire le idee del nuoto sincronizzato in altre attività. Suggerimento: eseguire tutti gli esercizi a coppie:

- Saltare in acqua contemporaneamente.
- Saltare in acqua allo stesso modo.
- Nuotare, camminare, saltellare, uno accanto all'altro, con la stessa tecnica e/o lo stesso ritmo.
- Eseguire movimenti identici (o riflessi) con le braccia fuori dall'acqua.
- Sott'acqua, copiare vicendevolmente i movimenti.



Sincronizzato significa "contemporaneamente".

### Concorsi e staffette

I concorsi sono una forma d'insegnamento molto gradita. Possono rivelarsi un'esperienza positiva per tutti, quando l'assegnazione dei compiti corrisponde alle premesse, i gruppi sono più o meno equilibrati, le regole chiare, e valide per tutti, lo spirito agonistico leale e tutto si svolge in un'allegria atmosfera.

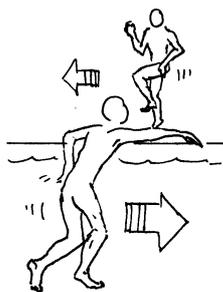
Gli esempi che seguono sono da prendere come stimolo e devono essere adattati alle condizioni (profondità dell'acqua, grado di preparazione, grado di prestazione ecc.).

**Staffetta a senso unico:** all'andata bisogna svolgere un compito. Ritornare dalla "strada secondaria" (il ritorno non conta per la staffetta, pericolo di scivolare). Esempi:

■ in acqua, camminare, correre, retrocedere, saltellare su una gamba ecc. fino a raggiungere il bordo opposto della vasca.

■ Applicando una tecnica natatoria fantasiosa e non convenzionale ad es. eseguire una capriola dopo ogni bracciata.

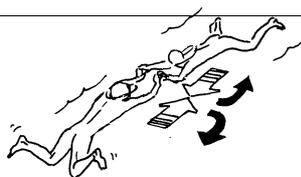
■ Come nuoto a punti: ogni forma di marcia o di nuoto ha un punteggio differente (ad es. 1x camminare = 1 p., 1x nuotare = 2 p. ecc.). Quale gruppo totalizza il maggior numero di punti in un determinato tempo?



Pause corte - sequenze veloci.

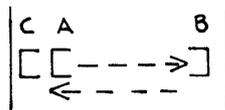
Scrivere i punti alla lavagna!

**Staffetta d'incontro:** formare due squadre; da ognuna parte un allievo. Quando i due si incontrano (contatto, accostamento o altro) nuotano, camminano o saltellano (a seconda dell'assegnazione dei compiti) fino al punto di partenza. Appena toccato il bordo della vasca, può partire il prossimo.



Forma favorevole per equilibrare le differenze di prestazione.

**Corsa a pendolo:** formare due squadre. I concorrenti si danno il cambio imitando il movimento del pendolo. Differenti compiti a scelta.

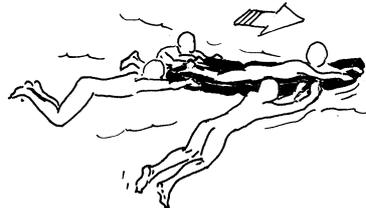


Trasferire la lezione di educazione fisica nell'acqua.

**Staffetta a gruppi:** il compito deve sempre essere svolto in gruppi. Esempi:

■ tutti si aggrappano ad un oggetto (ad es. materassino, cerchio o simili) e percorrono un determinato tratto.

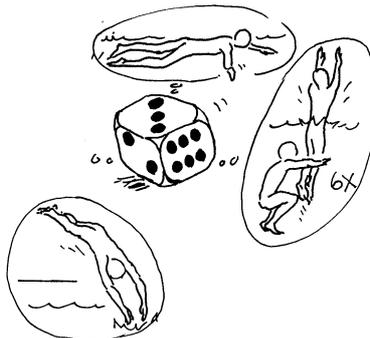
■ Tutti si tengono per le spalle e camminano, saltellano, saltano, nuotano uno dietro l'altro, senza lasciare la presa ecc.



Primo passaggio: provare, discutere la tattica.

Solo il secondo passaggio conta per il concorso!

**Gioco fair-play con il dado:** ad ogni numero corrisponde un compito indicato su un cartello. Tutti i partecipanti iniziano a lanciare i dadi. Ognuno svolge il compito corrispondente al numero ottenuto, poi tutti ritornano al punto di partenza e ricominciano. Se si ottiene due volte lo stesso numero, si ripete l'esercizio. Chi termina per primo, dopo aver eseguito almeno una volta il compito corrispondente ad ogni faccia?



Adattare i compiti alle capacità. Esempio per nuotatori principianti:

- 1 1x nuotare andata e ritorno
- 2 2x saltare in acqua
- 3 3x nuotare andata e ritorno
- 4 toccare 1x ogni parete laterale della vasca
- 5 correre per 5 larghezze
- 6 6x saltare in alto, immergersi e saltare di nuovo in alto






**Rana-dorso: sequenza d'immagini e promemoria**


1

"Prendere" l'acqua, inizio della fase di trazione con le braccia distese.



2

Fase di trazione con le braccia progressivamente flesse.



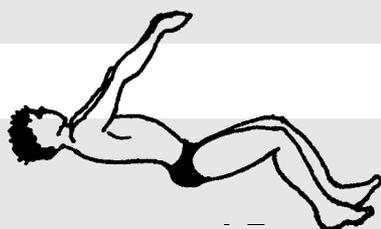
3

Fase di spinta con le braccia flesse, espirazione.



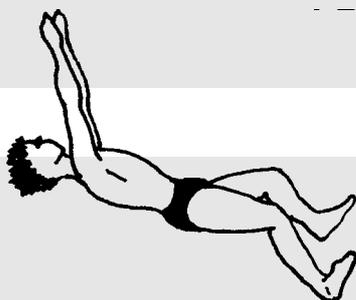
4

Fine della fase di spinta, espirazione ed inizio del colpo di gambe.



5

Braccia sciolte, distese in avanti, fine dell'inspirazione.



6

Forte colpo circolare delle gambe, le ginocchia rimangono sott'acqua.



7

Fine del colpo di gambe; distendere le braccia indietro, immergere le mani; breve fase di scivolamento.

### Imparare la rana-dorso come la rana

Impariamo la rana-dorso collegandoci alla rana e sfruttando le affinità del movimento delle due forme. I presupposti sono il nuoto a rana e lo scivolamento in posizione dorsale con le braccia in alto.

Rana-dorso e rana sono molto simili!

**Colpo di gambe:** eseguire il colpo di gambe a rana in posizione dorsale senza emergere le ginocchia.

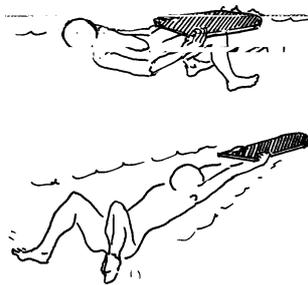
- Le braccia pagaiano vicino al corpo.
- Le braccia sono in alto.
- Le braccia sono una volta in alto, una volta in basso.



Mai emergere con le ginocchia!

### Test del colpo di gambe:

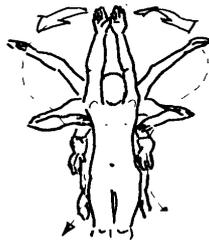
- chi riesce a nuotare in posizione dorsale, senza toccare la tavoletta tenuta all'altezza delle ginocchia?
- E' possibile eseguire il colpo di gambe in posizione dorsale, tenendo la tavoletta in alto?
- Che distanza si percorre con 2,3,4 colpi di gambe?
- Confrontare l'effetto dell'impulso del colpo di gambe a crawl con quello a rana. Dov'è la differenza?



Il colpo di gambe simmetrico è più efficace di quello alternato:  
Alternato = movimento in alto e in basso.  
Simmetrico = spinta indietro.

**Bracciate a secco:** eseguire lentamente il movimento delle braccia a secco ed accentuare la pausa **con le braccia in alto**. Diciamo:

- "tirare": le braccia distese incominciano la trazione.
- "e": all'altezza delle spalle le braccia si flettono.
- "spingere": con le braccia flesse spingere fino ai fianchi, poi distenderle fino alle cosce e portarle di nuovo in alto.

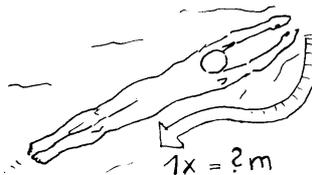


"Allenamento a secco".

Ritmo d'accompagnamento:  
"trazione"- "spinta"- "alto".

**Test della bracciata:** eseguire una bracciata dopo la fase di scivolamento che segue la spinta dalla parete. Le braccia vengono riportate subito in avanti.

- Che distanza si percorre con un movimento?
- Eseguire più bracciate di seguito.



Aiuti didattici: tenere la tavoletta o il pull-buoy tra le gambe.

**Respirazione:** tenere un pull-buoy o una tavoletta tra le gambe e nuotare solo con le braccia (trazione-spinta). Badare soprattutto alla fase di scivolamento con le braccia in alto.

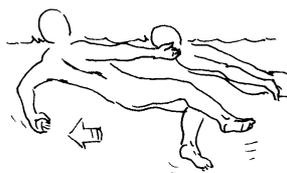
- Espirare regolarmente nella fase di trazione-spinta ed inspirare durante l'azione aerea delle braccia.



Scivolamento con le braccia in alto!

**Coordinazione:** nuotare 2,3 bracciate a rana. Ruotare sull'asse longitudinale e continuare a nuotare rana-dorso. Dopo 2,3 bracciate nuotare di nuovo a rana ecc.

- Chi riesce a nuotare con un braccio solo e a trascinare con l'altro un pallone o addirittura una persona?



Rana-dorso ... anche per salvare!

## 5. Delfino, imitando "Flipper"



Il delfino è : ■ ritmico ■ vigoroso ■ elegante

Il delfino è uno stile di nuoto dinamico che richiede molta forza, mobilità e senso del ritmo. Il movimento del corpo è simile a quello di un delfino. Il movimento ondulatorio inizia dalla testa, che viene flessa in avanti in basso e poi di nuovo indietro.

La traiettoria delle braccia, nella fase di trazione e spinta, descrive un "cuore", dapprima verso l'esterno poi verso l'interno e di nuovo verso l'esterno, cercando la massima resistenza possibile. In seguito le braccia leggermente flesse vengono portate in avanti fuori dall'acqua.

Il movimento, a gambe unite, in alto ed in basso parte dai fianchi. Il primo colpo di gambe avviene quando le braccia si immergono, il secondo durante la fase di spinta delle braccia.

Poco prima che le braccia escano dall'acqua si inspira. Quando le braccia iniziano l'azione aerea, la testa si immerge di nuovo. Durante la fase di trazione-spinta delle braccia si espira dalla bocca e dal naso.



- **Posizione del corpo:** prona, ondeggiante
- **Movimento delle braccia:** trazione e spinta
- **Movimento delle gambe:** durante una bracciata le gambe effettuano due "frustate"

### Specchietto riassuntivo


**Delfino: sequenza d'immagini e promemoria**


**1** Immergere le mani e primo colpo di gambe



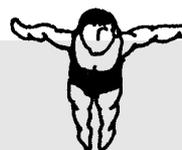
**2** "Prendere" l'acqua; sguardo verso i piedi



**5** Sollevare la testa per inspirare e secondo colpo di gambe



**6** Fase aerea delle braccia


**Promemoria!**
**Posizione del corpo**

- prona, non troppo profonda
- movimento ondulatorio

**Movimento delle gambe**

- il colpo di gambe inizia nei fianchi e finisce alla punta dei piedi (= coda di pesce)
- la "frustata" a gambe unite verso il basso, parte dalle ginocchia flesse
- verso il basso, partendo dalle ginocchia leggermente flesse a tese
- verso l'alto, partendo dalle ginocchia tese a leggermente flesse.



**3** Fase di trazione e inizio dell' espirazione



**4** Secondo colpo di gambe: passaggio fase di trazione-fase di spinta; sguardo verso l' alto



**7** Immergere la testa



**8** Immergere le mani e primo colpo di gambe



#### Movimento delle braccia:

- Le mani, leggermente ruotate in fuori, cercano la resistenza massima. "Ancorare le mani".
- Le braccia sono flesse a 90° e "spingono" con una progressiva flessione dei gomiti verso l' esterno, poi verso l'interno ed infine indietro all' esterno (trazione a "cuore" o "buco di serratura").
- Azione aerea: le braccia, leggermente flesse e sciolte, vengono in avanti lateralmente.

#### Coordinazione:

- Ad ogni bracciata seguono due colpi di gambe.
- Con il primo colpo di gambe le mani si immergono per "prendere" l'acqua.
- Il secondo colpo di gambe avviene durante il passaggio dalla fase di trazione alla fase di spinta delle braccia.
- La testa anticipa il movimento ondulatorio (guida).

#### Respirazione:

- Sott'acqua espirare sempre attraverso il naso e la bocca.
- Inspirare ogni 2 bracciate per un movimento più scorrevole e una posizione del corpo migliore.
- Si può anche respirare ad ogni bracciata.

**Come imparare il nuoto a delfino (quasi) da soli!**

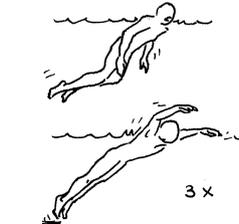
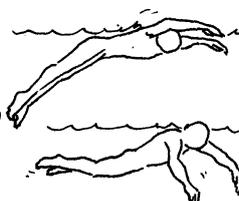
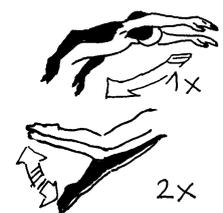
Il "procedimento programmato" è molto adatto nel caso in cui gli allievi devono elaborare qualcosa senza la guida diretta dell'insegnante. Perciò questo procedimento è favorevole ad allievi con presupposti diversi.

**Consigli per l' insegnante:**

- stabilire le stazioni
- profondità dell' acqua ca. 1,2 m
- assistenza individuale
- dimostrare e spiegare prima la tecnica.

**Consigli per l'apprendimento:**

1. Leggere lentamente e attentamente i compiti assegnati!
2. Ad ogni posto eseguire solo un determinato esercizio.
3. Cambiare la stazione solo dopo aver soddisfatto i controlli di apprendimento (CA).

<p><b>1</b> ■ Saltare come un delfino, guardare prima i piedi, poi le mani e riemergere!</p> <p><b>CA:</b> Eseguire tre salti consecutivi a delfino guardando prima i piedi poi le mani.</p>		<p>Piedi - mani</p>
<p><b>2</b> ■ Come 1, ma alla vista delle mani, riemergere con una bracciata ed inspirare.</p> <p><b>CA:</b> Concatenare tre salti a delfino con l'inspirazione.</p>		<p>Piedi - mani - bracciata</p>
<p><b>3</b> ■ Come 2, ma dopo la bracciata tendere le braccia in avanti fuori dall' acqua ed immergersi con un colpo di gambe.</p> <p><b>CA:</b> Eseguire questa forma tre volte di seguito. Tra una forma e l'altra è permesso toccare il fondo.</p>		<p>Piedi - mani - bracciata - inspirare - colpo di gambe per immergersi</p>
<p><b>4</b> ■ Come 3, ma dopo l'immersione non è più permesso fermarsi, bisogna eseguire un nuovo colpo di gambe.</p> <p>Contare: uno e due!</p> <p><b>CA:</b> Nuotare a delfino in questo modo 3 volte di seguito senza toccare il fondo.</p>		<p><b>Uno:</b> immergersi e primo colpo di gambe <b>e:</b> "prendere" l' acqua <b>due:</b> bracciata, secondo colpo di gambe ed inspirare.</p>
<p><b>5</b> ■ Come 4, ma provare a nuotare senza fermarsi e senza toccare il fondo.</p> <p><b>CA:</b> La lunghezza di una vasca al ritmo di due (= 2 colpi di gambe per ogni ciclo delle braccia).</p>		<p>Uno e due / uno e due!</p>

**Procedimenti programmati simili possono essere adottati anche con altri contenuti d' apprendimento!**

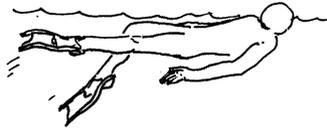
### Le 6 fasi d'apprendimento per la forma grezza

Il delfino è uno stile di nuoto molto esigente sia dal punto di vista tecnico, sia condizionale. Si consiglia perciò l'apprendimento in **single fasi**.

Come sussidio didattico si consigliano le pinne.

**Dal colpo di gambe a crawl a quello a delfino:** colpo di gambe a crawl sul dorso: le braccia pagano sui lati del corpo.

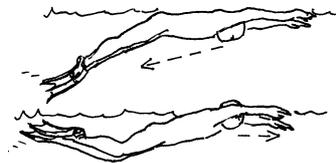
- Concentrazione sulla gamba destra.
- Iniziare **simultaneamente** con ambedue le gambe al ritmo della gamba destra "colpo di gambe a crawl" ... questo è il colpo di gambe a delfino!



Dal colpo ad una gamba al colpo a due gambe.

**Colpo di gambe:** nuotare con lo stesso colpo di gambe indicato sopra, ma sul ventre e con le braccia in avanti.

- Badare a tenere l'articolazione delle ginocchia e delle anche sciolte.
- Quando le pinne si abbassano rivolgere lo sguardo verso il basso (guidare la testa in basso).
- Quando le pinne si alzano, rivolgere lo sguardo in avanti verso le mani (dirigere la testa verso l'alto).



La testa controlla il movimento!

**Ritmo del colpo di gambe:** contare i colpi di gambe: "uno" = 1° colpo di gambe; "due" = 2° colpo di gambe.

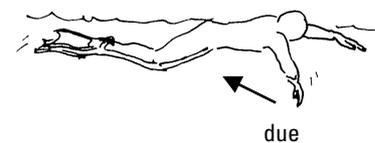
- Esercitare questo ritmo in posizione sul ventre, sul dorso, sul fianco e contare sempre "uno-due/ uno-due".
- Ripetere questa serie diverse volte senza respirare.
- Sottolineare l'inspirazione in posizione sul ventre con una breve bracciata a rana.



Contare, parlare, chiamare ... aiuta a mantenere il ritmo.

**Delfino-crawl:** effettuare alcuni colpi di gambe a delfino al ritmo di due. All'-1- (1° colpo di gambe) le braccia rimangono in avanti. Al -2- (2° colpo di gambe) la mano destra effettua una bracciata a crawl.

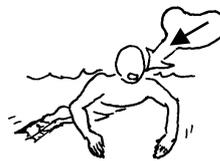
- Ripetere più volte questo esercizio.
- Cambiare il braccio; alternare destro e sinistro.
- Durante l'inspirazione ruotare la testa lateralmente come nel crawl.



Al ritmo di due, come il pendolo dell'orologio!

**Boccheggiare:** nuotare con il colpo di gambe a delfino con il ritmo di due esercitato sopra.

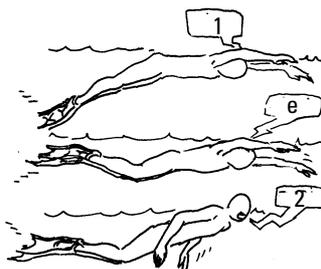
- Dopo ogni secondo colpo di gambe, sottolineare l'inspirazione con una breve bracciata a rana.
- Durante l'inspirazione le gambe effettuano una breve pausa.



Non avere fretta, questa fase è molto importante!

**Nuotiamo a delfino:** effettuare alcuni colpi di gambe contando al ritmo di due: 1 e 2, 1 ...

- All' -e- iniziare con la trazione delle braccia.
  - Quando le mani passano dalla fase di trazione a quella di spinta, si effettua il secondo colpo di gambe.
  - Collegare diverse successioni di movimenti!
  - Effettuare un tuffo di partenza (come nella rana).
- Dopo alcuni colpi di gambe cercare di nuotare a delfino.
- Ripetere le partenze ed aggiungere alcune bracciate a delfino.



Con il tuffo di partenza o con la spinta dalla parete è più facile!

### Migliorare la tecnica del delfino con l'ausilio delle pinne

Il movimento del tronco è un elemento di base per questo stile di nuoto. Lo scopo dei seguenti esercizi è soprattutto un movimento ritmico, armonico e fluido ed una controllata azione della testa.

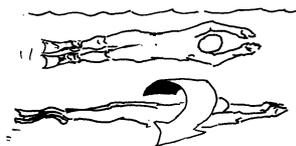
**"Flipper":** nuotare con le braccia vicino al corpo come un delfino. Eseguire movimenti ampi, armonici.  
 ■ Come si può essere più veloci, più eleganti, più ...?



Nuotare a delfino significa anche con un bello stile!

**Flipper-varianti:** nuotare come un delfino...

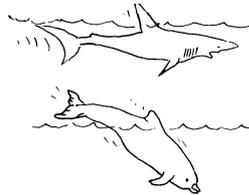
■ in posizione laterale, dorsale, con rotazione lungo l'asse longitudinale del corpo  
 ■ con le ginocchia tese (=errato), con le ginocchia flesse (=errato), con le ginocchia sciolte (=corretto).



Apprendimento per contrasti!

**Nuoto dello squalo:** nuotare lentamente come uno squalo, in posizione laterale, tenere il braccio fuori dall'acqua come se fosse la pinna dorsale dello squalo.

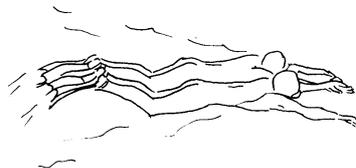
■ Nuotare anche in posizione ventrale e provare ad immergere ed emergere lentamente come uno squalo. La coda (pinne) scompare sott'acqua molto lentamente senza far rumore!



Apprendere con "immagini" aiuta a migliorare la rappresentazione mentale del movimento.

**Nuoto con il compagno:** nuotare uno vicino all'altro, e con lo stesso ritmo provare a nuotare a delfino:

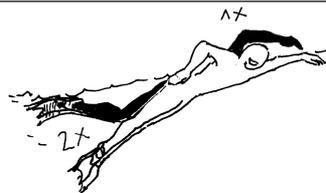
■ tenersi per mano in posizione dorsale  
 ■ tenersi per mano in posizione ventrale  
 ■ come un biplano: tenersi per mano con le braccia in alto; A in pos. ventrale, B in pos. dorsale (sott'acqua)!



Apprendere, esercitare e prestazioni in coppia!

**Crawl-delfino:** nuotare con le braccia a crawl e le gambe a delfino. Eseguire 2 colpi di gambe per ogni ciclo di trazione delle braccia. Tenere sempre un braccio in alto mentre l'altro "nuota a crawl".

■ Prima senza, poi con respirazione (come nel nuoto a crawl).  
 ■ Badare ad un lento e regolare ritmo di due!



Il ritmo è molto importante ... ma anche molto difficile!

**Delfino-rana:** combinare i colpi di gambe a delfino con le bracciate a rana:

■ al primo colpo di gambe, guardare le pinne e tenere le braccia distese in avanti.  
 ■ al secondo colpo di gambe, guardare le mani ed eseguire contemporaneamente una breve bracciata a rana.



Osservare con gli occhialini o la maschera!

**Combinazioni a delfino:**

■ ripetere l'esercizio crawl-delfino  
 ■ nuotare con le braccia a crawl 2x a destra, 2x a sinistra, poi 2x con entrambe le braccia a delfino. Poi di nuovo 2x a destra, 2x a sinistra, 2x entrambe, ecc.  
 ■ Chi riesce anche senza pinne?



2 x destra.  
 2 x sinistra  
 2 x entrambe

### Curare i dettagli con il metodo frazionato

Gli esercizi che seguono possono essere eseguiti singolarmente, oppure inclusi in modo finalizzato nei programmi d' apprendimento (vedi 2 / p. 36 e 37). Scopo principale: movimento fluido e ritmico del tronco con controllata azione della testa e una buona coordinazione delle braccia.

Ogni individuo apprende in modo diverso! Perciò vengono presentate e raccomandate diverse possibilità metodologiche.

**Tuffi d'immersione a delfino:** "a sciame" in acqua-altezza del petto, con le braccia in superficie ai lati del corpo.

- Saltare in alto sul posto al ritmo di due: 1-2 / 1-2...
- Come sopra, ma ogni 2 salti (= secondo colpo di gambe) saltare ancora più in alto.



Promuovo il senso del ritmo di due.

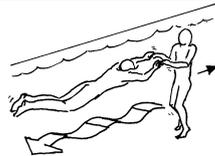
**Salti a delfino:** saltare come un delfino sopra una corda (o la mano del compagno) ed immergersi con le braccia distese in avanti (attraverso un cerchio).

- Con i salti del delfino sono possibili diversi giochi d'acchiappino. Condizione: avanzare solo con salti del delfino!



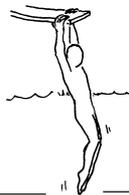
Cerchi, bastoni o corde sono molto adatti per le forme di salto del delfino.

**Danza del delfino:** A tira B in acqua per le mani e muovendo le braccia su e giù, cerca di far compiere a B il movimento ondulatorio del delfino. Inizialmente B rimane completamente sciolto e prova poi ad eseguire da solo il movimento.



**Sospensione-oscillamento:** sospesi al trampolino di 1 m.

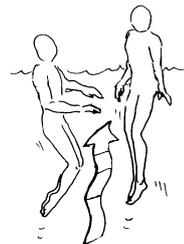
- in questa posizione, oscillare lentamente
- in sospensione effettuare in acqua dei leggeri colpi di gambe
- badare in particolare al movimento del tronco!



Questi come pure gli altri esercizi, possono essere inseriti in un allenamento a stazioni.

**Salto in alto del delfino:** che altezza si raggiunge fuori dall' acqua con il colpo di gambe a delfino?

- Provare a toccare con la testa un oggetto sospeso in alto!
- Chi arriva più in alto, tu o il compagno? Mentre "si sale" guardarsi negli occhi!
- Forte spinta dal fondo della vasca e guizzare fuori dall' acqua più in alto possibile con movimento del tronco a delfino!

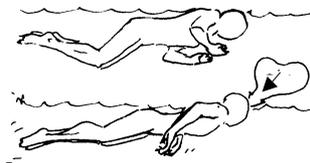


Che altezza si raggiunge fuori dall' acqua?

- con le pinne?
- senza pinne?

**Bracciate subacquee a delfino:** eseguire delle bracciate subacquee a rana ed inspirare alla fine della fase di spinta. Battere con le gambe un regolare ritmo di due.

- Chi riesce a combinare bracciate a rana e a delfino (per es. 3x rana / 3x delfino)?
- Cercare altre combinazioni!



Ogni combinazione è un contributo al miglioramento delle capacità coordinative!

**Forme a farfalla:** ad ogni bracciata a delfino segue un colpo di gambe a rana.

- Provare a collegare movimenti delle gambe a farfalla e a delfino.
- Esiste una valida possibilità di combinazione?
- Quale gruppo trova una combinazione originale, o addirittura un nuovo stile di nuoto?



La farfalla è la "forma primitiva" della tecnica a delfino.

**Ostacoli: osservare ... giudicare ... consigliare**

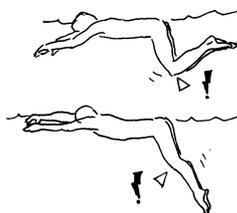
La forma grezza del nuoto a delfino si apprende relativamente in fretta. Nella fase di perfezionamento si tratta di stabilizzare e di affinare la tecnica. In questa difficile fase d'apprendimento si riscontrano spesso gli stessi errori (vedi colonna a destra).

**Consigliare**

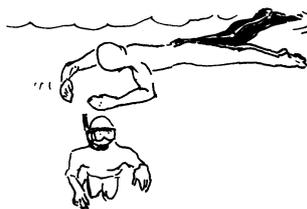
- Nuotare a delfino con gli occhialini o con la maschera. Badare in particolare ad una controllata azione della testa (guardare piedi e mani).
- Se si vedono i piedi (1° colpo di gambe) e le mani (2° colpo di gambe), è corretto!



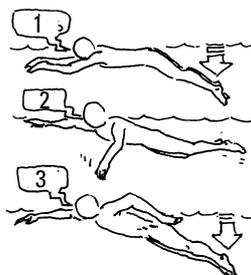
- Nuotare dapprima (sbagliato) con le gambe completamente distese, poi con le ginocchia molto flesse. Poi con le ginocchia leggermente flesse. Questo è corretto!
- Contare i colpi di gambe eseguiti su una determinata distanza. Quando i colpi di gambe diminuiscono significa che la tecnica è migliorata!



- Nuotare con le gambe a delfino e le braccia a rana e contare al ritmo di 2:
- "uno": primo colpo di gambe, braccia distese in avanti.
- "due": secondo colpo di gambe e contemporaneamente bracciata a rana. Ripetere "uno" e "due".
- Farsi osservare dal compagno.



- Nuotare a crawl-delfino e provare a mantenere esattamente il ritmo:
- "uno": 1° colpo di gambe, braccia in avanti.
- "e": un braccio incomincia lentamente la trazione, preparare il secondo colpo di gambe.
- "due": bracciata a crawl con un braccio e secondo colpo di gambe. Continuare!
- Descrivere lentamente la sequenza del movimento all' insegnante / al compagno!



- Nuotare con le gambe a delfino e la bracciata subacquea. Dopo il secondo colpo di gambe toccare le cosce con i pollici!
- Il pollice ha toccato la coscia, prima che la mano esca dall'acqua?
- Farsi osservare da un compagno!



- Nuotare a delfino e provare a flettere i gomiti sotto il ventre affinché le punte delle dita si tocchino.
- Sentite che le punte delle dita si toccano sotto il ventre?
- Osservare con la maschera le braccia durante la fase di trazione e di spinta sotto il ventre.
- Farsi osservare dal basso (finestra nelle pareti della vasca/ maschera).



- I. Osservare**  
(analizzare l' errore)
- II. Giudicare**  
(riconoscere la causa dell' errore)
- III. Consigliare**

**Osservare - Giudicare**

- ! Azione della testa incontrollata ...,  
**perciò:** movimento ondulatorio debole.
- ! Ginocchia rigide...,  
**perciò:** movimento solo dalle anche.
- ! Solo 1 colpo di gambe...,  
**perciò:** difficoltà con il ritmo.
- ! Colpo di gambe "Tac-Tac"...,  
**perciò:** difficoltà di combinazione / coordinazione tra braccia e gambe.
- ! Fase di spinta assente o insufficiente ... ,  
**perciò:** le spalle rimangono in acqua.
- ! Trazione a braccia distese ... ,  
**perciò:** cattivo avanzamento malgrado grande impulso di forza.







# Altre discipline del nuoto

# Concetto e struttura del manuale

Questo manuale è suddiviso in **4 fascicoli**. I primi 3 sono consacrati alla pratica, il 4° alla teoria. Ogni fascicolo ha una tematica propria. Ogni pagina una **colonna principale** e una **riservata alle indicazioni**. Nella colonna principale dei fascicoli 1-3 vengono presentati esempi pratici in una successione utile all'insegnamento. Grazie alla colonna per le annotazioni (che serve anche per appunti personali) è possibile l'accesso ad altri fascicoli. Il fascicolo 4 comprende riflessioni teoriche completate da esempi pratici.

## Colonna principale

## Colonna delle indicazioni

<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Teoria</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pratica</div>	<p>Fascicolo <b>1</b></p> <p><b>Principi di base</b></p> <p>Eliminare la paura. Sentirsi bene nell', fuori e sott'acqua. Primi approcci al nuoto.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. metodologia</p> <p>ad es. didattica</p> <p>ad es. teoria del movimento</p>
	<p>Fascicolo <b>2</b></p> <p><b>Gli stili di nuoto</b></p> <p>Apprendere le più importanti forme grezze e fini degli stili di nuoto.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. organizzazione</p> <p>ad es. teoria dell'allenamento</p> <p>ad es. biomeccanica</p>
	<p>Fascicolo <b>3</b></p> <p><b>Altre discipline del nuoto</b></p> <p>Approfondire i principi di base e le tecniche apprese nei fascicoli 1-3 ed applicarli alle discipline del nuoto.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. conoscenza delle regole</p> <p>ad es. sussidi didattici</p>
<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pratica</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Teoria</div>	<p>Fascicolo <b>4</b></p> <p><b>Teoria pratica</b></p> <p>Riassunto dei più importanti riferimenti teorico-pratici e delle rispettive conseguenze didattiche.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. immersione</p> <p>ad es. crawl</p> <p>ad es. aerobica in acqua</p>

## Altre discipline del nuoto

<b>Dal nuoto agli sport acquatici</b>	
■ Come si procede?	2
<b>1. Nuoto di salvataggio</b>	
■ Il nuoto di salvataggio è ...	3
■ Impariamo quanto segue	4
■ Impariamo il comportamento corretto per aiutare e salvare	5
■ Impariamo le prese di trasporto e di salvataggio	6
■ Impariamo a salvare, cercare, recuperare	7
■ Le 6 regole del bagnante	8
<b>2. Immersione con boccaglio</b>	
■ L'immersione ABC è...	9
■ Come deve essere l'attrezzatura?	10
■ Impariamo il nuoto pinnato sul dorso e sul ventre	11
■ Impariamo il nuoto pinnato con la tecnica del delfino	12
■ Impariamo l'immersione, la compensazione della pressione ed a svuotare la maschera	13
■ Impariamo ed esercitiamo il soccorso ed il salvataggio con l'attrezzatura ABC	14
<b>3. Tuffi</b>	
■ Il tuffo è ...	15
■ Importante per l'insegnamento dei tuffi	16
■ Impariamo lo stacco in avanti	17
■ Esercitiamo lo stacco in avanti	18
■ Impariamo ed esercitiamo lo stacco indietro	19
■ Impariamo la rincorsa	20
■ Esercitiamo la rincorsa e lo stacco	21
■ Impariamo l'entrata in acqua sulla testa in avanti	22
■ Esercitiamo l'entrata in acqua sulla testa in avanti	23
■ Impariamo l'entrata in acqua sulla testa indietro	24
■ Impariamo il tuffo ordinario in avanti raggruppato	25
■ Tuffo ordinario in avanti raggruppato: sequenza d'immagini e promemoria	26
■ Impariamo il tuffo ritornato raggruppato	27
■ Tuffo ritornato raggruppato: sequenza d'immagini e promemoria	28
■ Impariamo il salto mortale in avanti	29
■ Impariamo il salto mortale indietro	30
<b>4. Nuoto sincronizzato</b>	
■ Il nuoto sincronizzato è ...	31
■ Importante per l'insegnamento	32
■ Impariamo a pagaiare	33
■ Impariamo alcune posizioni del corpo	34
■ Impariamo alcune figure	35
■ Impariamo alcune figure piane!	
■ Impariamo ed esercitiamo un programma libero di gruppo	37
■ Altre forme ludiche e d'esercizio	38
<b>5. Pallanuoto</b>	
■ La pallanuoto è ...	39
■ Impariamo ed esercitiamo i diversi stili di nuoto per la pallanuoto	40
■ Impariamo le ricezioni ed i tiri della pallanuoto	41
■ Esercitiamo e giochiamo la pallanuoto	42
■ Tiriamo nella porta di pallanuoto	43
■ Esercitiamo le abilità specifiche della pallanuoto	44
<b>6. Aerobica in acqua/allenamento in acqua</b>	
■ L'aerobica in acqua è ...	45
■ Senza attrezzi: da soli, a coppie, in gruppo	46
■ Alla parete della vasca	47
■ Con la tavoletta o i palloni	48

### Colonna delle indicazioni

Significato e spiegazione dei simboli usati:

#### **Indicazioni-collegamenti**

Riferimenti ed informazioni complementari nel fascicolo o negli altri fascicoli.

#### **Esercizio-test**

Esercizio di controllo per l'apprendimento, quale sussidio ai test svizzeri delle discipline sportive del nuoto dell'IAN.

#### **Errori frequenti**

Errori tipici e frequenti. Accanto all'immagine sbagliata vengono indicati i relativi esercizi di correzione.

#### **Poster**

Le illustrazioni munite di questo simbolo sono ottenibili anche come poster. Indirizzi vedi fascicolo 4, p. 40.

## Dal nuoto agli sport acquatici!

### Come si procede?

Quando sono presenti le basi necessarie ad una certa **familiarità con l'acqua** (Fascicolo 1) e quando alcuni **stili di nuoto** (Fascicolo 2) sono acquisiti almeno nella forma grezza, l'acqua offre un vasto campo di attività sportive. Per molti comincia proprio con questi contenuti didattici, il vero divertimento sull'acqua, nell'acqua e sott'acqua.

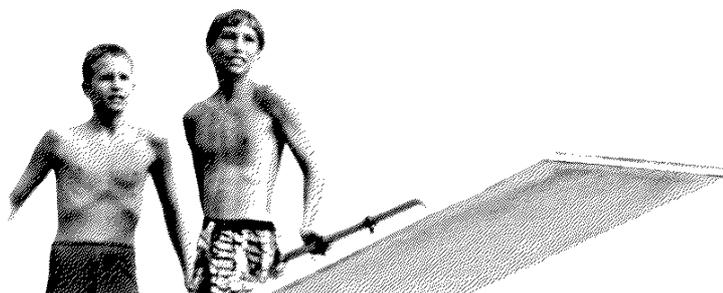
Come nei due precedenti fascicoli, nelle annotazioni a margine sono indicati, tra l'altro, rimandi per ulteriori spiegazioni e riferimenti teorici.

Inoltre vengono continuamente segnalati **collegamenti/concatenamenti** con altre discipline acquatiche, come pure con campi d'attività affini. Questi suggerimenti devono incitare l'insegnante a rivedere criticamente le sue convinzioni metodologiche.

Chi riesce, **non solo ad ordinare** ma **anche spiegare** i motivi delle singole successioni didattiche, riuscirà ad insegnare in modo **più persuasivo**.

Il nuoto non si limita ai soli stili!

Collegare componenti diverse!



# 1. Nuoto di salvataggio

Fare il bagno! Nuotare, muoversi e giocare nell'acqua...

Questi termini ci ricordano le ore divertenti passate sulla spiaggia, le vacanze ecc. I pericoli?

Stare a riva o in acqua comporta sempre un certo rischio. Gli oltre 80 morti all'anno per annegamento nella sola Svizzera parlano chiaro. Deve proprio succedere? Le migliori misure preventive sono sicuramente il riconoscere i pericoli e il sapersi comportare nel modo adatto alla situazione. Il peggio può talvolta essere evitato grazie alla perizia di un soccorritore.

Soccorrere e salvare sono componenti della lezione di nuoto.



**Il nuoto di salvataggio è:** ■ atletico ■ facile ■ utile

Salvatori non si nasce ma si diventa; si devono perciò acquisire le tecniche specifiche in modo corretto. Salvare è parte integrante della lezione di nuoto. Buone conoscenze nel nuoto, nei tuffi e nell'immersione sono premesse basilari per ogni salvatore. A cui si aggiungono il nuoto vestiti, il tuffo da un'altezza rilevante e il ritrovamento di oggetti sul fondo.

Con il nuoto di trasporto e di salvataggio possiamo riportare a riva una persona ferita o sfinita. Durante l'operazione di soccorso non lasciarsi avvinghiare dalla vittima, che in una situazione disperata accresce a dismisura la sua forza.



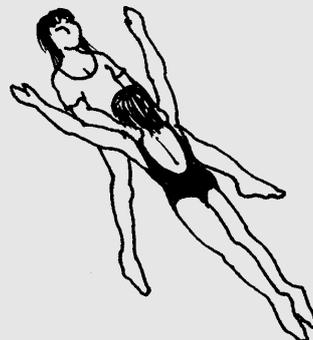
- Prevenire è meglio che soccorrere.
- Buone conoscenze nel nuoto, nei tuffi e nell'immersione sono le premesse per salvare.
- Soccorrere e salvare sono parte integrante della lezione di nuoto.
- Impara il **nuoto di salvataggio!**

## Specchietto riassuntivo

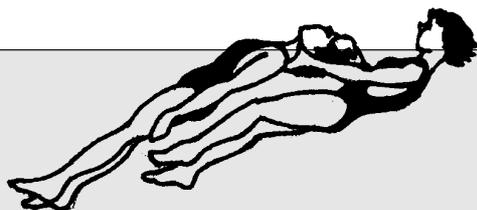
## Impariamo quanto segue

**Salto in acqua**

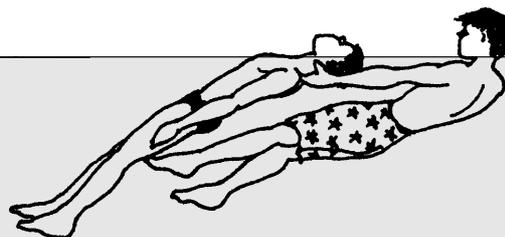
Acqua torbida/poco profonda: leggera posizione arretrata, gambe piegate.

**Nuoto di trasporto**

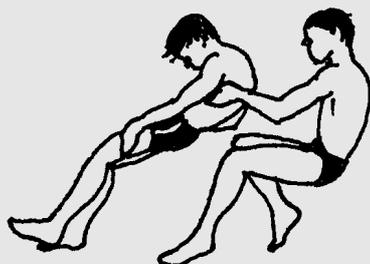
Trasporto di un nuotatore sfinite: osservare, tranquillizzare.

**Trasporto per la testa**

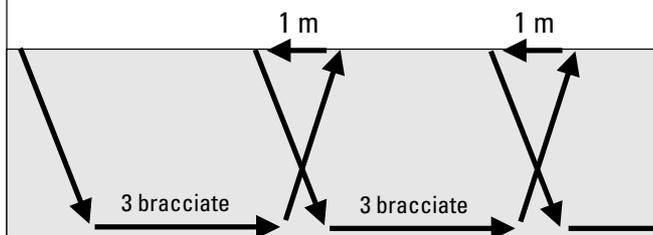
Preso alla testa con due mani: tendere entrambe le braccia, osservare l'espressione della vittima.

**Trasporto per la nuca**

Preso alla nuca o ai vestiti: una mano tiene la nuca o i vestiti, l'altra resta libera per nuotare o per meglio tenere la vittima.

**Trasporto per le ascelle**

Preso sotto le ascelle: in questo modo la vittima viene riportata in superficie e in seguito trascinata.

**Immersione a catena**

- organizzare bene (comando)
- solo 3 bracciate in avanti
- emergere e retrocedere di 1 m
- ripetere insieme

### Impariamo il comportamento corretto per aiutare e salvare

Una lezione polivalente comprende anche forme ludiche ed esercizi per il nuoto di salvataggio. Sotto questo aspetto sono quindi da esercitare in modo particolare la rana e la rana-dorso nonché l'immersione.

Le seguenti regole, come pure le tecniche del nuoto di salvataggio per i tuffi e l'immersione, non dovrebbero essere imparate ed esercitate solo nei corsi specializzati, ma introdotte in modo conforme anche nelle comuni lezioni di nuoto..

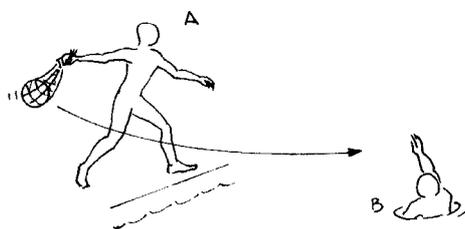
#### Uso corretto dei mezzi di salvataggio:

Se ci sono dei mezzi di salvataggio nelle vicinanze (pertica, palloni, salvagente ecc.) devono essere usati; ma bisogna imparare a maneggiarli!

Esercizi:

**Lancio del pallone:** A è in acqua ad una certa distanza da B; B prova a lanciare un pallone ad A.

■ Anche come tiro al bersaglio in un cerchio galleggiante (salvagente) o cercando di colpire un altro pallone ecc.



Un buon lancio è un buon aiuto!

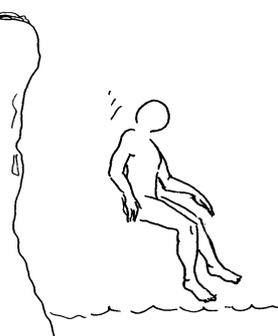
**Il tuffo di salvataggio:** In acqua poco profonda o torbida o da un'altezza rilevante, bisogna eseguire un tuffo sui piedi (candela). Una leggera flessione delle gambe, una posizione del corpo lievemente arretrata, e le braccia semi allungate per frenare l'entrata, permettono di attutire l'impatto e di limitare l'immersione.

Esercizi:

**Tuffo a secco:** Saltare in piedi nell'acqua cercando di tenere la testa fuori dall'acqua. E' possibile

- dal bordo?
- dal trampolino di 1 m?
- dal trampolino di 3 m?

Confrontare la profondità di immersione con un normale tuffo in piedi. Osservare anche con gli occhialini per il nuoto!



Nel dubbio saltare sempre in piedi!

#### Nuotare nella direzione della vittima:

Nuotare in modo energico ma tranquillo verso la vittima e osservarla incessantemente. Per questo intervento si adatta perfettamente il nuoto a rana. Se il pericolante è ancora cosciente, cercare di tranquillizzarlo. Se invece è in preda al panico e si dibatte, aspettare nelle vicinanze che perda le forze. Raggiungerlo da tergo.

Esercizi:

**Avvicinarsi di soppiatto:** A è in acqua con gli occhi chiusi o coperti dalla cuffia, e non può muoversi. B osserva A e si avvicina di soppiatto cercando di mettergli le mani sulle spalle. Riesce a farlo prima che A se ne accorga?

**Stuzzicare e prendere:** A è in acqua e si trova ad alcuni metri dal bordo della vasca. B è alle sue spalle e nuota lentamente verso di lui. Dopo aver toccato A con la mano, B fugge verso il bordo; A lo insegue e cerca di toccarlo prima che raggiunga il bordo.



Aiutare e salvare senza precipitazione!

## Impariamo le prese di trasporto e di salvataggio

### Nuoto vestiti:

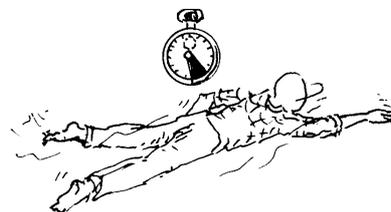
Spesso il salvatore non ha tempo di togliersi i vestiti, talvolta solo le scarpe e la giacca. E' comunque possibile nuotare anche con pantaloni/gonna e camicia.

Esercizi:

**Gara di nuoto vestiti:** per un giorno stabilito tutti portano dei vestiti puliti (camicia/camicetta, pantaloni/gonna). Prima tutti nuotano 25 m (o più) il più velocemente possibile col costume da bagno; questo sarà il tempo indicativo. La stessa distanza viene poi nuotata con i vestiti. Cronometrare. Chi ha la differenza minore? Altre idee:

- Comuni forme di allenamento, ma vestiti
- Giochi d'immersione vestiti
- Esercizi di tuffi (ricreativi)
- Svariate forme di staffette, in cui ci si deve vestire e spogliare.

I vestiti rallentano!



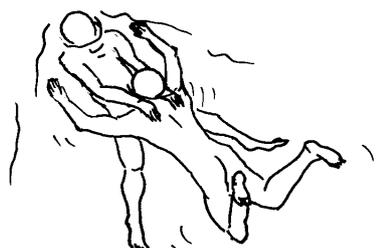
### Trasporto in acqua... Presa con pericolante cosciente:

Con questa presa, si può aiutare un nuotatore preso da stanchezza o da crampi muscolari. Si istruirà la vittima nel modo seguente: "Mettiti sul dorso, appoggia le mani con i pollici rivolti verso il basso sulle mie spalle. Divarica le gambe e tendi le braccia. Rilassati!" Nel ruolo di salvatore nuotare a rana e osservare la vittima. Esercizi:

**Su e giù:** A e B si trasportano a vicenda con la forma sopraccitata per una certa distanza.

**Spingere una pietra in acqua:** a che distanza A riesce a spingere B? Dopo la spinta B non può aiutarci a scivolare in avanti. Chi spinge più lontano, A o B?

Osservare la vittima; parlargli.



### Salvare... presa alla testa con due mani:

Se la vittima non risponde, verrà trasportata a riva senza la sua collaborazione: la testa appoggia nel palmo della mano girato in alto in modo che la nuca si inserisca tra il pollice e l'indice. L'altra mano è posta in modo naturale sulla fronte e inclina la testa leggermente indietro. Le braccia restano tese.

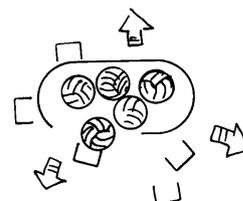
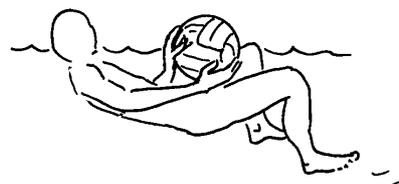
Esercizi:

**Salvataggio del pallone:** con una mano si afferra il pallone sotto (= nuca) e con l'altra sopra (= fronte) e si nuota con le braccia tese a rana-dorso.

- Anche sotto forma di gara.

**Salvataggio in massa:** il gruppo A lancia tutti i palloni in acqua in un settore delimitato. Il gruppo B "salva" i palloni utilizzando esclusivamente la presa descritta. Quale gruppo impiega meno tempo per tutti i palloni?

- Inventare altre forme.



### Impariamo a salvare, cercare, recuperare

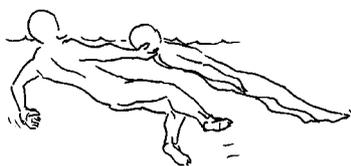
#### Salvare...presa alla nuca-vestiti:

Una mano tiene la nuca, i capelli o il bavero della vittima. Un braccio resta teso, con l'altro vengono effettuate energiche bracciate.

Scegli la **tua** presa di salvataggio secondo la situazione.

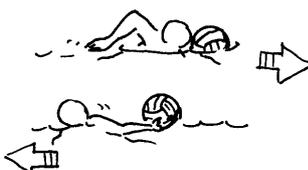
Esercizi:

**Trascinare un tronco:** A pagaia teso sul dorso (cfr. Nuoto sincronizzato 3/ p. 33). B afferra A con una mano alla nuca e lo tira il più velocemente possibile per un determinato tratto, nuotando sul fianco. Invertire i ruoli.



**Trascinare un sacco di patate:** come sopra, ma la "vittima" cerca di restare inerte e rilassato.

**Salvataggio stile-pallanuoto:** nuotare una tratta a crawl come nella pallanuoto (vedi 3/ p.40). Prendere un pallone con la presa alla nuca e tornare a nuoto. Anche in forma di staffetta.



#### Recuperare e riportare in superficie... presa sotto le ascelle:

La "vittima" viene afferrata posteriormente sotto le ascelle. Con questa presa viene riportata in superficie. Per distanze brevi può essere mantenuta la presa. Per distanze più lunghe è meglio adottarne un'altra.

Raggiungere la vittima sempre da tergo, anche sott'acqua.

Esercizi:

**Recuperare e salvare:** A espira e si siede sul fondo della vasca. B si immerge e afferra A posteriormente sotto le ascelle, effettua una spinta sul fondo e lo trascina per una data distanza.



**Recupero contro resistenza:** come sopra, ma questa volta la vittima oppone resistenza, p.es. con un'insolita posizione del corpo, con un contromovimento delle gambe ecc.



**Presa personale:** chi inventa una nuova presa ?



#### Esplorare il fondo con l'immersione a catena:

L'immersione a catena viene utilizzata per esplorare il fondo. Diversi nuotatori si allineano in acqua alla distanza di circa un braccio l'uno dall'altro. Al comando di un responsabile (posto al centro o fuori dall'acqua), tutti si immergono verticalmente fino sul fondo e nuotano tre bracciate nella direzione stabilita. Il fondo viene esplorato con gli **occhi e con le mani**. A questo punto il gruppo retrocede di 1 m e si allinea nuovamente prendendo come punto di riferimento il nuotatore più arretrato. Al comando tutti si immergono nuovamente.

Il modo corretto per immergersi:

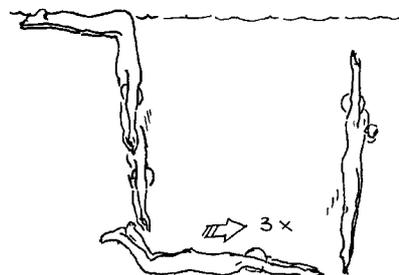
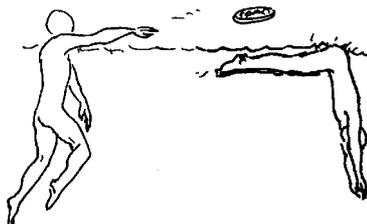
Esercizi:

#### Immersione individuale nella forma a catena:

da soli, provare ad effettuare l'immersione nello stesso modo come se fosse a catena.

**Cercare e trovare:** come sopra, ma gettare e ripescare continuamente il piattello/anello.

**Cercare il tesoro:** gettare in acqua una monetina. Chi la trova può tenerla.



## Le sei regole per il bagnante



Non tuffarti sudato o accaldato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi.



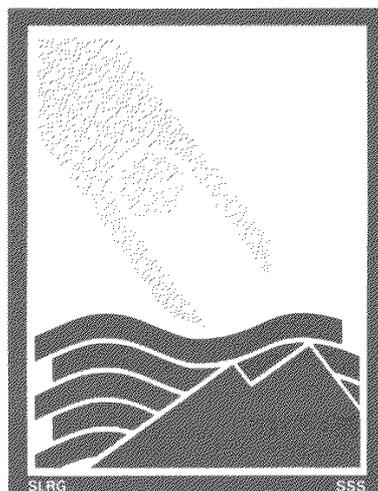
Non lasciare bambini incustoditi vicino alla riva: essi non conoscono i pericoli.



Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Non nuotare mai a stomaco completamente pieno o completamente vuoto: attendi, dopo un pasto abbondante, almeno 2 ore.



Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: situazioni sconosciute presentano pericolo.



Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

## 2. Immersione con boccaglio

L'immersione con boccaglio (immersione ABC) è, da un lato, un'ottima preparazione per l'immersione con la speciale attrezzatura e, dall'altro, anche una disciplina sportiva autonoma che viene addirittura praticata sotto l'appellativo "nuoto pinnato".

L'immersione con boccaglio non è senza pericoli! La condizione principale per vivere una bella esperienza sott'acqua senza sgradevoli sorprese, è quella di osservare attentamente le regole di sicurezza. Per esplorare il mondo subacqueo bisogna

- conoscere le basi teoriche dell'immersione,
- possedere il materiale adatto,
- osservare scrupolosamente le regole di sicurezza.

Le condizioni assolutamente indispensabili sono inoltre delle buone nozioni di nuoto e non provare apprensione per l'immersione.

Pinne, maschera e boccaglio sono ottimi sussidi didattici e fanno parte di una lezione di nuoto moderna!



L'immersione con il boccaglio è: ■ avvincente ■ responsabile ■ multilaterale

Nuotare ed immergersi con le pinne, la maschera ed il boccaglio permette di scoprire il mondo subacqueo. Questa attrezzatura è nello stesso tempo utilizzabile per il **nuoto di salvataggio**.

- Le pinne aiutano ad avanzare in modo più veloce.
- La maschera permette di vedere sott'acqua.
- Il boccaglio consente la respirazione, nonostante la bocca ed il naso siano sott'acqua!



- Non immergerti mai da solo, sorveglia costantemente i compagni d'immersione !
- Non immergerti se non ti senti in perfetta forma fisica!
- Utilizza solo materiale adatto, sicuro!
- Rispetta il mondo subacqueo!

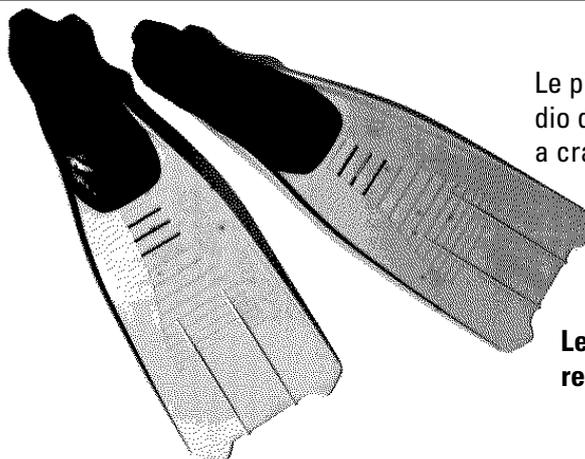
## Specchietto riassuntivo

### Come attrezzarsi in modo giusto?

#### L'attrezzatura ABC comprende: le pinne, la maschera ed il boccaglio

##### Le pinne (A)

La lunghezza ideale delle pinne dipende dalla capacità fisica. Per l'immersione libera si aggira attorno ai 30-35 cm. Vengono messe sul mercato con gli stessi numeri usati per le scarpe. Badare che non siano né troppo grandi né troppo piccole.



Le pinne sono un ottimo sussidio didattico (ad es. per il nuoto a crawl o a delfino)!

**Le pinne non devono premere da nessuna parte!**

##### La maschera (B)

La visiera della maschera deve essere in vetro infrangibile. Deve essere aderente agli occhi per non ostacolare il campo visivo. La maschera deve racchiudere il naso e permettere al pollice e all'indice di stringere le narici per equilibrare la pressione (perciò viene da noi giustamente chiamata "maschera" e non "occhiali"). La maschera deve aderire in modo perfetto. La prova va fatta senza i cinturini (inspirare attraverso il naso); scuotere la testa. Se la maschera non si muove, la misura è quella giusta.



**Scegliere solo maschere che racchiudano anche il naso!**

➡ Esperimento per la compressione 3 / p.13 e 4 / p. 24

##### Il boccaglio (C)

Il boccaglio non deve superare i 30-35 cm di lunghezza. I migliori sono i più semplici - senza valvola, senza angoli troppo acuti o applicazioni di gomma a fisarmonica. L'estremità da tenere tra i denti deve essere molto solida e combaciare perfettamente. Per misure di sicurezza, l'estremità superiore deve essere contrassegnata con un colore molto vivace.



**Senza valvola!**

### Impariamo il nuoto pinnato sul dorso e sul ventre

Il nuoto pinnato **sul dorso** è particolarmente adatto per apprendere la tecnica corretta della battuta di gambe. In questo modo l'allievo può osservare e controllare il giusto e regolare movimento delle gambe.

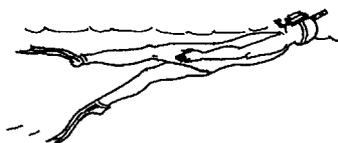
**Posizione del corpo:** nuotare sul dorso e soffermarsi in modo particolare sui seguenti punti:

- posizione del corpo: supina
- testa leggermente flessa in avanti
- braccia ai lati del corpo, decontratte
- oppure distese sopra la testa nel prolungamento del corpo.



Osservarsi da soli!

**Movimento delle gambe:** come nel crawl, l'impulso parte dalle anche per poi arrivare ai piedi attraverso le ginocchia. Le ginocchia e le pinne restano sotto la superficie dell'acqua. Il ritmo però è leggermente più lento che nel crawl.



Apprendere per contrasti:

- piegare le ginocchia
- tendere le ginocchia
- posizione intermedia=giusta!

**Respirazione:** respirare tranquillamente e regolarmente. Di solito sul dorso si respira senza boccaglio. Questo viene inserito tra il cinturino della maschera e la tempia.



Il nuoto pinnato **sul ventre** con battuta alternata delle gambe, è lo stile più utilizzato in superficie come pure sott'acqua. La forza propulsiva prodotta dalle pinne rende superfluo l'uso delle braccia.

Imparare a nuotare a crawl con le pinne

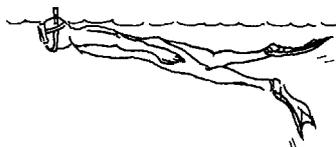
➡ 2 / p. 6

**Respirare sott'acqua:** indossare la maschera correttamente ed inserire il boccaglio tra il cinturino e la tempia. Afferrare il bordo della vasca e respirare tranquillamente e regolarmente. Immergere lentamente il viso e continuare a respirare allo stesso ritmo.



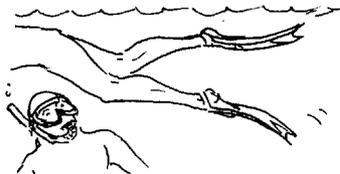
La respirazione sott'acqua dev'essere possente, in quanto bisogna inspirare attraverso un piccolo tubo nonostante la pressione dell'acqua. All'inizio sarà piuttosto faticoso.

**Prima immersione:** nuotare sul ventre lungo il bordo della vasca. Le braccia sono tenute sciolte lungo il corpo, lo sguardo in avanti, obliquo verso il basso. Respirare in modo tranquillo e profondo. Continuare a piacere.



Tutto con calma come se fosse al rallentatore!

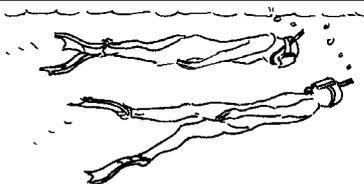
**Colpo di gambe:** dalle anche attraverso le ginocchia (come sul dorso). Battuta verso il basso da **flessa** a **tesa**; battuta verso l'alto da **tesa** a leggermente **flessa**; movimenti molto lenti. Le pinne restano sempre sotto la superficie dell'acqua.



Far osservare il colpo di gambe dal compagno d'immersione!

**Alcune forme d'applicazione:**

- nuotare in coppia allo stesso ritmo! Mantenere il contatto visivo.
- uno sul ventre, l'altro sul dorso.
- uno effettua il colpo di gambe a delfino, l'altro a crawl.
- chi propone altre forme?

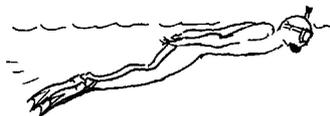


Non immergersi mai da soli!  
Abituarsi molto presto!

### Impariamo il nuoto pinnato con la tecnica del delfino

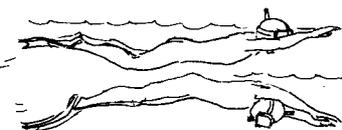
Al contrario del regolare delfino, le braccia non si muovono; servono a sottolineare il movimento **ondulatorio**.

**Dal crawl al delfino:** nuotare sul ventre e muovere una sola gamba a crawl. In seguito muovere anche l'altra allo stesso ritmo (non alternato). Questo è già il delfino. Soffermarsi sui seguenti punti!



Dal movimento a crawl a quello a delfino (affinità di movimento).

**Posizione del corpo:** prona. Le braccia sono tese sopra la testa, il viso è sott'acqua. Lo sguardo passa sopra e sotto la linea d'acqua.



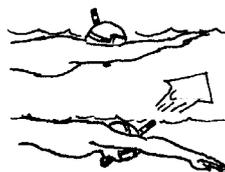
La testa dirige il movimento!

**Movimento delle gambe:** le due pinne effettuano la battuta contemporaneamente; il movimento ondulatorio comincia dalle mani, prosegue attraverso il tronco fino alle gambe, per finire con un colpo di pinne, come la pinna caudale della balena. Il movimento del bacino precede sempre quello delle pinne.



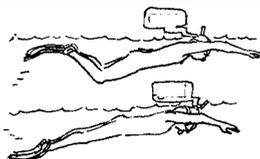
Riesci a percepire il movimento, a descriverlo e ad immaginarlo con gli occhi chiusi? (Allenamento mentale!)

**La respirazione:** l'inspirazione dev'essere più profonda, perché il movimento del delfino è più faticoso di quello del crawl. E' quindi molto importante che la respirazione risulti regolare già dall'inizio. Attenzione a non immergere troppo la testa, per evitare che l'acqua entri nel boccaglio!



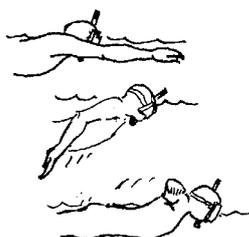
Respira in modo profondo e regolare!

**Ritmo di due:** con il tronco eseguire il movimento del delfino mantenendo le braccia in avanti. Contare: 1-2/1-2/1-2/... Questo è anche il ritmo utilizzato nel nuoto a delfino senza pinne.



Collegare l'insegnamento all'apprendimento: nell'immersione libera anche il nuoto a delfino.

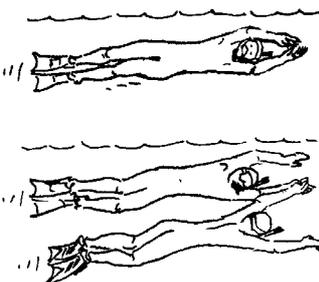
**Nuoto a delfino con movimento delle braccia:** ripetere il ritmo descritto sopra. All'-1- le braccia restano in avanti; al -2- eseguire una bracciata subacquea e poi emergere le braccia e riportarle nuovamente in avanti passando ai lati del corpo. Segue nuovamente -1-: braccia in avanti; -2- bracciata subacquea (a delfino).



Così è possibile nuotare a delfino lentamente.

#### Varianti a delfino:

- movimento a delfino su un fianco
- delfino a coppie: A si gira a sinistra, B a destra. Entrambi si tengono per mano tenendo le braccia distese sopra la testa
- nuotare su un fianco: un braccio disteso sopra la testa, l'altro lungo il corpo
- riesci a tirare o spingere il compagno utilizzando la tecnica a delfino?
- chi trova altre forme?



Diverse esperienze psicomotorie incrementano la capacità coordinativa.

### Impariamo l'immersione, la compensazione della pressione ed a svuotare la maschera

Ogni immersione richiede concentrazione ed un buon controllo della successione dei movimenti, affinché il dispendio di forze sia minimo (e quindi non sprecare le riserve d'aria).

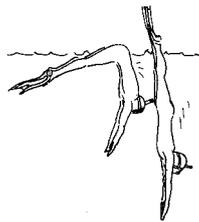
**La disciplina è una premessa essenziale per la lezione d'immersione.**

**Svuotare il boccaglio:** immergersi lentamente alla verticale appena sotto la superficie dell'acqua. Ascoltare l'acqua che entra nel boccaglio. Riemergere tranquillamente, posare la mano sopra il boccaglio e soffiare forte per far uscire l'acqua dal boccaglio.



Avere riguardo degli altri bagnanti!

**Immergersi:** prona sull'acqua, pagaiare lentamente in avanti. Tendere le mani verso il basso e flettere il tronco alla verticale. Tendere poi le gambe in alto verticalmente e lasciarsi scivolare verso il fondo. Impiegare le pinne solo quando sono sott'acqua.



L'immersione deve avvenire senza spruzzi, come nel nuoto sincronizzato.

Esercitare, esercitare e ancora esercitare!

➡ 4 / p. 15

**Compensazione della pressione:** con la maschera il naso è protetto nello stringinaso. Durante l'immersione, appena si nota una leggera pressione nelle orecchie, premere lo stringinaso con il pollice e l'indice ed espirare dal naso.



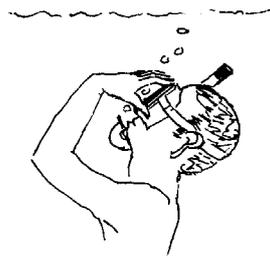
Quando il naso viene chiuso, l'aria va nell'orecchio medio attraverso il naso; la pressione viene compensata ed il dolore si riduce!

Durante un'immersione può succedere che entri acqua nella maschera. Ogni sommozzatore dovrebbe essere in grado di svuotare la maschera sott'acqua senza essere preso dal panico. L'importante è impararlo presto ed esercitarlo continuamente.

Nessuno nasce sommozzatore!

➡ 4 / p. 24

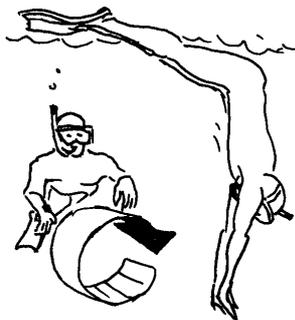
**Svuotare la maschera:** flettere leggermente la testa indietro. Lo sguardo è rivolto obliquamente in avanti verso l'alto. Con una mano premere leggermente il bordo superiore della maschera contro la fronte. Respirare molto lentamente (o a brevi colpi) attraverso il naso, fino a quando l'aria spinge l'acqua verso il basso. Se il movimento viene eseguito correttamente, l'aria che rimane serve a svuotare il boccaglio.



Principio della campana pneumatica: l'aria respinge l'acqua.

Forme d'applicazione: quando il gesto per la compensazione della pressione e l'immersione sono perfetti, possiamo poi passare alle forme ludiche. Esempi:

- immersione in av., capriola in av., emersione, svuotare il boccaglio.
- immersione in av., girare su se stessi, emersione.
- l'insegnante, l'allenatore o il compagno esegue una figura sott'acqua; ripeterla.
- immersione per pescare un oggetto (anello, piattello).
- comporre o ricomporre un gioco.
- disegnare (Neocolor)
- scambiarsi oggetti sott'acqua.
- altre idee, secondo il materiale e l'impianto.



Ricordati: non immergersi mai da soli!

Eseguire tutte le forme ludiche e gli esercizi a coppie o in gruppo!

**Impariamo ed esercitiamo il soccorso ed il salvataggio con l'attrezzatura ABC**

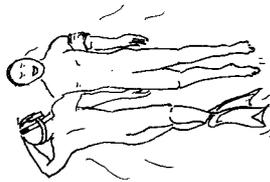
L'attrezzatura ABC facilita il soccorso e il salvataggio: le pinne permettono di avanzare più velocemente e senza fatica, la maschera consente una chiara visione sott'acqua ed il boccaglio serve a respirare con il viso sott'acqua!

**Afferrare, ma come?** A coppie, uno senza e l'altro con l'attrezzatura ABC. Cercare assieme prese adatte, in modo che il sommozzatore ABC possa trascinare la vittima senza troppa fatica. Discutere vantaggi/svantaggi. Paragonare le prese a vicenda.



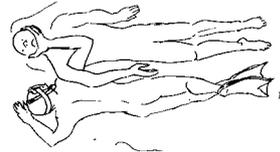
Imparare ad aiutare in modo corretto e a salvare!

**Presa d'incatenamento:** afferrare la vittima con il braccio destro all'altezza del gomito sinistro, dietro la schiena. Nuotare sul ventre o leggermente sul fianco ed osservare il compagno. Esercitare anche con l'altro braccio.



Con questa presa, una mano del salvatore resta sempre libera !

**Presa al mento:** con una mano passare sotto l'ascella della vittima ed afferrarle il mento dal basso. Attenzione: non premere sulla carotide e sulla trachea!

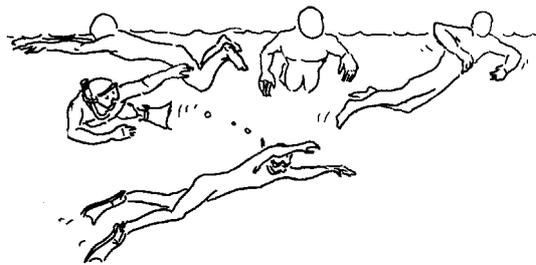


Eeguire con riguardo!

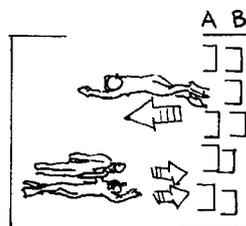
Il nuoto di salvataggio è una cosa seria. Questo non esclude che la lezione possa svolgersi in un'atmosfera ludica e divertente. Molte forme di salvataggio si lasciano collegare con la materia della lezione di nuoto.

(Anche) il nuoto di salvataggio è divertente!

**Rincorsa di salvataggio:** alcuni allievi (ca. 2 su 5) indossano l'attrezzatura ABC, gli altri sono sparsi in uno spazio delimitato. Chi è catturato dal salvatore deve arrendersi, e lasciarsi trasportare con una presa di salvataggio fino al bordo della vasca; può essere liberato da un compagno che è ancora in gioco. Riusciranno i sommozzatori a trascinare tutti "a riva"?

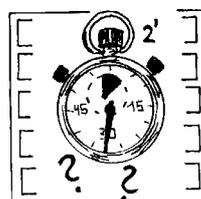


**Staffette di salvataggio in gruppi di due:** al comando i nuotatori A partono da un bordo della vasca per raggiungere la parte opposta (a stile libero). Appena un nuotatore ha raggiunto il bordo, B il salvatore (attrezzatura ABC) parte, si immerge verso A, lo afferra con una presa di salvataggio conosciuta e lo trascina indietro.



I partecipanti possono trovare nuove forme e presentarle.

**Salvataggio in gruppo:** la metà dei partecipanti sono i salvatori (da una parte della piscina), gli altri sono le vittime (dall'altra parte). Ad un segnale i salvatori cominciano a tirare le vittime sull'altro lato. Dopo aver trascinato una vittima per una lunghezza di vasca, andare a prendere la successiva. Contare il numero dei salvataggi in 2 minuti. Invertire i ruoli.

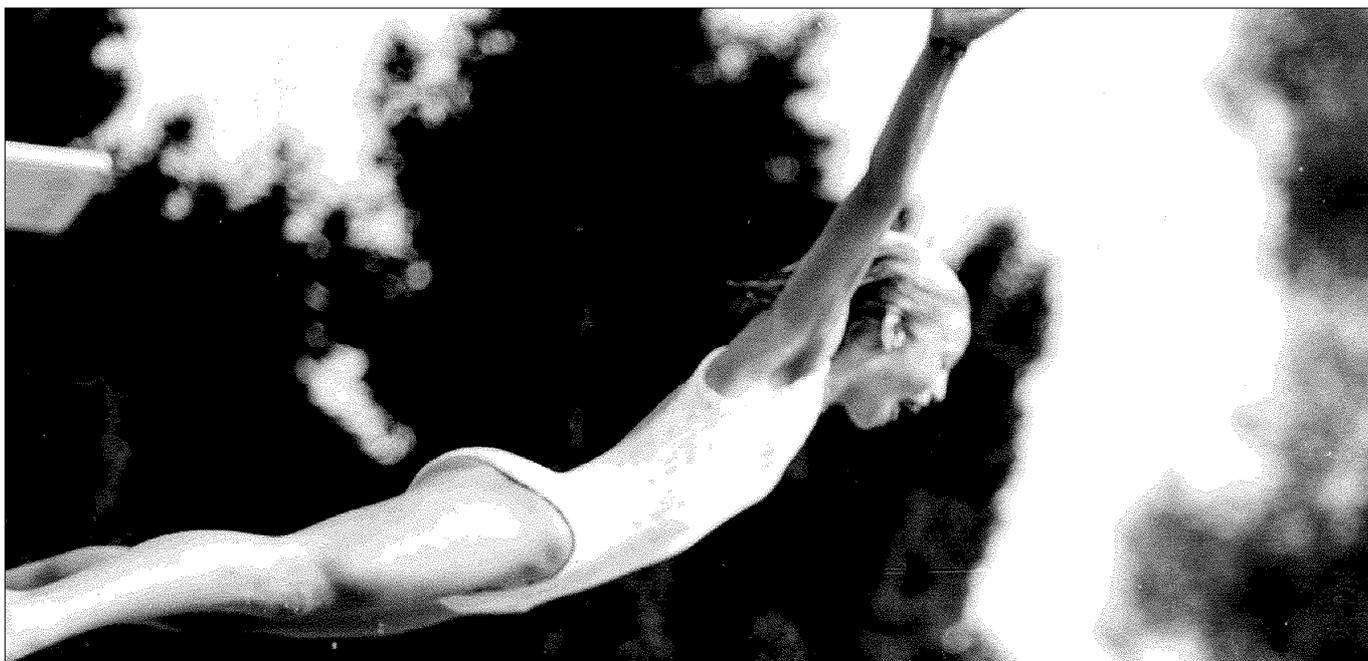


➡ Altre 160 forme ludiche e di esercizio cfr.: Bucher, W. "1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen", Cap. Schnorcheln, 6a edizione 1992.

## 3. Tuffi

I **tuffi**, con partenza dal bordo, dalla piattaforma o dal trampolino fanno parte di una lezione di nuoto polivalente. Già con facili esercizi si può acquisire fiducia in sé stessi.

I **tuffi** sono una specialità simile alla ginnastica artistica e si distinguono per una tecnica molto precisa e complessa. Caratteristiche atletiche ed acrobatiche, oltre all'estetica, determinano questa affascinante disciplina. Le associazioni sportive si occupano dei tuffi dal trampolino a livello di competizione.



Il tuffo è: ■ fase di stacco ■ fase di volo ■ entrata in acqua

I tuffi, come **componente della lezione di nuoto** offrono la possibilità per elementi tendenti alla creatività ed all'esperienza, il cui unico limite è la sicurezza (profilassi contro gli incidenti).



- sviluppano la capacità coordinativa
- incrementano la fiducia in sé stessi
- richiedono un'abile organizzazione

## Specchietto riassuntivo

## Importante per l'insegnamento dei tuffi

### Tecnica di base

Per semplificare possiamo ripartire la tecnica in 3 fasi: lo stacco, la condotta, l'entrata in acqua. Durante gli esercizi viene richiamata l'attenzione su ognuno di questi 3 punti.

Fase di stacco  
Condotta  
Entrata in acqua

### Gruppi e tenuta del corpo

Nei tuffi, i salti sono divisi in 6 gruppi, indicati con numeri diversi che si differenziano nella fase di stacco e nella direzione della rotazione; si lasciano inoltre eseguire con le differenti tenute del corpo (raggruppato, carpiato, teso o libero).

Per motivi biomeccanici si consiglia inizialmente di apprendere salti elementari **raggruppati**.

### Affinità di movimento

I tuffi all'interno dei diversi gruppi, si possono definire affini per quanto riguarda la direzione di stacco, della rotazione e dell'entrata in acqua. Da ciò le ripercussioni metodico-didattiche per l'apprendimento e l'insegnamento:

#### ■ per la posizione di partenza e lo stacco

ad es. nei tuffi in avanti e rovesciati come in quelli indietro e ritornati.

#### ■ per la direzione di rotazione

per es. nei tuffi in avanti e ritornati come in quelli rovesciati.

#### ■ per la direzione dell'entrata in acqua

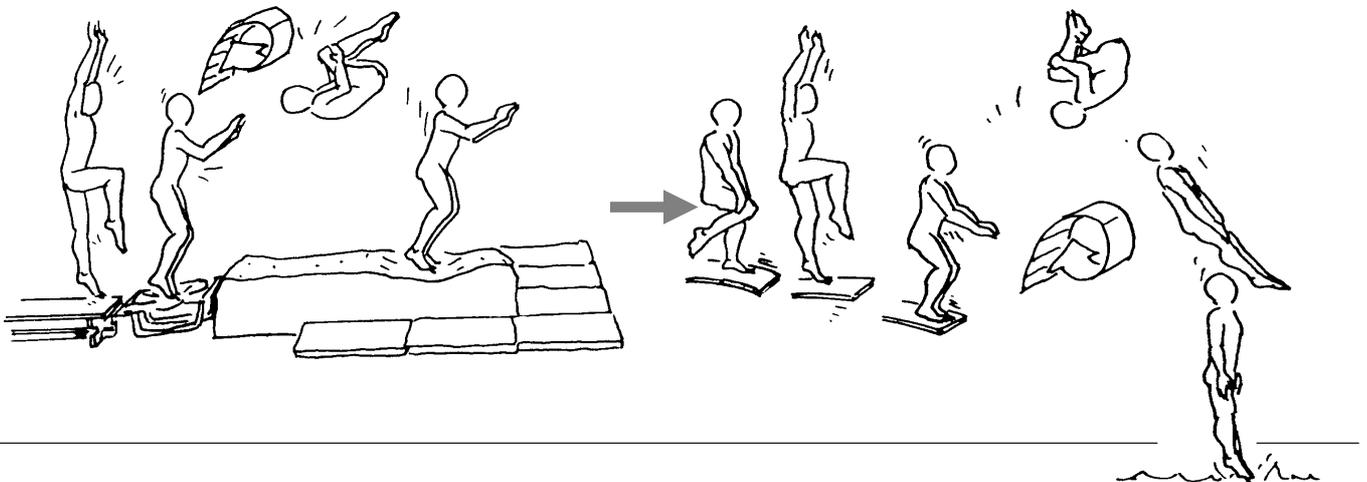
sulla testa e/o sui piedi.

Servirsi delle affinità di movimento!

### Salto a secco nella ginnastica agli attrezzi

Poiché sono poche le località dove esistono i presupposti per svolgere i tuffi con le diverse classi, bisogna sempre più ricorrere alle basi dell'ordinario insegnamento sportivo: nella ginnastica vengono esercitati gli elementi, **la tenuta e la tensione** del corpo; **le capriole e le rotazioni** possono invece essere introdotte nella ginnastica agli attrezzi e quindi applicate nei tuffi. Esempio: salto mortale in avanti.

Insegnamento interdisciplinare!



Salto mortale raggruppato in av. dal minitramp...

... e dal trampolino di 1m

### Impariamo lo stacco in avanti

Tutti gli esercizi di base vengono effettuati prima dal bordo della vasca. Prima di esigere l'immersione fino sul fondo della vasca, bisogna che gli allievi imparino a compensare la pressione. Appena si sente dolore negli orecchi, comprimere le narici e soffiare aria nel naso.

**Seduti:** sul bordo della vasca, le mani appoggiate lateralmente al suolo. "Saltare" in acqua con la spinta delle mani dal bordo.

- Tendere subito la muscolatura del tronco!
- Fissare un oggetto sul lato opposto!
- Immergersi fino a toccare il fondo e, con una spinta verso l'alto, riemergere.

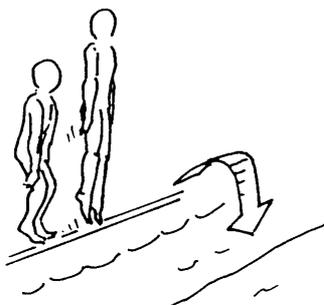


Ogni esercizio preliminare si esegue dapprima dal bordo della vasca.

**In piedi:** sul bordo della vasca, le braccia lungo il corpo, la punta dei piedi contro (non sullo) spigolo. Saltare più in alto possibile tramite l'articolazione dei piedi e delle ginocchia.

- Tendere i muscoli e tuffarsi, come sopra.
- Provare a mantenere eretto il busto.

**SD:** cerchi o corda galleggiante (quella che delimita le corsie o elastico) posta sull'acqua parallelamente al bordo. Entrare in acqua davanti alla corda!



#### SD = Sussidio didattico

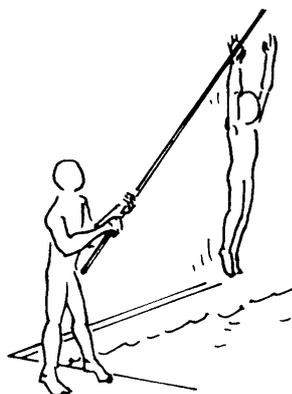
L'applicazione corretta e specifica di sussidi didattici migliora la rappresentazione mentale del movimento, motiva e spesso rende possibile un immediato controllo dell'apprendimento rispettivamente del successo.

➡ 4 / p. 13 e segg.

**In piedi con slancio delle braccia:** posizione di partenza come sopra. Con lo slancio delle braccia (movimento di slancio verso l'alto) provare a saltare ancora più in alto. Ricordati la seguente successione di movimenti:

- Braccia di fianco in alto, in seguito ...
- Braccia di fianco in basso, in avanti, in alto e simultaneamente ...
- Stacco

**SD:** elastico, pertica o altro: riesci dopo lo stacco, tenendo il corpo teso a toccare con le mani la pertica?



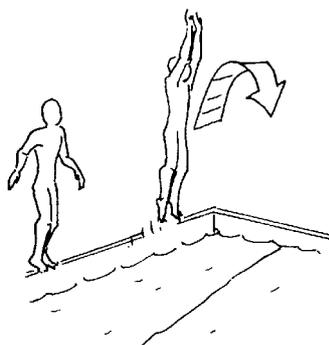
Esercitare!

➡ 4 / p. 15 e segg.

**Una volta in alto e una in lungo:** eseguire due tuffi sui piedi uno dopo l'altro; il primo **in alto**, il secondo **in lungo**.

- Cosa fai per saltare in alto?
- Cosa fai per saltare in lungo?

**SD:** L'elastico viene teso diagonalmente. Ognuno cerca di effettuare un buon tuffo sui piedi senza toccare, risp. oltrepassare la corda.



Esperienza del contrasto!

I bravi tuffatori cercano di saltare il più in alto possibile.

### EsercitiAMO lo stacco in avanti

**Organizzazione della lezione:** come per tutti gli altri tuffi cominciamo dal bordo della vasca. Ciò permette a più allievi di entrare in acqua simultaneamente. Importante: tutti saltano al comando, e anche l'uscita è regolata.

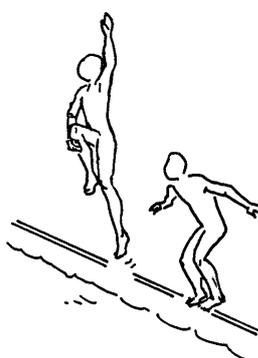
Per un percorso a stazioni si possono includere i blocchi di partenza, il trampolino come pure punti di stacco improvvisati (per es. cassoni, mini-tramp). Anche gli esercizi a secco possono svolgersi su un percorso a stazioni (per es. esercizi di forza, di mobilità, di coordinazione ecc.).

Si può ovviare al bisogno di movimento e di apprendimento da parte dell'allievo, solo con una lezione intensiva e ben organizzata!

➡ Organizzazione  
4 / p. 11 e segg.

**Individualmente:** dopo un buono stacco provare ad eseguire delle "forme artistiche" in aria:

- flettere una gamba, tendere l'altra
- flettere entrambe le gambe allo stesso momento
- fare un avvitamento
- spruzzare il meno/il più possibile durante l'entrata in acqua
- avvicinare le ginocchia al petto (a bomba) e tenderle prima dell'entrata in acqua
- muovere le braccia a piacere e prima dell'entrata in acqua tenderle nuovamente lungo i fianchi.

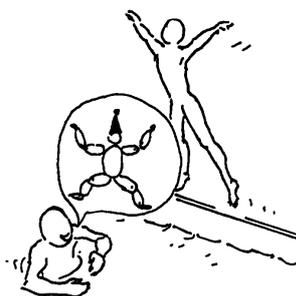
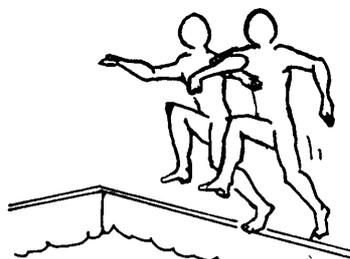


Gli **occhialini stringinaso** evitano l'afflusso d'acqua nelle cavità nasali.



**A coppie:** provare ad eseguire le seguenti forme:

- uno di fianco all'altro, tenersi per mano e saltare in acqua contemporaneamente
- prendersi a braccetto e saltare in acqua
- schiena contro schiena e saltare lateralmente
- mostrare una "forma artistica", il compagno la imita
- lanciare un oggetto (per es. pallone) in alto e cercare di prenderlo in volo dopo lo stacco
- il compagno ti lancia un pallone; riesci ad afferrarlo in volo dopo lo stacco ?
- gridare al compagno che "vola" un compito da svolgere, per es. "testa a destra", "a sinistra" o "colori"... ed egli in volo deve cercare di nominarne il più possibile
- trovare altre forme simili!



Imparare ad osservare!

**In gruppi:** saltare tutti assieme dal bordo tenendosi per mano:

- saltare in lungo senza rincorsa
- saltare in alto sopra una corda tesa sopra il bordo
- saltare come ...



Attenzione:  
suolo bagnato/pericolo di scivolare!

### Impariamo ed esercitiamo lo stacco indietro

Per uno stacco indietro, il tuffatore appoggia solo la metà pianta del piede (punta) sull'estremità del bordo o del trampolino. Per lo stacco indietro senza rincorsa, la presa di slancio delle braccia è simile a quella dello stacco in avanti.

**Salto con una gamba:** schiena all'acqua, fare un passo saltato indietro. Cercare di mantenere la testa eretta! Le braccia restano tese in basso.



Durante l'entrata in acqua espirare energicamente dal naso (l'acqua non può entrare).

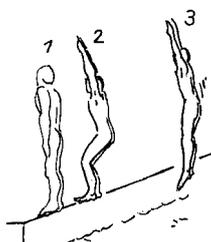
**Stacco indietro:** stacco energico con le due gambe, senza assumere la posizione arretrata. Movimento delle gambe: in alto - in basso - salto!

■ "in alto" (in punta di piedi) - 1

■ "in basso" ("seduti" senza assumere la posizione arretrata) - 2

■ "salto" (stacco in verticale) - 3

■ posizione delle braccia: lungo il corpo o tese in alto, senza presa di slancio



■ staccare energicamente

■ sguardo in avanti

■ entrata in acqua con la muscolatura tesa

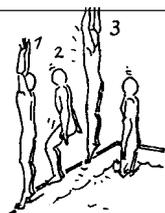
La posizione "seduta" garantisce la distanza necessaria dal punto di stacco!

**Stacco indietro con slancio delle braccia:** lo stacco viene rafforzato con il movimento delle braccia

■ laterale in alto - 1

■ laterale in basso - 2

■ in avanti in alto - 3



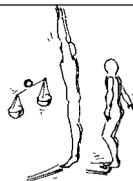
■ 4 / p. 21

**Al ritmo del trampolino:** sulla punta dei piedi, schiena all'acqua, provare a molleggiare in sincronia con il ritmo del trampolino, senza che i piedi perdano il contatto.

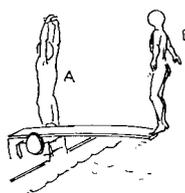


Sicurezza e senso del trampolino!

**Dal conosciuto al nuovo:** ripetere la tecnica dello stacco del tuffo in av. sui piedi senza rincorsa. Eseguire lo stesso movimento per il tuffo sui piedi indietro. Badare che il corpo resti in perfetto equilibrio durante la presa di slancio.

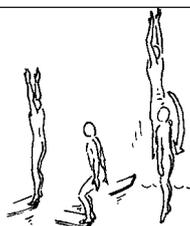


**Stacco - reazione:** A e B formano una coppia. B è pronto per lo stacco. A è davanti a B. Dopo lo stacco di B, A mostra un facile movimento che B deve eseguire in volo.



Esercitare la coordinazione sotto l'assillo del tempo!

**Tuffi sui piedi indietro dal trampolino:** quando la tecnica della presa di slancio e dello stacco è acquisita, si possono eseguire differenti varianti del tuffo sui piedi.



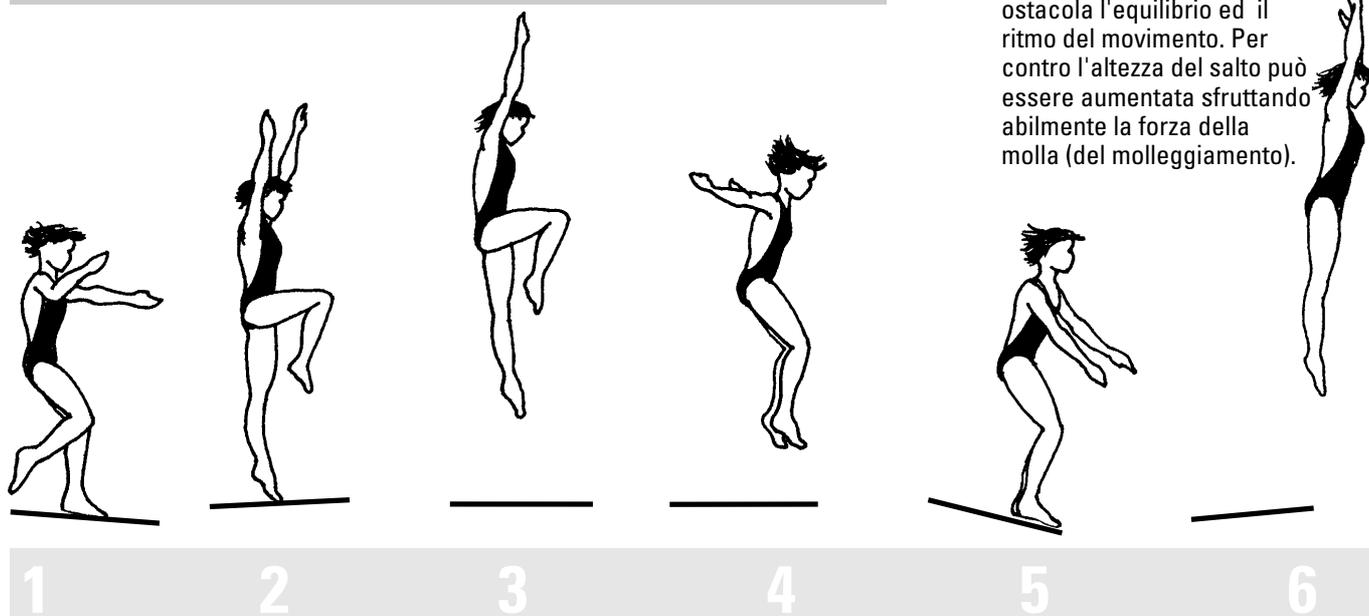
■ 4 / p. 21

### Impariamo la rincorsa

**Rincorsa ad 1 passo:** a circa 1 m dal bordo della vasca/estremità del trampolino. Fare un passo con la gamba di spinta (1); sollevare le braccia e la gamba di slancio (2/3); il bilanciamento delle braccia di fianco in basso e atterrare a piedi uniti davanti al bordo della vasca/estremità del trampolino (4); continuare il movimento di slancio delle braccia in avanti in alto (5) e tuffo a gambe unite (6).

La rincorsa avviene lentamente e a ritmo regolare. Consiste in 4 passi di lunghezza uguale. Prima si impara la rincorsa ad un passo (= passo più presalto).

L'oscillazione del trampolino ostacola l'equilibrio ed il ritmo del movimento. Per contro l'altezza del salto può essere aumentata sfruttando abilmente la forza della molla (del molleggiamento).



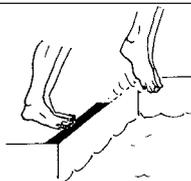
#### Passo saltellato:

- Sai fare il passo saltellato?
- Sai farlo anche con il movimento simmetrico delle braccia?
- Provare una forma saltellata con la gamba di slancio e di spinta, senza però cambiare gamba.
- Dopo un passo, con lo slancio simmetrico delle braccia in avanti in alto, provare ad atterrare in equilibrio sui due piedi per un "salto finale".



Passi e ricezione... su entrambi i piedi!

**"Salto nel bersaglio":** con lo stesso salto finale provare a raggiungere un bersaglio (corda, nastro ecc.). Dopo l'atterraggio sui due piedi, tuffarsi a gambe unite. Sostenere lo stacco con uno slancio delle braccia in avanti in alto.



**SD:** marcare la lunghezza dei passi con un nastro adesivo!

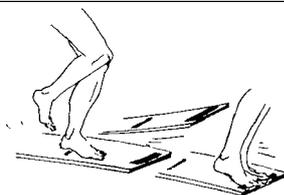
**Rincorsa ad 1 passo, dal bordo:** esercitare la rincorsa tutti assieme al seguente ritmo: "Passo-salto". Al "passo" eseguire il passo con la gamba di spinta sulla prima marca, al "salto" eseguire lo stacco a gambe unite in avanti in alto.



Descrizione della tecnica della rincorsa ad 1 passo, vedi spicchetto!

**Rincorsa ad 1 passo dal trampolino di 1 m:** eseguire lo stesso esercizio dal trampolino di 1 m. Badare soprattutto al ritmo del trampolino.

**SD:** marcare la lunghezza dei passi con un nastro adesivo!



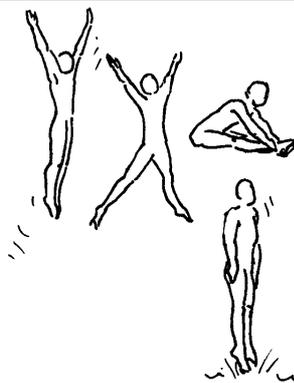
### EsercitiAMO la rincorsa e lo stacco

Esercitare la rincorsa fino a quando non è più necessario concentrarsi sulle singole parti del movimento. Le premesse per la riuscita di un tuffo sono una buona rincorsa ed uno stacco controllato.

Esercitare fino all'automatizzazione!

**Individualmente:** allenare soprattutto lo stacco. Dopo una buona rincorsa ed uno stacco controllato, eseguire i seguenti tuffi:

- nella fase di volo flettere un piede (o entrambi) e tenderlo nuovamente
- gambe tese divaricate
- gambe tese in posizione carpiata
- con una gamba tallonare, con l'altra raggruppare
- raggruppare entrambe le gambe e tenderle nuovamente
- raggruppare due volte le gambe
- con le gambe una volta in posizione raggrupata, una volta in posizione carpiata.



Badare che nello stacco le braccia siano sempre portate in alto in modo **simmetrico** e **rapido**.

**A coppie:** gli esercizi sopraccitati (e altre "figure") si adattano pure per "dimostrare-imitare". Esempi:

- nella fase di volo eseguire due parti del movimento!
- tenere le braccia tese in alto, muovere solo le gambe
- solo un braccio e una gamba cambiano posizione!
- dopo lo stacco di B, A gli indica a voce l'esercizio che deve eseguire ecc.



Scopo di questi esercizi è insegnare a osservare elementi del movimento e ad applicare la rappresentazione mentale del movimento.

### Consigliare

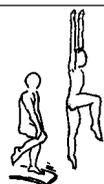
- Provare a tenere sulla testa un anello il più a lungo possibile (fino all'entrata in acqua). Immaginare di trasportare un anello o una coppa sulla testa. In questo modo si resta dritti e calmi.



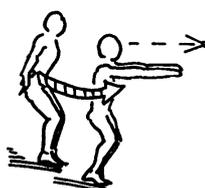
- Accorciare l'ultimo passo ("passo d'appoggio"). Un nastro adesivo può aiutare l'orientamento
- Cfr. la sequenza d'immagini, in particolare la fase 1!



- Portare rapidamente le braccia in avanti in alto, il più velocemente possibile, e rimanere brevemente in questa posizione
- Cfr. la sequenza d'immagini, in particolare la fase 3!



- Prima e dopo il presalto, slancio delle braccia tese in avanti in alto! Sguardo in avanti, ev. fissare un punto
- Cfr. la sequenza d'immagini, in particolare la fase 5!



### Osservare - Giudicare

**!** Rincorsa troppo veloce con posizione avanzata...  
**perciò:** presalto e stacco in posizione avanzata!

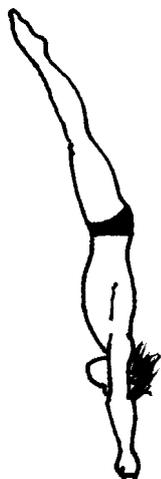
**!** Presalto lungo e basso...  
**perciò:** fase di volo lunga e piatta!

**!** Posizione avanzata del corpo durante il presalto...  
**perciò:** salto in lungo e non in alto

**!** Movimento delle braccia lento...  
**perciò:** posizione avanzata durante lo stacco!

### Impariamo l'entrata in acqua sulla testa in avanti

Il corpo è completamente teso, dalle mani alla punta dei piedi.



1

La muscolatura del tronco, delle natiche e delle gambe è tesa.



2

L'entrata in acqua tesa garantisce una perfetta immersione.



3

#### Per ogni esercizio di entrata in acqua:

- Dalla posizione iniziale, provare con l'estensione lenta a raggiungere la posizione d'entrata in acqua.
- L'angolo di entrata in acqua è inferiore a 90°. Si evita così una capovolta (schiena inarcuata).
- Immergersi fino sul fondo. Solo a questo punto il tuffo è terminato!
- Lo sguardo è rivolto verso le mani, risp. verso il punto d'entrata in acqua, le mani sono unite sopra la testa, le orecchie sono chiuse tra le braccia tese.

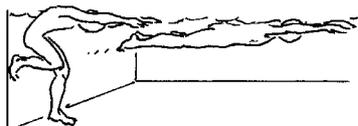
Posizioni delle mani:

Così ...

... oppure così



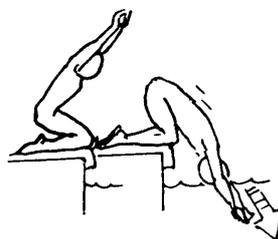
**Freccia dal bordo:** è molto importante che la posizione d'entrata sopraccitata venga mantenuta durante tutta la scivolata!



4 / p. 21

**Entrata in acqua dalla posizione seduti:** dalla posizione seduti sul bordo della vasca (talloni sullo sfioratore) o dalla posizione in ginocchio: provare a distendersi in acqua come una lumaca che esce dal suo guscio, in seguito immergersi con la muscolatura tesa fino sul fondo.

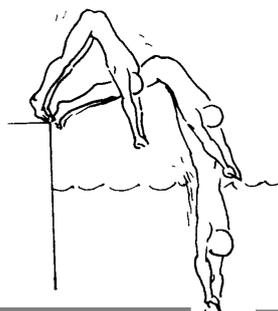
- Recuperare piattelli sul fondo
- Osservare il compagno con la maschera.



L'entrata in acqua è possibile anche in gruppo. Istruzioni chiare sono molto importanti: cosa fare dopo l'immersione? Da dove bisogna uscire?

#### Entrata in acqua dalla posizione carpiata:

- Assumere la posizione d'entrata in acqua (1).
- Flettere il tronco in avanti in basso (2).
- Sollevare i talloni (3), lasciarsi cadere (4)...
- ...fino a quando con il corpo completamente teso si tocca il fondo. (5).
- Solo quando questo esercizio d'entrata in acqua dal bordo è assimilato, si aumenterà l'altezza di par-



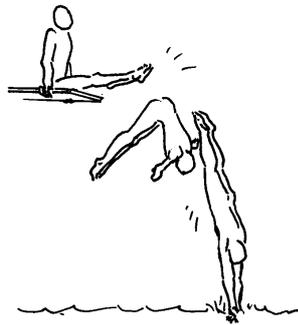
Tuffi ed esercizi in serie possono essere combinati con successivi esercizi di nuoto, per es.: nuotare una lunghezza, uscire e tornare indietro.

4 / p. 21

### EsercitiAMO l'entrata in acqua sulla testa in avanti

**Individualmente:** quando l'entrata in acqua dalla posizione carpiata è perfetta, provare a variare la posizione iniziale. Ciò nonostante riesci ad entrare in acqua con la muscolatura tesa?

- dalla posizione accovacciata?
- in piedi su una gamba sola?
- dalla posizione carpiata ma con le braccia di fianco? Le braccia vengono portate in alto sul prolungamento del corpo in posizione d'entrata solo durante la caduta.
- dalla posizione seduta raggruppata (per es.: da 3 m)?



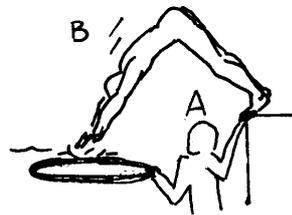
Esercitare tutte le possibilità!

➡ Esercitare: 4 / p. 15 e segg.

▣ 4 / p. 21

**A coppie:** entrare in acqua dal bordo attraverso un cerchio senza toccarlo con le gambe: A tiene un cerchio ad una distanza desiderata da B.

- Chi riesce durante l'entrata in acqua a toccare il cerchio con il collo del piede?
- Chi riesce ad entrare in acqua anche se il cerchio è vicino al bordo della vasca?
- Chi riesce ad entrare in acqua, facendo una saltello dalla posizione accovacciata?
- Chi riesce a tuffarsi in appoggio rovesciato su una tavoletta posta in acqua.

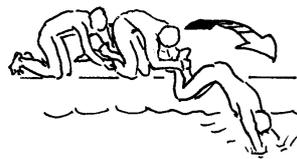


Sussidi didattici facilitano l'informazione (in questo caso: "prova a non toccare il cerchio") e permettono un controllo immediato:

Non toccato = giusto!  
Toccato = sbagliato!

➡ Sussidi didattici:  
4 / p. 13 e segg.

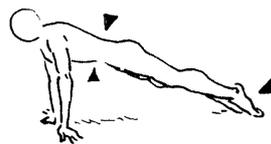
**In gruppo come "immersione a catena":** inginocchiati lateralmente uno dietro l'altro lungo il bordo della vasca, tenendo le caviglie del compagno davanti. Il primo entra in acqua, gli altri si lasciano trascinare a loro volta in acqua.



Tuffi in gruppo!

### Consigliare

- Diversi esercizi di tenuta del corpo come allenamento complementare nella lezione di tuffi. Esercizi di muscolazione come compito a casa, p. es.: davanti allo specchio.
- Esercizi d'entrata in acqua con **asse scivoloso** (vedi entrata in acqua sulla testa indietro 3 / p.24)



### Osservare - Giudicare

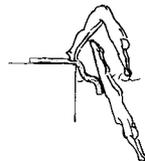
❗ Manca la tensione muscolare...  
**perciò:** entrata in acqua incontrollata e con la schiena inarcata.

- Con le braccia tese chiudere le orecchie
- Flettere la testa in avanti



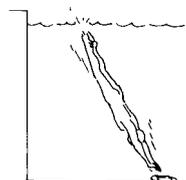
❗ La testa è troppo indietro  
**perciò:** il viso batte sull'acqua!

■ Durante l'entrata in acqua toccare un oggetto con il collo dei piedi (corda, tappetino posto sul bordo della vasca, bordo di un cerchio) vedi esercizi sopraccitati.



❗ I muscoli addominali non sono tesi...  
**perciò:** le gambe battono contro la schiena inarcata.

■ Immersione fino sul fondo dove si trova un contrassegno, un piattello o altro.



❗ Entrata in acqua interrotta troppo presto...

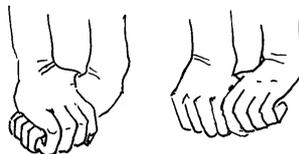
**perciò:** schiena inarcata entrando in acqua!

### Impariamo l'entrata in acqua sulla testa indietro

La tenuta del corpo per l'entrata in acqua sulla testa indietro è uguale a quella dell'entrata in acqua sulla testa in avanti. Particolarmente importante è comunque la posizione della testa: essa è fissata fra le due braccia tese. Lo sguardo è rivolto alle mani.

**Criteri per la posizione d'entrata in acqua:** ripetere i punti principali (ev. sotto forma di riscaldamento).

- Tutto il corpo è teso e contratto.
- Le braccia sono tese sul prolungamento del tronco.
- Le mani sono unite (due varianti).
- La testa è fra le braccia, le orecchie vengono compresse dalle braccia contro la testa, lo sguardo è rivolto alle mani chiuse.



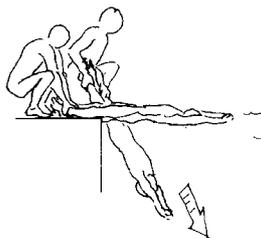
Nell'entrata in acqua indietro badare sempre alla posizione d'entrata e all'immersione!

**Freccia sul dorso:** in acqua, afferrare il bordo della vasca. Partenza del nuoto a dorso e scivolare il più lontano possibile in posizione di entrata tesa. Espirare regolarmente dal naso per non lasciar entrare l'acqua.



 4 / p. 21

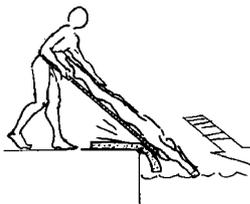
**A coppie: mantenere la tensione del corpo:** in acqua sul dorso; le gambe appoggiano sul bordo della vasca; il compagno afferra le caviglie. Tendere il corpo; testa e braccia sono nella giusta posizione d'entrata in acqua. Il compagno solleva lentamente il corpo teso e lo spinge verso il fondo della vasca. Non dimenticare di espirare attraverso il naso!



Attenzione: non spingere se il compagno ha la schiena inarcata!

**A coppie con l'asse scivoloso:** sull'asse, posizione d'entrata in acqua tesa sulla schiena. Quando il compagno solleva l'asse, scivolare in acqua in questa posizione.

**Importante per il compagno:** tenere la schiena dritta durante il sollevamento; ev. sollevare in due!



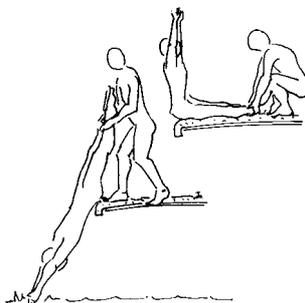
Controllo reciproco (p. es. con la maschera)!

 4 / p. 21

**A coppie, entrare in acqua dalla posizione seduta:** l'estremità dell'asse è coperta da un tappeto di gomma:

- Sedersi all'estremità dell'asse, gambe tese.
- Con il tronco assumere la giusta posizione d'entrata in acqua!
- Il compagno solleva lentamente i piedi. Nello stesso tempo tendere le anche.
- A tensione completa il compagno ti lascerà scivolare lentamente in acqua.

**Importante:** tenere la schiena dritta! (cfr. sopra)



Questo esercizio richiede una solida tenuta del corpo e la fiducia nel compagno.

**Entrare in acqua senza rincorsa:** sul trampolino di 1 m in appoggio su una gamba. Un compagno, con una presa al polpaccio, solleva l'altra gamba e ti accompagna il più a lungo possibile durante l'entrata in acqua.



Fiducia reciproca!

 4 / p. 21

### Impariamo il tuffo ordinario in avanti raggruppato

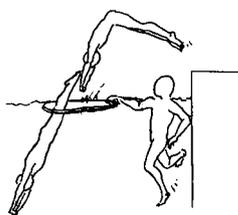
Questo tuffo è una forma attrattiva per saltare in acqua. Purtroppo viene concessa poca attenzione ad un'entrata in acqua tesa. Un'entrata in acqua controllata è comunque un presupposto per l'apprendimento di questo tuffo.

Nessun tuffo in avanti con la schiena inarcata!

Per la successione dei movimenti cfr. sequenza d'immagini a pag. 26

**Il salto del leone marino:** dal bordo della vasca, saltare in acqua come un leone marino. Immergersi lateralmente in avanti verso il fondo. Provare ad entrare in acqua alla verticale, senza capovolgersi.

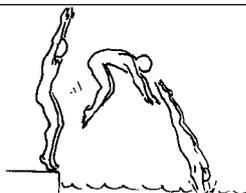
**SD:** un compagno tiene un cerchio sull'acqua. Provare a tuffarsi in avanti sulla testa senza toccare il cerchio.



Altezza dell'acqua: almeno 3 m.

**Piccolo tuffo ordinario:** come sopra, ma dopo lo stacco raggrupparsi velocemente. Le braccia rimangono fisse nella posizione d'entrata in acqua.

■ In seguito provare ad afferrare le gambe dopo lo stacco. Subito dopo riportare le braccia in avanti nella posizione d'entrata.

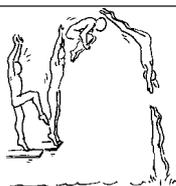


 4 / p. 21

**Tuffo ordinario da 1 m senza rincorsa:** la stessa sequenza di movimenti utilizzata per il tuffo senza rincorsa dal bordo della vasca. Importante: leggera inclinazione in avanti durante lo stacco!



**Tuffo ordinario con rincorsa da 1 m:** 1 passo di rincorsa-presalto-stacco con corpo teso e braccia in alto - inizio della rotazione (sollevare le anche, abbassare le braccia), entrata in acqua e immersione a corpo teso.



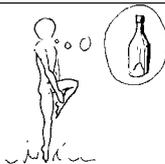
### Tendere - raggruppare - tendere

Separazione delle varie fasi dei tuffi raggruppati!

### Consigliare

■ Tuffi in piedi in av. raggruppati con una buona separazione delle varie fasi. Nello stacco, rapido slancio delle braccia in alto.

■ Tuffo in piedi con flessione di una gamba all'ultimo momento (bottiglia).



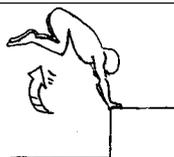
■ Durante lo stacco tenere la testa eretta e lo sguardo fisso in av. Ripetere gli esercizi come per il tuffo in piedi in avanti.

■ In palestra esercizi a secco con il minitrampolino.



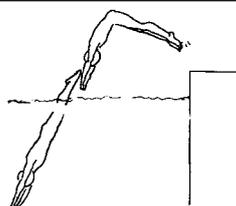
■ Appoggiati ad un gradino o altro, saltare all'indietro sollevando le anche.

■ Molleggiamenti con il minitrampolino; le mani sono appoggiate su un cassone.



■ Ripetere: entrata in acqua sulla testa e "tuffi ritornati" dal bordo della vasca come pure tuffi ordinari senza rincorsa con le braccia tese in alto.

■ Entrata in acqua dalla posizione carpiata; corpo completamente teso; ventre indietro e muscolatura delle natiche tesa.



### Osservare - Giudicare



Il raggruppamento è troppo rapido...

**perciò:** manca la distensione nello stacco!



Inclinazione in avanti nello stacco...

**perciò:** fase di volo bassa e lunga!



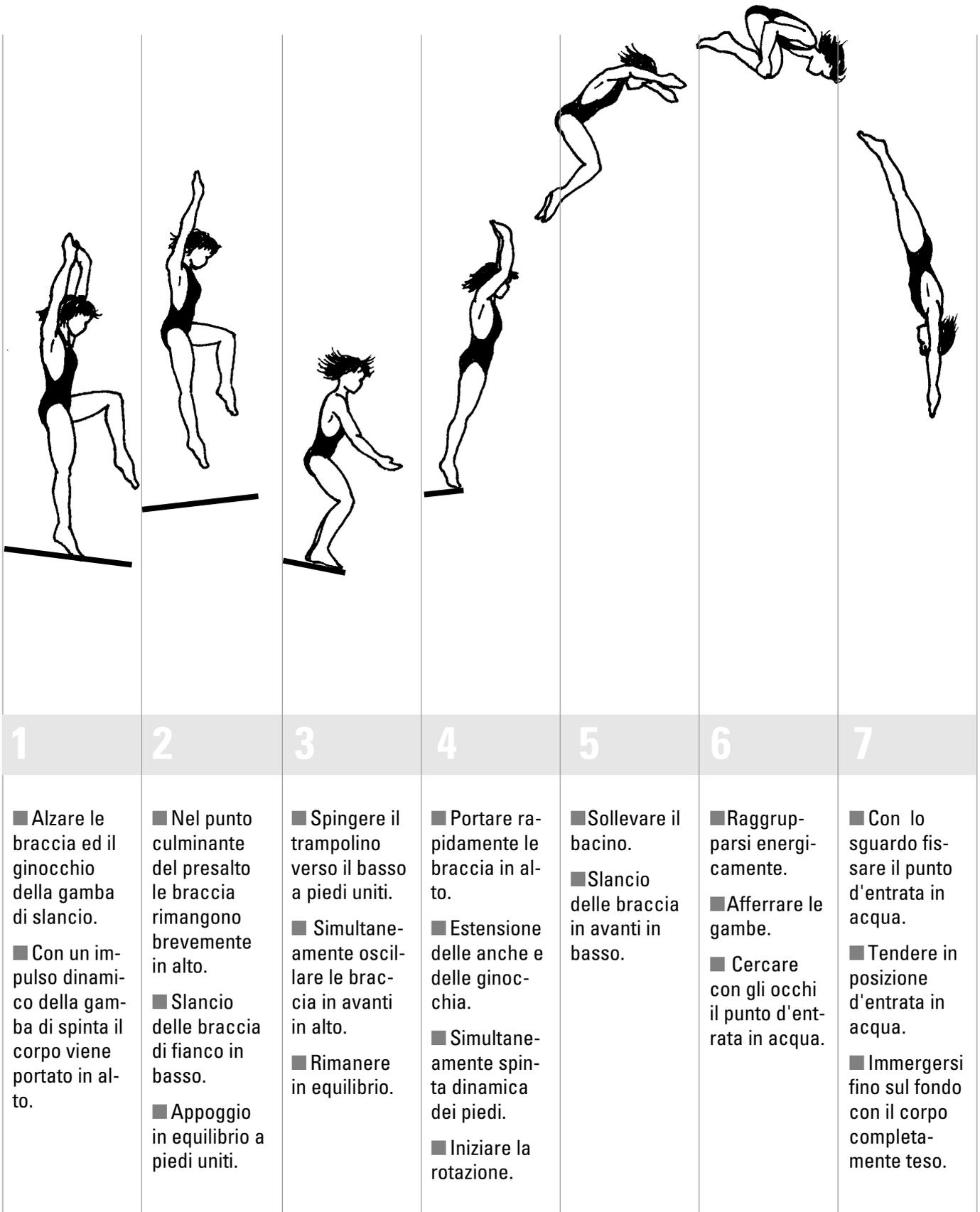
Rotazione insufficiente ....

**perciò:** le anche non si sollevano



Entrata in acqua non controllata...

**perciò:** rovesciata e schiena inarcata


**Tuffo ordinario in avanti raggruppato: sequenza d'immagini e promemoria**


1

■ Alzare le braccia ed il ginocchio della gamba di slancio.

■ Con un impulso dinamico della gamba di spinta il corpo viene portato in alto.

2

■ Nel punto culminante del presalto le braccia rimangono brevemente in alto.

■ Slancio delle braccia di fianco in basso.

■ Appoggio in equilibrio a piedi uniti.

3

■ Spingere il trampolino verso il basso a piedi uniti.

■ Simultaneamente oscillare le braccia in avanti in alto.

■ Rimanere in equilibrio.

4

■ Portare rapidamente le braccia in alto.

■ Estensione delle anche e delle ginocchia.

■ Simultaneamente spinta dinamica dei piedi.

■ Iniziare la rotazione.

5

■ Sollevare il bacino.

■ Slancio delle braccia in avanti in basso.

6

■ Raggrupparsi energicamente.

■ Afferrare le gambe.

■ Cercare con gli occhi il punto d'entrata in acqua.

7

■ Con lo sguardo fissare il punto d'entrata in acqua.

■ Tendere in posizione d'entrata in acqua.

■ Immergersi fino sul fondo con il corpo completamente teso.

### Impariamo il tuffo ritornato raggruppato

Lo svolgimento psicomotorio del tuffo ritornato raggruppato è fondamentalmente lo stesso del tuffo ordinario in avanti senza rincorsa. Con una progressione sistematica si arriverà a vincere la paura del trampolino ed a far nascere la gioia per questo tuffo.

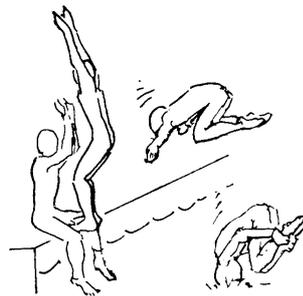
Sfruttare le similitudini di movimento!

**Tuffo in piedi indietro:** schiena all'acqua, metà della pianta dei piedi sul bordo della vasca, le braccia in alto. "Sedersi" velocemente senza flettere il corpo in avanti (come se ci fosse una sedia). Segue una rapida estensione del corpo. Le braccia restano sempre tese in alto.

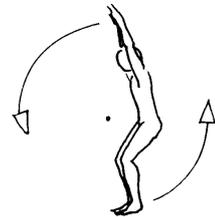


Convincere che con questa tecnica di stacco il corpo viene spinto lontano dal bordo della vasca.

**Piccolo tuffo ritornato dal bordo della vasca:** come sopra, ma con la spinta delle gambe sollevare le anche; contemporaneamente tirare le braccia tese ed il tronco in av. in basso. Raggruppare le ginocchia ed afferrare le tibie con le mani. Restare raggruppati fino all'entrata in acqua.

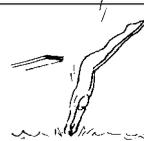


Paragonare con un disco che viene azionato sotto e sopra.



**Tuffo ritornato...ma sicuro!** Un compagno è seduto davanti al tuffatore sul bordo della vasca con le gambe divaricate ed aiuta se l'entrata è troppo vicina al bordo della vasca.

**Tuffo ritornato da 1 m:** saltare senza presa di slancio come dal bordo della vasca. Alla vista dell'acqua, tendere il corpo per l'entrata in acqua. Si ha più tempo che dal bordo della vasca!



4 / p. 21

**Tuffo ritornato con presa di slancio:** presa di slancio-stacco con leggera inclinazione in avanti - braccia in avanti in basso/bacino indietro in alto (inizio della rotazione) - raggruppare - distensione lenta per l'entrata in acqua tesa - entrata e immersione fino sul fondo!



### Tendere - raggruppare - tendere

Separazione delle varie fasi come nel tuffo ordinario in avanti raggruppato e in tutti i tuffi raggruppati!

### Consigliare

- Ripetere il tuffo in piedi indietro. Spostare consapevolmente l'equilibrio sulla punta dei piedi e restare in questa posizione eretta fino allo stacco.
- Dopo lo stacco, provare a toccare con le mani l'estremità del trampolino.



### Osservare - Giudicare

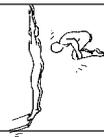
- ❗ Dopo lo stacco il tronco cade indietro...  
**perciò:** la rotazione in av. risulta ostacolata!

- Sul bordo della vasca, schiena all'acqua con le anche: provare a sollevare una tavoletta tenuta dal compagno; alzare le anche!



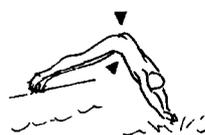
- ❗ Dopo lo stacco le anche vanno indietro...  
**perciò:** mancano altezza/rotaz.

- Migliore separazione delle diverse fasi: raggrupparsi solo dopo lo stacco. Durante il raggruppamento i talloni toccano i glutei.



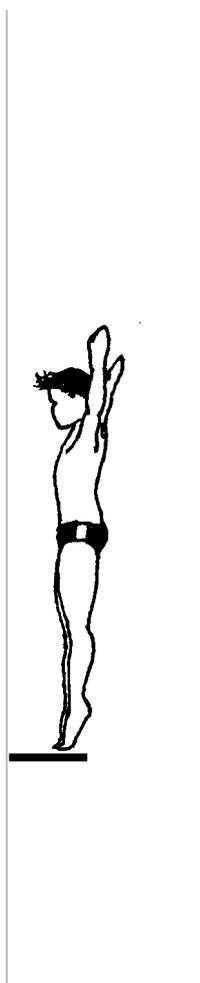
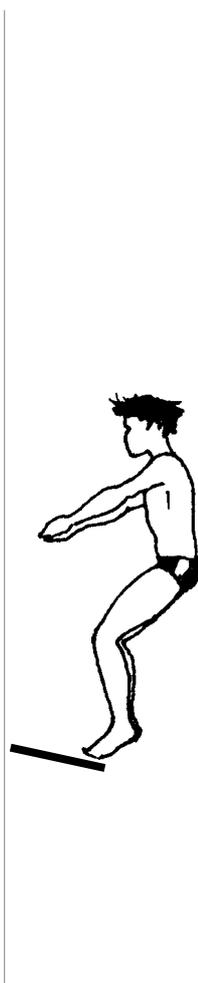
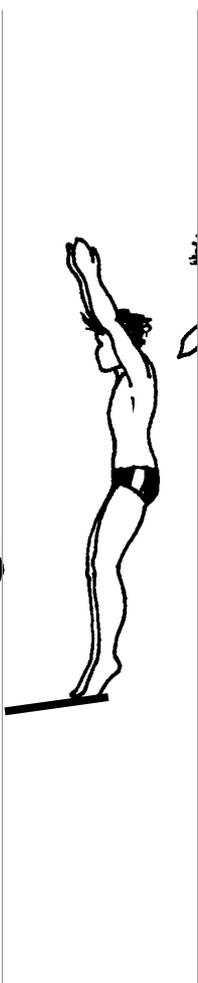
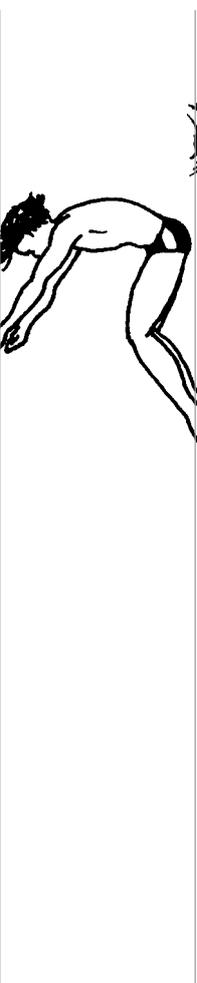
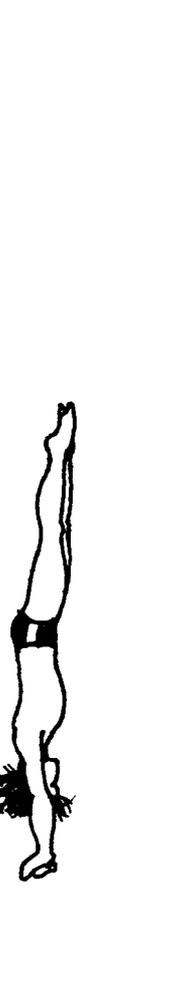
- ❗ Raggruppamento troppo rapido...  
**perciò:** rotazione insufficiente/affanno!

- Ripetizione dell'entrata in acqua sulla testa: osservare bene la posizione d'entrata in acqua (vedi p.22).
- Stacco dal bordo della vasca ed entrata in acqua in leggera posizione carpiata.

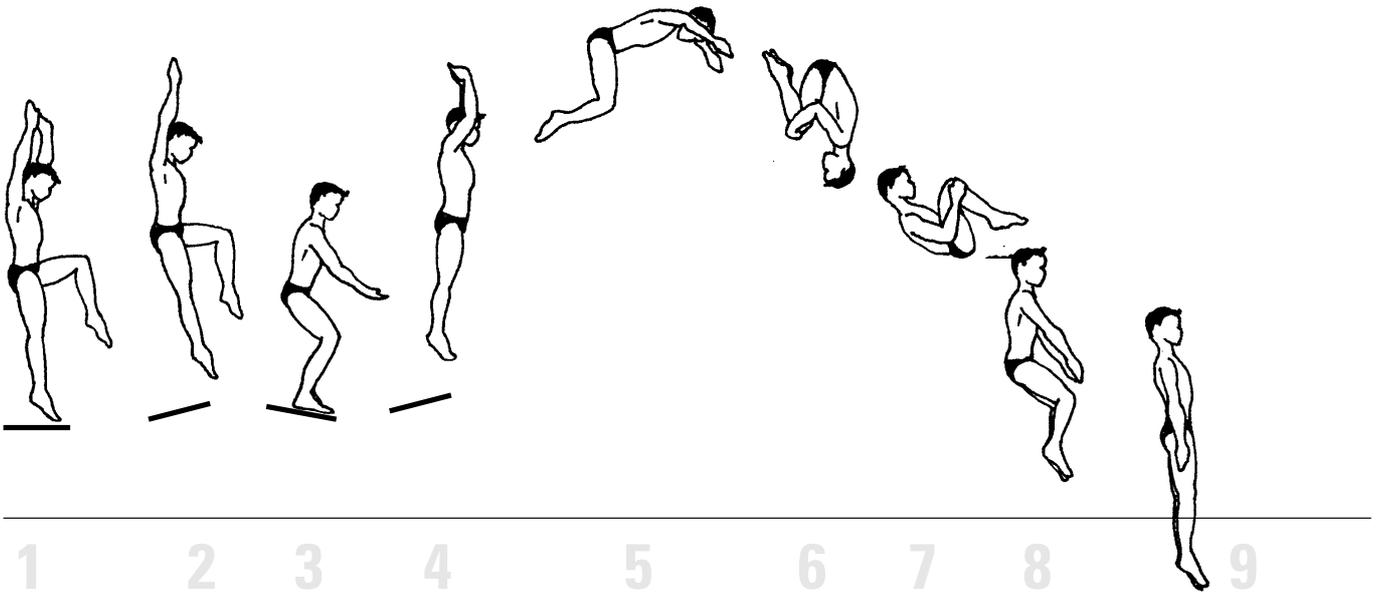


- ❗ Manca la contrazione...  
**perciò:** entrata in acqua non controllata!


**Tuffo ritornato raggruppato: sequenza d'immagini e promemoria**

						
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Posizione di partenza: corpo eretto, teso.</li> <li>■ Presa di slancio: portare le braccia in alto di fianco.</li> <li>■ Simultaneamente sollevare leggermente i talloni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rimanere in equilibrio.</li> <li>■ Slancio delle braccia di fianco in basso e avanti in alto.</li> <li>■ Spingere il trampolino verso il basso a piedi uniti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Stacco: con le braccia in alto.</li> <li>■ Estensione delle anche e delle ginocchia.</li> <li>■ Simultaneamente spinta dinamica dei piedi.</li> <li>■ Sollevare il bacino indietro in alto.</li> <li>■ Portare le braccia avanti in basso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Il bacino si innalza.</li> <li>■ Simultaneamente portare i talloni verso le natiche ed il busto sulle cosce.</li> <li>■ Con lo sguardo fissare il punto d'entrata in acqua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Raggrupparsi energicamente.</li> <li>■ Con lo sguardo fissare il punto d'entrata in acqua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tendersi in posizione d'entrata in acqua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Entrare in acqua con il corpo completamente teso.</li> <li>■ Immergersi fino sul fondo.</li> </ul>

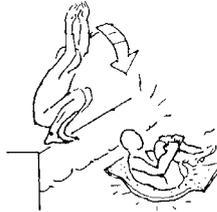
### Impariamo il salto mortale in avanti



**"Ginnastica al suolo" sull'acqua:** nei seguenti esercizi l'atterraggio avviene sempre sul "tappeto galleggiante". Dalla posizione accovacciata sul bordo della vasca, afferrare le tibie: effettuare una rotazione in acqua, risp. sul tappeto, senza lasciare la presa.

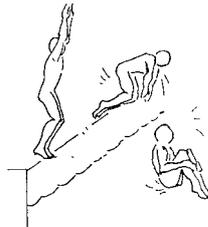


**Piccolo salto mortale dal bordo della vasca:** dalla posizione raggruppata effettuare un leggero salto. Le braccia oscillano in avanti in basso. Restare ben raggruppati. Chi riesce ad effettuare una rotazione con atterraggio sui piedi?



Affinità di movimento; capriola saltata!

**Salto mortale in av. dal bordo dalla vasca senza rincorsa:** braccia in alto. Al momento dello stacco le braccia vengono tese velocemente in avanti in basso, contemporaneamente sollevare le anche; posizione raggruppata. Restare in posizione raggruppata oppure tendere le gambe prima dell'entrata in acqua per frenare la rotazione.

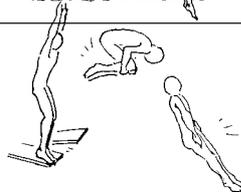


 4 / p. 21

**Frenare la rotazione:** capriola in av. sul trampolino per l'entrata in acqua sui piedi: dopo la capriola, alla vista dell'acqua, spingere le gambe lateralmente in avanti verso l'acqua. Lo sguardo è rivolto in avanti.



**Salto mortale in av. dal trampolino di 1 m:** braccia in alto.: molleggiare leggermente sul trampolino e contare 1-2! Durante la seconda oscillazione iniziare la rotazione (come sopra). Prima di vedere l'acqua, tendere le gambe obliquamente in avanti (oltre la posizione carpiata) in direzione dell'acqua.



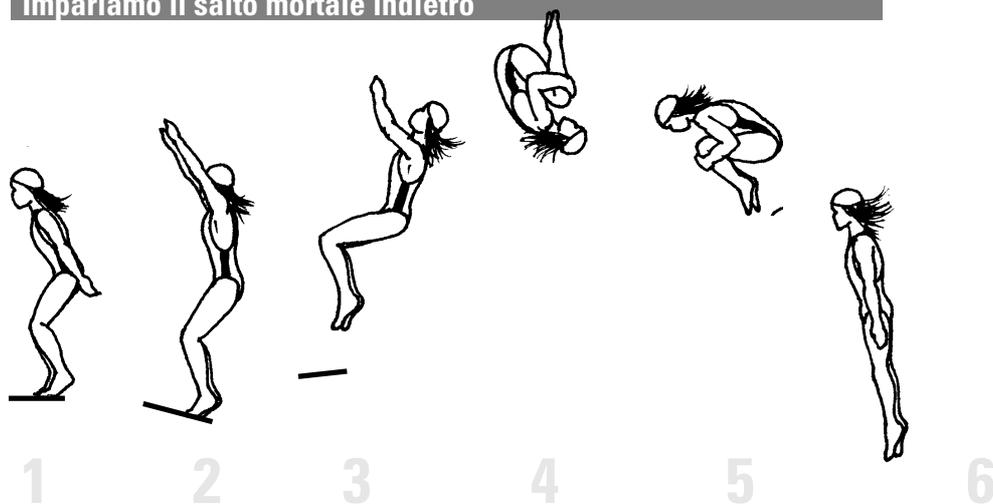
Aiuto acustico per il segnale di apertura!

**Salto mortale in av. con rincorsa:** rincorsa-presalto; portare rapidamente le braccia in alto. Inizio della rotazione con le braccia tese; contemporaneamente sollevare le anche! Raggrupparsi. Tendere oltre la posizione carpiata. Entrata in acqua a corpo teso.

Per la successione dei movimenti: vedi sequenza d'immagini sopra.

 4 / p. 21

### Impariamo il salto mortale indietro

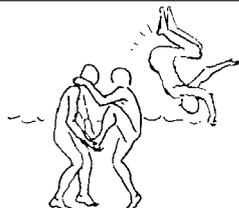


**Capriola indietro:** accovacciati sul bordo della vasca schiena all'acqua. Lasciarsi cadere indietro e restare raggruppati anche sott'acqua.  
**SD:** tappeto sull'acqua



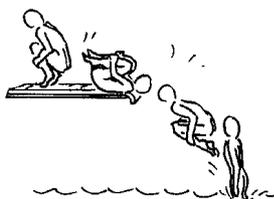
Forme di capriole e salti mortali della lezione di ginnastica, sono ottime premesse!

**Salto mortale indietro:** A e B formano una coppia acrobatica. A afferra un piede di B, a sua volta tiene A alle spalle. Entrambi molleggiano insieme e contano 1-2-3! Al 3 B porta le braccia in alto ed effettua lo stacco. A sollevando il piede di B, aiuta la rotazione.



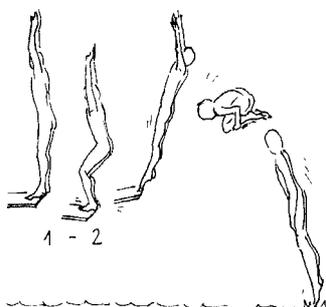
Acqua almeno all'altezza del petto!

**Capriola indietro sul trampolino:** **SD:** tappeto sul trampolino di 1 m; la posizione di partenza sul trampolino deve essere misurata in anticipo (spalle all'altezza dell'estremità del trampolino). Terminato il contatto con il tappeto, spinta delle gambe **indietro** verso l'acqua. Contemporaneamente raddrizzare la testa e il tronco.



**Salto mortale indietro da 1 m:** sulla punta dei piedi, schiena rivolta all'acqua, braccia in alto. Molleggiare leggermente e contare 1-2! Alla seconda oscillazione, e simultaneamente, lasciarsi cadere indietro iniziando così la rotazione.

- Spinta con le gambe e l'articolazione dei piedi.
- Tirare le braccia in alto e indietro il più possibile.
- Nella fase di volo, portare le gambe vicino alle braccia tenute in alto.
- Rotazione e tendere le gambe indietro per entrare in acqua.



Lasciarsi cadere indietro serve dapprima a meglio introdurre la rotazione ed assicura la necessaria distanza dal trampolino!

**Salto mortale indietro ... perfetto:** dopo avere esercitato il salto mortale ind. nella forma grezza, provare ad evitare la caduta del corpo indietro e ad eseguire prima dello stacco la presa di slancio completa.

Per la successione dei movimenti: vedi sequenza d'immagini sopra!

Bisogna prima padroneggiare il tuffo in piedi indietro con presa di slancio!

## 4. Nuoto sincronizzato

In questo capitolo vengono presentati i principi di base del nuoto sincronizzato per la lezione di nuoto. Sono possibili diversi accenti:

- Varianti del nuoto per forme eseguite singolarmente, a due, in gruppo.
- Formazione di figure nelle diverse posizioni del corpo.
- Rappresentazioni individuali, a due, in gruppo.

L'**idea** del nuoto sincronizzato (synchronos = **contemporaneo, simultaneo, coincidente**) dovrebbe essere seguita ed applicata anche in altri settori.

Il nuoto sincronizzato di competizione disputato nella forma odierna, gara individuale duetto e in gruppo (programma obbligatorio/libero) non rappresenta lo scopo dell'insegnamento scolastico del nuoto.

Tuffi e nuoto sincronizzato sono sport affini!



Il nuoto sincronizzato è: ■ grazia ■ precisione ■ sincronismo

Molti esercizi basilari sono adatti anche a rafforzare la muscolatura del tronco, a migliorare il rapporto con l'acqua e il senso della posizione, ma anche a promuovere la collaborazione.



- rapporto delicato con l'acqua
- teso, controllato
- da soli, a coppie, in gruppo

## Specchietto riassuntivo

### Importante per la lezione di nuoto sincronizzato

#### Nuotare

Il nuoto è un'importante componente del nuoto sincronizzato.

Gli accenti principali per tutti gli esercizi:

- successione ritmica dei movimenti
- scorrevole, senza interruzioni
- possibilmente senza spruzzare

Sincrono significa:

- simultaneo
- contemporaneo
- coincidente

Questa idea si lascia applicare anche in altri settori.

#### Pagaiare

Pagaiare serve a spostare il corpo nelle 3 dimensioni: in avanti, indietro, lateralmente, in basso e in alto e/o ruotare sulle 3 assi.

Le regole principali per pagaiare sono:

- lo spostamento dell'acqua in una direzione permette una propulsione nella direzione opposta
- una pressione regolare e costante sull'acqua permette uno scivolamento uniforme
- lo spostamento dell'acqua vicino al baricentro del corpo permette una certa stabilità.

Azione = Reazione

#### Pagaiare correttamente:

la parte superiore delle braccia rimane immobile. Gli avambracci descrivono con le mani tese, partendo dalla punta delle dita, un otto rovesciato. In questo modo si esercita sull'acqua una pressione continua e regolare.

- Non fare movimenti bruschi !



#### Imparare a pagaiare:

su una superficie piana (tavolo/suolo) eseguire con gli avambracci dei movimenti a tergicristallo.

- I palmi delle mani sono sempre rivolti in basso
- Le mani si avvicinano e si allontanano
- Nel movimento verso l'interno il mignolo è rivolto verso il basso, in quello verso l'esterno il mignolo è rivolto verso l'alto



La pressione è sempre sui palmi delle mani.

Interno: mignolo verso il basso.

Esterno: mignolo in alto.

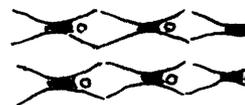
#### Le tecniche fondamentali per pagaiare sono:

**Posizione delle mani piatta:** i lati della mano anticipano il movimento. Viene applicata per pagaiare sul posto.

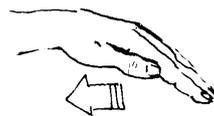


Il dorso della mano indica sempre la direzione di nuoto!

**Posizione delle mani rialzata:** i polsi anticipano il movimento. Viene applicata per pagaiare risp. scivolare in posizione dorsale in direzione della testa.



**Posizione delle mani piegata verso il basso:** le punte delle dita anticipano il movimento. Viene applicata per pagaiare risp. scivolare in posizione dorsale in direzione dei piedi.



#### Posizione del corpo

Nel nuoto sincronizzato il corpo è completamente teso e controllato in ogni posizione e movimento.



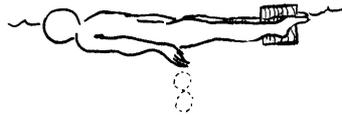
### Impariamo a pagaiare

Pagaiare è l'elemento principale del nuoto sincronizzato. E' quindi importante che la tecnica del pagaiare sia insegnata e imparata in modo corretto ed esercitata in continuazione. Nella competizione sono utilizzate 12 tecniche diverse, noi ci limitiamo a quella sul dorso.

#### SD = Sussidi didattici

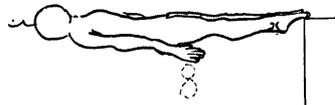
**Pagaiare sul posto:** provare a galleggiare come un tronco d'albero. Il corpo è teso, le gambe unite.

**SD:** se le gambe affondano, stringere un pull-buoy fra le caviglie.



L'impiego di facili sussidi didattici accelera il processo di apprendimento e permette di ottenere un rapido successo.

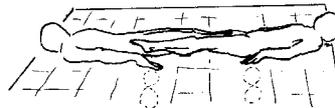
**Il bordo della vasca quale sussidio didattico:** appoggiare le dita dei piedi sul bordo della vasca o sullo sfioratore, e provare a pagaiare sul posto. Concentrarsi sulla tecnica del movimento: con le mani descrivere un otto disteso, in modo di sentire sempre una resistenza (pressione) sui palmi.



Quanto più si pagaia vicino al baricentro, tanto meno affondano le gambe, anche senza appoggio. Perché?

➡ 4 / p. 24

**A coppie "a secco":** in posizione dorsale sul suolo, gambe in opposizione; agganciarsi a vicenda per le gambe/piedi (SD). Le gambe sono tese. Gli avambracci pagaiano lentamente; le spalle e la parte superiore delle braccia restano immobili. Per i movimenti verso l'interno la mano sfiora il suolo con il mignolo, per i movimenti verso l'esterno con il pollice. Idem in acqua!



Gli esercizi a secco rinforzano la rappresentazione mentale del movimento: senza la presenza dell'acqua la concentrazione è posta sul movimento.

**Pagaiare in direzione della testa:** provare a pagaia in direzione della testa. Utilizzare la tecnica appresa. I palmi delle mani sono rivolti verso i piedi. Per pagaiare sul posto sono invece rivolti in basso! Punta delle dita verso l'alto!

**SD:** stringere il pull-buoy fra le caviglie.



Dalla propulsione statica si passa a quella dinamica e le cose migliorano!

➡ 4 / p. 28

### Impariamo a calpestare l'acqua

Per poter utilizzare le braccia per una rappresentazione (programma libero) bisogna produrre un regolare e sufficiente impulso con le gambe. Ciò è possibile calpestando l'acqua.

**Calpestare l'acqua:** provare ad eseguire con le gambe i movimenti del nuoto a rana restando sul posto in posizione eretta.

■ Seduti sul bordo della vasca: eseguire con le gambe i movimenti del nuoto a rana, lentamente e alternando: sinistra, destra, sinistra, destra...

■ Idem in acqua



**SD:** sostenuti lateralmente da due tavolette o pagaiando con le mani.

**Imparare insegnando:** osservare il compagno.

■ Il corpo è eretto in leggera posizione seduta?

■ Le cosce sono quasi parallele?

■ I piedi sono a martello?

■ La testa resta immobile nonostante la rotazione delle gambe?



La stessa tecnica è impiegata dal portiere di pallanuoto per difendere la porta usando le mani. Prova una volta il ruolo di portiere di pallanuoto.

### Impariamo alcune posizioni del corpo

Quando il pagaiare è acquisito, si possono imparare alcune figure (assetto/posizione). Con facili combinazioni si può ottenere un grande effetto.

Tutte le posizioni devono essere esercitate e combinate a piacere con le posizioni fondamentali (pagaiare sul dorso).

**Sollecitare l'equilibrio:** sollevare leggermente le braccia dall'acqua per evitare alle gambe di affondare.

■ Inspirare energicamente; con i polmoni pieni d'aria il corpo galleggia meglio.

■ Persistere in questa posizione anche se all'inizio si ha l'impressione di affondare.

**SD:** il compagno sorregge i piedi



Vivere  
Sperimentare  
Riconoscere

**Giacere sull'acqua:** distendersi sull'acqua con gambe e braccia leggermente divaricate. Osservare come le gambe affondano. Perché?

■ Quanto più ci si distende e contrae, tanto più facile è galleggiare.

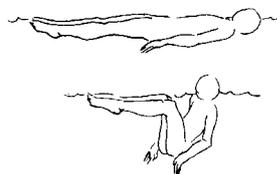


4 / p. 24

**Posizione carpiata:** posizione del corpo molto carpiata, ginocchia unite contro la fronte. Pagaiare sul posto.



**Posizione mastello:** dalla posizione dorsale tesa, flettere le gambe contro il tronco. Le cosce sono alla verticale, gli stinchi e i piedi si trovano paralleli alla superficie dell'acqua. Le orecchie sono in acqua, la schiena è diritta.



Con le punte dei piedi tese la figura è migliore!

4 / p. 21

**Posizione fiammingo:** dalla posizione "mastello", una gamba viene tesa verso l'alto. Il mento resta vicino al ginocchio. Chi riesce a tendere verticalmente la gamba fuori dall'acqua?



**Posizione ginocchio flesso:** posizione dorsale tesa, flettere una gamba fino a quando la coscia è perpendicolare all'acqua. Le anche sono mantenute in superficie. Non dimenticare di pagaiare.



**Gamba di balletto:** la prima parte è come sopra. In seguito la gamba flessa viene tesa in alto verticalmente.



Pagaiare con forza!

### Impariamo alcune figure

Dopo aver imparato a pagaiare e la forma grezza di alcune posizioni, passiamo alla creazione di facili e precise figure costituite da una posizione iniziale, una di base e una finale.

#### Tre "posizioni chiave":

**I** = Posizione iniziale

**M** = Posizione base e movimento

**F** = Posizione finale

#### Salto mortale indietro:

**I:** Pagaiare in posizione dorsale tesa sul posto

**M:** Pagaiare più forte all'altezza dei fianchi, raggruppare il corpo, salto mortale indietro senza spruzzare. Lenta distensione del corpo.

**F:** Posizione dorsale tesa sul posto



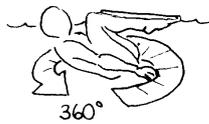
Quanto più alto è il salto mortale in acqua (risp. fuori dall'acqua), tanto meglio è... ma la difficoltà è superiore!

#### Mastello:

**I:** Pagaiare in posizione dorsale tesa sul posto

**M:** Flettere il busto fino ad assumere la posizione a mastello; in questa posizione compiere lentamente una rotazione di 360° sul posto senza spruzzare; lenta distensione del corpo.

**F:** Posizione dorsale tesa sul posto



Più lento = più elegante!

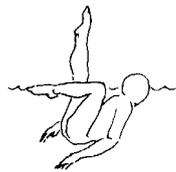
Non spostarsi; restare sul posto!

#### Fiammingo:

**I:** Pagaiare in posizione dorsale tesa sul posto

**M:** Dalla posizione mastello passare al fiammingo, mostrare la figura e ritornare sul dorso passando nuovamente dalla posizione mastello.

**F:** Posizione dorsale tesa sul posto



Proposte di gare:

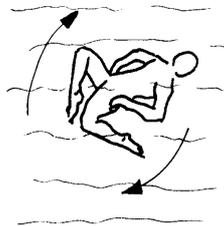
- Chi mantiene più a lungo la gamba tesa alla verticale?
- Chi riesce a mantenere più a lungo sul posto questa posizione?

#### Ruota ad acqua:

**I:** Posizione dorsale tesa sul posto

**M:** Divaricare le gambe, ruotare 90° (a sinistra o a destra) e nello stesso tempo flettere le gambe fino a quando il piede anteriore tocca il ginocchio posteriore. In questa posizione raggruppata, compiere una rotazione di 360° e tornare alla posizione dorsale tesa passando da quella dorsale divaricata.

**F:** Posizione dorsale tesa sul posto



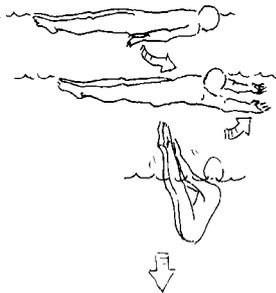
Ruotare in superficie come un disco. Osservarsi a vicenda.

#### Ostrica:

**I:** Pagaiare in posizione dorsale tesa sul posto

**M:** Portare le braccia sott'acqua lateralmente in basso all'altezza delle spalle: dal basso verso l'alto "attingere acqua"; contemporaneamente spingere verso il fondo il bacino ed assumere la posizione carpiata. Le mani toccano i piedi fuori dall'acqua.

**F:** In questa posizione lasciarsi affondare senza rumore. In seguito riemergere "calpestando l'acqua" o collegare con altre figure



L'ostrica rappresenta un'ottima variante d'immersione, un elemento di collegamento e la fine di un esercizio libero.

4 / p. 21

#### Ginocchio flesso:

**I:** Pagaiare in posizione dorsale tesa sul posto

**M:** Un piede scorre lungo lo stinco dell'altra gamba fino alla posizione con il ginocchio flesso. Rimanere un attimo in questa posizione e tornare lentamente a quella di partenza (la punta del piede mantiene il contatto con lo stinco).

**F:** Posizione dorsale tesa sul posto



Un'esecuzione lenta e controllata è più elegante di una veloce!

Altre figure: Test di nuoto dell'IAN

vedi 4 / p. 40

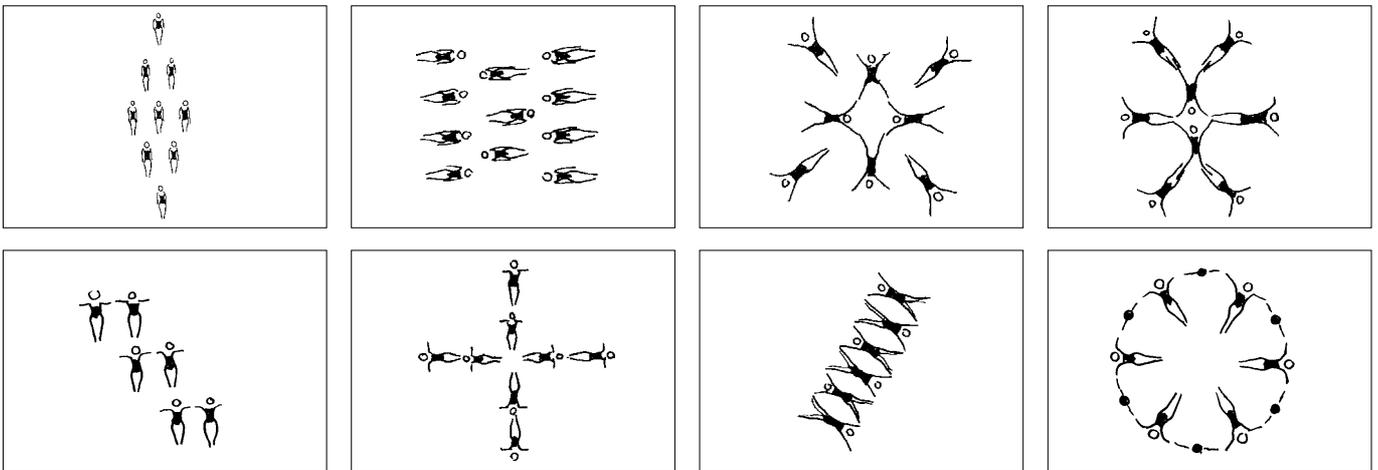
### Impariamo alcune figure piane!

Figure, posizioni e modi di pagaiare possono essere completati con figure piane e combinati in una rappresentazione (spettacolo). L'esercitazione delle figure piane esige da ogni singolo una grande disciplina e da tutti un lavoro cooperativo.

#### Consigli per l'elaborazione di figure piane:

- Si consiglia di esercitare la rappresentazione con gli allievi prima al suolo (ev. in palestra).
- Gli appunti sul ritmo, sul genere e la posizione delle figure sono importanti. La presentazione con i fiammiferi facilita inoltre l'elaborazione e la spiegazione delle singole figure.
- Durante l'esercitazione (anche a secco) tutti i partecipanti scandiscono i tempi ad alta voce; i movimenti delle braccia e del corpo vengono simulati.
- In acqua la comunicazione è difficile perchè le orecchie sono immerse. Si consiglia di battere sulla scaletta della vasca degli oggetti metallici (o due pietre insieme) per sottolineare il ritmo (risparmiare la voce).
- Gli occhialini o la maschera permettono un miglior orientamento in acqua. La maschera inoltre impedisce all'acqua di entrare dal naso.
- Quando il concatenamento degli esercizi è perfetto, può essere introdotta la musica come sostegno ritmico.
- Inizialmente esercitarsi in piccoli gruppi (di due, tre, quattro).

#### Adattare le seguenti figure piane alla situazione (numero di allievi, infrastrutture, capacità ecc.).



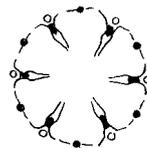
#### Colonna:

Particolarmente adatta per l'inizio, la fine o il collegamento delle singole figure.



#### Cerchio:

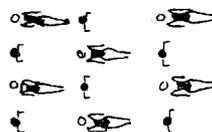
E' possibile eseguire figure in cerchio con un numero qualsiasi di partecipanti. Il gruppo può riunirsi sott'acqua e riemergere in cerchio. Semplici figure piane presentate in cerchio sono molto spettacolari.



Molti elementi del nuoto sincronizzato si adattano molto bene per il riscaldamento nella normale lezione di sport e anche come comuni esercizi di ginnastica.

#### Colonne:

Analoghe al cerchio sopraccitato, esse permettono diverse formazioni: come forma propria ma anche come concatenamento tra le figure.

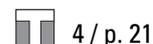


Gli allievi collaborano nella pianificazione.

### Impariamo ed esercitiamo un programma libero di gruppo

Con semplici elementi di base sono possibili rappresentazioni spettacolari secondo la grandezza del gruppo, le capacità e le finalità che si adattano molto bene a feste di nuoto, serate con i genitori e chiusura di una gara di nuoto, ma anche come formazione didattica.

Un test IAN di nuoto sincronizzato rappresenta un sensato obiettivo d'apprendimento.



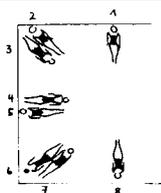
4 / p. 21

#### Idee di esercizi con accompagnamento musicale:

- Il ritmo della musica deve essere stimolante e ben percepibile.
- La musica deve mantenere sempre la stessa tonalità (scelta della musica) !
- La musica orchestrale è da preferire alle interpretazioni di solisti o canore.
- Scegliere 4/4 o 3/4 di tempo.
- La musica deve piacere a tutti. La scelta viene quindi fatta assieme.
- Tutti scandiscono il tempo ad alta voce
- Inizialmente il ritmo deve essere scandito ad alta voce (oppure battuto dal monitor con un'asta di metallo sulla scaletta).
- Inizialmente basta un registratore con un buon amplificatore (ev. collegarlo con gli altoparlanti della piscina).
- Per uso frequente vale la pena di acquistare un impianto munito di altoparlanti collocati fuori e sott'acqua.

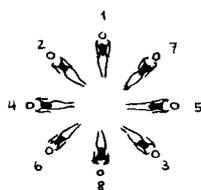
#### Proposta per un esercizio libero di gruppo per 8 allievi

**Figura 1**



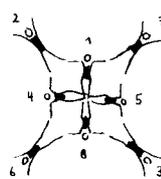
- Posizione di partenza ai bordi della vasca.

**Figura 2**



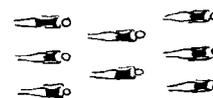
- Pagaiare in direzione della testa risp. dei piedi nella posizione a stella.
- Passare alla posizione a mastello.
- In questa posizione, un'intera rotazione.
- Ognuno 1 salto mortale indietro (in fila).

**Figura 3 (1° accento)**



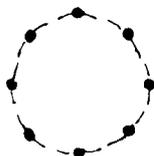
- I n. 2/7/3/6 si spostano in direzione della testa.
- Divaricare braccia e gambe.
- Afferrare i piedi del compagno.
- Mostrare la stella (1° accento).
- Liberare i piedi.

**Figura 4**



- Ostrica, e
- Riunirsi sott'acqua per una nuova figura.
- Emergere in fila.
- Presentare la figura, posizione dorsale tesa.
- Ruota ad acqua.
- "Alzarsi" e calpestare l'acqua.
- In fila, immergersi con i piedi in avanti.

**Figura 5**



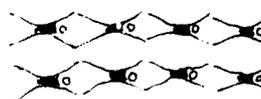
- Riunirsi in cerchio sott'acqua ed afferrare le mani.
- Emergere con le mani in avanti.
- Posizione dorsale, liberare le mani, pagaiare e dividersi con movimenti delle gambe a dorso.
- Salto mortale indietro alla posizione mastello.
- Dal fiammingo alla posizione dorsale tesa.
- Posizione mastello

**Figura 6**



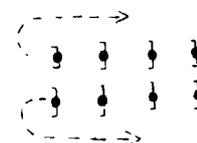
- Nella posizione mastello formare 2 file.

**Figura 7 (2° accento)**



- Posizione dorsale tesa, pagaiare.
- Posizione dorsale divaricata, chi è davanti afferra con le mani i piedi di chi è dietro.
- Mostrare la catena (2° accento).

**Figura 8**



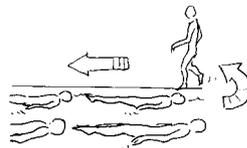
- Posizione dorsale tesa, "alzarsi" lentamente.
- In fila, in posizione ventrale ritornare a nuoto al ritmo della musica.

### Altre forme ludiche e d'esercizio

Le seguenti forme ludiche e d'esercizio servono a sollecitare l'applicazione di forme diverse anche nel nuoto sincronizzato. Gli esercizi del nuoto sincronizzato saranno invece sempre più inseriti nella lezione di nuoto, perché divertenti e stimolanti.

**Esercitarsi a sciame:** pagaiare ed eseguire delle figure a coppie al ritmo di un accompagnamento. Pagaiare sempre a sciame nella corsia. Alla fine della corsia uscire e tornare al punto di partenza.

■ Inserire movimenti di nuoto e il calpestare l'acqua



Vivere il suono sott'acqua, p. es. con 2 pietre o 2 piattelli che vengono battuti assieme sott'acqua.

**Pagaiare sul ventre:** distesi sull'acqua, chi riesce a pagaiare in avanti e/o indietro?

■ Quanto tempo/a che velocità?

■ In direzione della testa o dei piedi?

■ E' più rapida la posizione ventrale o dorsale?



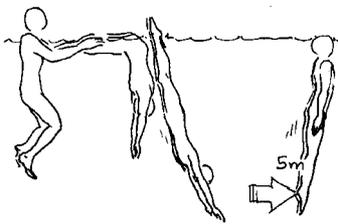
**Nuotare a rana:** nuotare eretti. Immergersi senza rumore e senza spruzzare per 5 m, sempre in silenzio e senza spruzzare riemergere, nuotare eretti ancora 5 m e immergersi nuovamente.

■ Combinare con cambiamento di posizione

■ Combinare con cambiamento di direzione

■ Combinare con cambiamento di punto di emersione.

■ Immergersi anche di piedi.



Nel nuoto sincronizzato ogni immersione deve avvenire senza spruzzare.

**Trasporto di palloni:** chi riesce a trasportare il pallone nei seguenti modi:

■ Posiz. dorsale, spingere la palla in av. con i piedi

■ Posizione mastello, spingere la palla in av. con i piedi o trasportarla sugli stinchi

■ Posizione fiammingo, spingere la palla con un piede



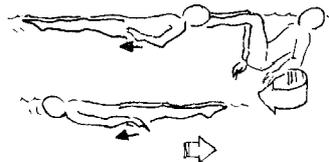
Anche nel nuoto sincronizzato il pallone rappresenta un attrezzo divertente.

### Combinazioni:

■ Pagaiare in direzione della testa, mastello, mezza rotazione

■ Pagaiare in direzione dei piedi, mastello, mezza rotazione ecc.

■ Chi trova forme di esercizio particolari? Elaborarle in due e presentarle agli altri. Sceglierne una ed esercitarla tutti assieme.



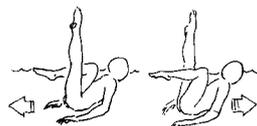
Le combinazioni stimolano le capacità coordinative e d'orientamento.

### Fiammingo al ritmo:

1-8 Pos. fiammingo gamba des., 1-8 pagaiare in direzione dei piedi

1-8 Pos. fiammingo gamba sin., 1-8 pagaiare in direzione della testa

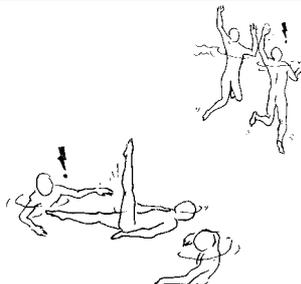
1-8 Pos. fiammingo gamba des., 1-8 pagaiare ecc.



Come sostegno del ritmo battere un oggetto metallico contro la scaletta.

**Lo specchio:** alzarsi in acqua (calpestare l'acqua) e mostrarsi a vicenda dei movimenti con le braccia (come uno specchio). Chi riesce a ridere e a fare battute?

**Forme di rincorsa:** alcuni cacciatori cercano di prendere i compagni (toccandoli). Chi si ferma in una posizione stabilita in precedenza, non può essere preso. Invertire i ruoli.



Per altre idee, cfr. Bucher, W.: "1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen", cap. 7.4

## 5. Pallanuoto

La pallanuoto è uno sport attraente e molto esigente. Vi sono combinati due sport diversi: nuoto e pallamano. In questo capitolo vengono trattati l'apprendimento e i giochi preparatori alla pallanuoto. Bisogna prendere in considerazione le **idee del gioco della pallanuoto** e adattarlo alle capacità del gruppo. Di conseguenza non vengono adottate le regole (internazionali) proprie del gioco, ma delle regole semplici e possibilmente personali per evitare inutili e frequenti interruzioni.

⇒ Facili giochetti con la palla.  
1 / p. 18 e segg.

⇒ Regolamento semplice:  
4 / p. 34



La pallanuoto è: ■ avvincente ■ atletica ■ possibile ovunque

Parecchi esercizi con la palla possono divenire forme ludiche per l'allenamento di condizione fisica e rendere divertente l'allenamento di nuoto. La pallanuoto richiede una buona tecnica di nuoto, un buon senso della palla e ottime capacità condizionali.



- attraente ed esigente
- applicare solo regole semplici
- in acqua non giocare solo a pallanuoto ma proporre anche altri giochi con la palla.

## Specchietto riassuntivo

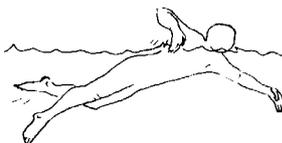
### Impariamo ed esercitiamo i diversi stili di nuoto per la pallanuoto

Partenze e virate veloci con possibilmente una buona visione (testa alta) esigono delle tecniche particolari. Come possono essere insegnate ed imparate?

Su questa pagina vengono presentate alcune tecniche di base.

Completare l'allenamento di nuoto con esercizi di pallanuoto, nuoto sincronizzato e nuoto di salvataggio.

**Crawl di pallanuoto:** nuotare a crawl e concentrarsi sui seguenti punti: testa alta, mento fuori dall'acqua; sguardo fisso in avanti. Bracciata corta ed energica. L'immersione delle mani avviene col braccio piegato ad una larghezza di spalle. Un energico colpo di gambe permette di mantenere la posizione alta nell'acqua.



Osservarsi a vicenda

**SD:** Pinne

Diverse forme ludiche e di staffette!

**Il crawl della pallanuoto con pallone:** la tecnica di nuoto resta invariata. Il pallone viene avanzato sull'onda davanti alla testa (necessita di un certo ritmo). Evitare in seguito di toccare il pallone con la testa e le braccia.



Il crawl di pallanuoto, con e senza palloni, è un'efficace forma di allenamento che permette in un tempo relativamente breve stimoli d'allenamento tramite importanti stimoli sull'organismo.

➡ 4 / p. 29 e segg.

**Bicicletta:** in posizione verticale leggermente seduta. Chinare leggermente il busto in av. ed eseguire con le gambe dei movimenti alternati del nuoto a rana (sin - des - sin - des..). Le cosce sono quasi parallele alla superficie dell'acqua. Le punte dei piedi sono rivolte sempre in avanti e disegnano un'ellisse.



La tecnica della bicicletta è la stessa del nuoto sincronizzato (calpestare l'acqua).

➡ 3 / p. 33

**Partenza in acqua senza spinta dal bordo:** dalla posizione laterale, provare una partenza rapida. Iniziano le gambe con una battuta a forbice, mentre le braccia si muovono rapidamente a crawl di pallanuoto.

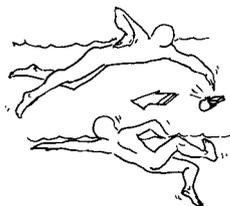


■ Diversi esercizi di reazione con e senza palla come "giorno e notte", nuoto di rincorsa ecc.

Reagire a diversi segnali come fischio, grido, segno di mano, contatto ...

**Virata :** questo complesso movimento viene imparato in modo naturale tramite forme ludiche ed esercizi:

■ Crawl di pallanuoto con testa alta. Al segnale (p. es. braccio alzato, fischio) bisogna cambiare direzione.



La scelta dei contenuti d'apprendimento e degli accenti dell'insegnamento sono relativi agli scopi. Se il tempo a disposizione è limitato, prevalgono le forme ludiche (osservando le tecniche sopraccitate).

### Impariamo le ricezioni ed i tiri della pallanuoto

Il pallone, l'elemento liquido, nessun appoggio! Questi inconvenienti iniziali, che talvolta possono essere sfruttati positivamente, vengono superati con l'apprendimento di alcune tecniche particolari. Ora mettiamo l'accento sull'uso della palla.

I vari modi di ricezione e tiro possono essere esercitati nella lezione di sport (p. es. con palloni di pallamano)

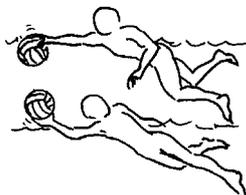
**Insegnamento sportivo collegato!**

**Ricezione della palla:** pallone davanti posato sull'acqua. Provare a sollevare il pallone il più velocemente possibile **con una mano**. Qual è il modo migliore? La mano afferra il pallone dal basso (presa a cucchiaio) e lo porta in posizione di lancio. Provare il movimento senza lanciare la palla.



Dai tentativi personali alla tecnica corretta!

**Presca di lancio nuotando:** nuotare a crawl con la palla. Ad un segnale sollevare il pallone. Nello stesso tempo tirare le gambe verso il corpo che viene spostato lateralmente in posizione di lancio (braccio di lancio indietro).

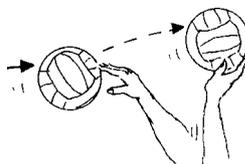


**Tirare:** con un energico movimento delle gambe a bicicletta e con movimenti circolari del braccio libero, si raggiunge la posizione per il lancio. Esercitarsi lanciando contro la parete, a rete (improvvisata) o verso un compagno.



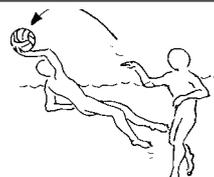
Se lo spazio è limitato, il compagno si trova fuori dall'acqua.

**Ricezione:** prendere il pallone in aria davanti alla testa con la punta delle dita e col braccio teso, e bloccarlo dolcemente dietro la testa.



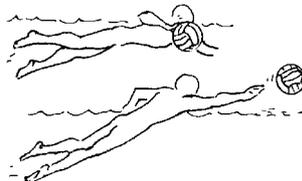
Inizialmente, nelle forme ludiche, viene ammessa la presa a due mani.

**Lancio e presa:** a coppie provare a lanciarsi il pallone a vicenda e prenderlo al volo. Badare che il pallone sia lanciato da sopra la testa del compagno. Esercitare anche con la mano più debole.



Questa forma di esercizio può essere praticata in palestra durante una messa in moto.

**Il lancio per specialisti:** nuotando portare la mano di lancio dietro il pallone, con il pollice rivolto in basso e il gomito verso l'esterno in alto. Lanciare il pallone (come nel getto del peso) verso la rete (compagno, bersaglio).



Le abilità descritte sopra possono essere acquisite con altre forme ludiche ed esercizi appartenenti ad altri giochi di palla.

➡ Esercizi e forme ludiche, cfr: Buholzer, O. e altri, "Spielerziehung"

### EsercitiAMO e giochiamo la pallanuoto

E' possibile praticare forme di esercizi e di gioco specifiche della pallanuoto anche con mezzi semplici ed improvvisati. L'importante è di adattare i compiti ed applicare le regole in base alle capacità dei giocatori.

I nuotatori meno abili possono esercitare queste forme ludiche nell'acqua bassa.

#### Alcuni punti importanti riguardo i giochi con la palla in acqua:

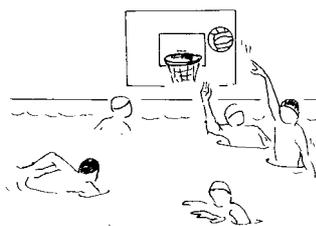
- Giochi nei quali si lancia sull'avversario sono poco adatti, poichè il bersaglio diventa unicamente la testa. E' doloroso, pericoloso e sciocco!
- Scegliere dei giochi nei quali tutti i partecipanti possono intervenire in piccoli gruppi. L'inattività infreddolisce ed annoia.
- Stabilire le regole in modo che nessuno venga squalificato o escluso.
- Nessuno deve essere obbligato a fare il portiere; ci sono sicuramente volontari! Inoltre c'è sempre la possibilità di rimpiazzare il portiere (p.es. sistemare delle tavolette)
- I giochi devono essere condotti in modo chiaro e preciso dal maestro (o da un giocatore).

Per il gioco bisogna adottare le regole. Queste devono però essere adattate alle capacità dei giocatori.

Se le regole ufficiali sono introdotte troppo presto, il gioco viene "soffocato risp. annegato dall'inizio".

**Pallacanestro acquatica:** squadre composte di 3-5 giocatori giocano l'uno contro l'altra. Spiegare bene le regole prima dell'inizio del gioco. E' proibito:

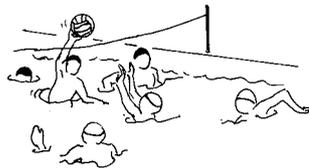
- trattenere o colpire l'avversario
- tenersi (come giocatore) al bordo della vasca
- stare a meno di 3 m dal canestro avversario (introduzione della regola del fuorigioco) ecc.



Come canestri si possono usare anche secchi, cerchi sospesi o altro.

Variante: il "canestro" viene trattenuto da un compagno che si trova fuori dall'acqua e può essere mosso.

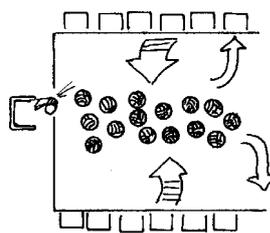
**Palla sopra la corda:** le squadre (piccole) si trovano una di fronte all'altra in un campo delimitato. Il pallone deve essere giocato sopra la corda e non può cadere in acqua. Stabilire le regole per la ricezione.



Come corda può essere usato il nastro di plastica utilizzato nell'edilizia o dai contadini.

**Pesca dei palloni:** due gruppi si trovano uno di fronte all'altro ai bordi della vasca. In acqua vengono gettati molti palloni. Ad un segnale ogni gruppo cerca di recuperare il maggior numero di palloni e portarli sul bordo.

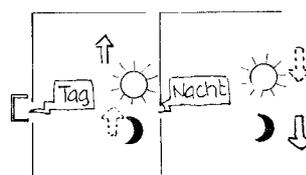
- Ogni giocatore può trasportare un solo pallone alla volta (crawl di pallanuoto)
- Chi è in possesso del pallone, se viene toccato, deve fermarsi e lanciare il pallone.



I palloni non bastano? Ognuno porta da casa una palla di plastica pulita!

**Giorno e notte:** due gruppi stanno uno di fronte all'altro a due metri di distanza (secondo le capacità). Al segnale "giorno" il rispettivo gruppo scatta verso il bordo della vasca e il gruppo "notte" lo rincorre. Ogni contatto = 1 punto.

- Chi raggiunge il maggior numero di punti?
- Senza pallone
- Con condotta del pallone



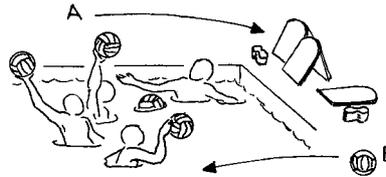
➡ Altri esempi cfr: Wilke, K., "Schwimmsportpraxis". p.264 e segg.

### Tiriamo nella porta di pallanuoto

Il tiro in porta (e la rispettiva intercettazione) rappresentano le azioni più importanti nella pallanuoto. Spesso però, a causa dello spazio limitato, è disponibile una sola porta (o altro). In questa pagina vengono presentate alcune forme ludiche ed esercizi per il tiro in porta (attacco) e per la difesa.

Da usare come porta: parete, segni sulla parete, tavolette, secchio, paletti, corde sospese ecc.

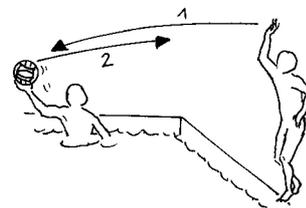
**Tiro al bersaglio:** sul bordo della vasca sono disposti diversi oggetti che con un colpo di pallone possono essere fatti cadere. Il gruppo A cerca di colpirne il più possibile in un determinato tempo. Il gruppo B recupera i palloni e riassetta gli oggetti. Ogni giocatore conta i bersagli colpiti. Invertire i ruoli.



Si può imparare ad essere leali solo se confrontati con la scelta: esserlo o non esserlo!

**Sii leale!**

**Rimessa in gioco:** il giocatore A sul bordo della vasca. Il giocatore B gli lancia rapidamente dei palloni. A rinvia a B quelli presi al volo. Dopo 20 o 30 "tiri in porta" invertire i ruoli.



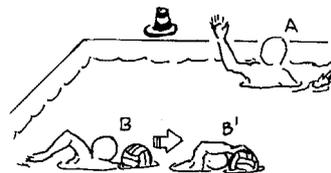
Molti contatti col pallone!

**Ognuno è portiere:** stessa organizzazione come sopra, ma anche A è in acqua a 50 cm dal bordo della vasca. B tira ad A. Dopo 20 tiri: cambio! Chi dei due, su 20 tiri, ha segnato più volte? (La larghezza della porta è stabilita in precedenza.)



Tutti dovrebbero almeno una volta provare la sensazione di stare in porta.

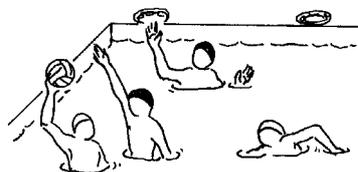
**Nuotando:** stessa forma di organizzazione come sopra. Ora B si situa alcuni metri dal "portiere A". B nuotando tira verso A da una distanza ben definita in precedenza. Dopo 10 tentativi invertire i ruoli.



Per delimitare la linea di lancio tendere una corda a 1 m di altezza.

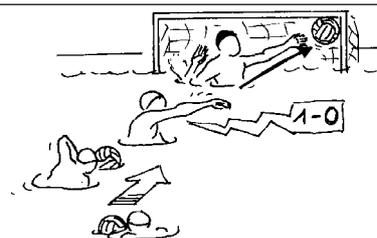
**Due contro uno:** A e B ora formano una squadra. A è in porta, B è difensore. C e D sono attaccanti e si passano il pallone fino a quando uno si trova in buona posizione di tiro. Se riescono a segnare continuano ad attaccare. Se però B intercetta il pallone o A lo trattiene, C e D diventano difensore e portiere. Chi segna più volte?

Variante: **tre contro tre!** Aggiungere altre regole di gioco.



Come contrassegno indossare delle cuffie colorate.

**Portiere contro tiratori:** 2-5 giocatori, 1 portiere volontario: i giocatori nuotano e tirano in porta da una distanza stabilita. Se il portiere para o il pallone viene lanciato sui lati, egli ha un punto. Se i giocatori segnano una rete hanno a loro volta un punto. Chi vince?



Secondo le capacità e le infrastrutture si possono trasferire in acqua giochi che includono tiri in porta.

### EsercitiAMO le abilità specifiche della pallanuoto

Nella pallanuoto è necessaria una buona coordinazione delle capacità specifiche. Queste capacità, prima di essere applicate nel gioco, possono essere esercitate in un allenamento a stazioni.

Affidare ogni tanto ai giocatori il compito di arbitro, sarà così resa evidente la conoscenza e l'utilità delle regole.

### Allenamento a stazioni a coppie

L'idea dell'allenamento a stazioni può essere applicata in tutte le discipline di nuoto.

#### Stazione 1: Bicicletta con un carico

Tenere un pallone (un secchio ev. contenente acqua) sopra la testa con entrambe le mani. Quanto tempo dura la vostra resistenza?



Lealtà anche sott'acqua!

#### Stazione 2: Lancio e presa a coppie

A e B stanno a 2-5 m l'uno dall'altro. Lancio e ricezione con una sola mano. Se è possibile idem anche con la mano più debole.



Distanza e speciale distribuzione dei compiti secondo le capacità.

**Differenziare!**

#### Stazione 3: Nuoto sul posto

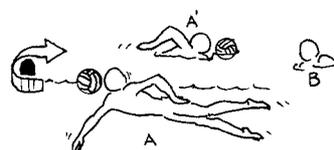
Alla parete (scaletta, blocchi di partenza) sono fissati due elastici (camere d'aria) nei quali vanno infilati i piedi. Nuotare contro la resistenza dell'elastico cercando di non retrocedere.



Fissare e provare la resistenza prima dell'allenamento.

#### Stazione 4: Nuotare a crawl di pallanuoto in avanti e indietro

Nuotare da una boa all'altra, virare con il pallone e nuotare indietro; passaggio del pallone. Quante volte la coppia effettua il percorso?



Piazzare le boe (p. es. con una corda fissare un pull-buoy ad un anello).

#### Stazione 5: Allenamento a secco

Al suolo eseguire esercizi di forza, esercizi con palloni o esercizi di ginnastica.



#### Partita di pallanuoto

Le squadre sono riconoscibili dalle cuffie. Se è possibile di due colori (rosso/blu o con cuffia/senza cuffia). Le regole di gioco vengono nuovamente discusse e fissate.



Semplici regole di gioco cfr. 4/p.34  
Le regole ufficiali possono essere richieste alla FSN.

## 6. Aerobica/allenamento in acqua

La "delicata forza dell'acqua" viene utilizzata da molto tempo nella terapia e nella riabilitazione. L'idea incontra ora grande favore anche nello sport per tutti in qualità di allenamento generale in acqua.

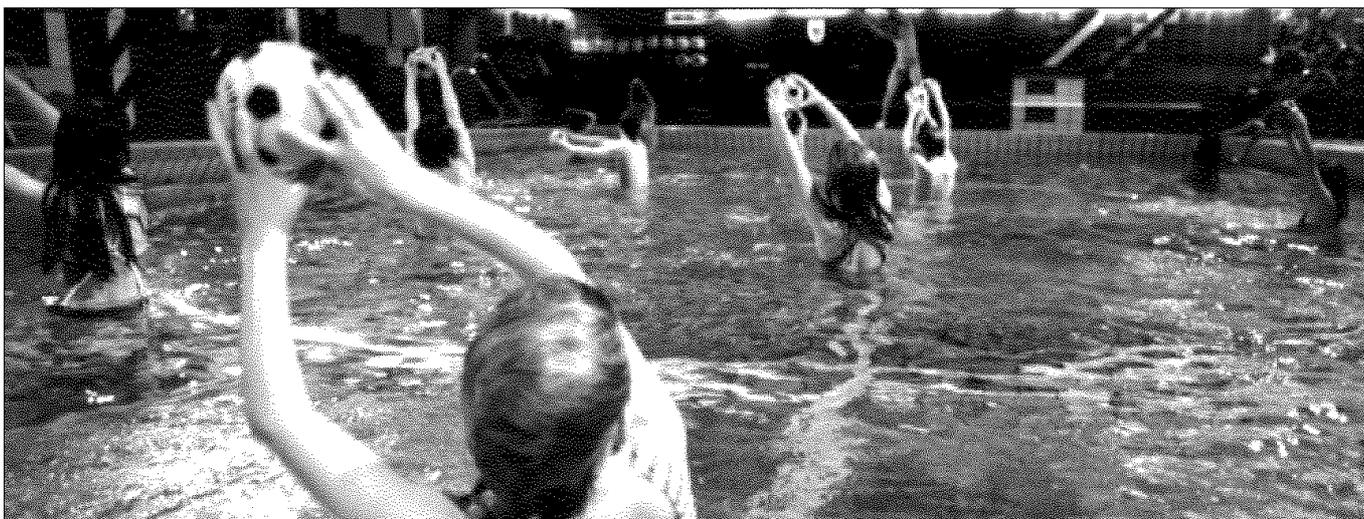
Per il "movimento in acqua" - spesso sul posto - si possono realizzare, senza grande dispendio, molte forme d'allenamento e terapia.

L'elemento acqua offre molte condizioni favorevoli, gli stessi esercizi a secco creano spesso alcuni problemi (per es. carico delle articolazioni durante la corsa ecc).

La spinta ascensionale dell'acqua abolisce la forza di gravità; il peso del corpo viene così eliminato. Lo strumento acqua ha cura della colonna vertebrale e delle articolazioni. Tuttavia, determinati esercizi possono sollecitare in modo ottimale sia la muscolatura, sia l'apparato cardiocircolatorio.

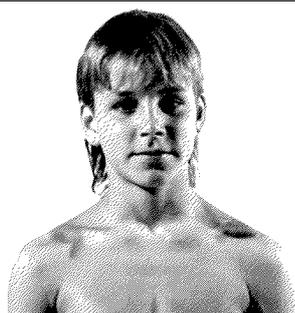
Aerobica in acqua, un ottimo metodo per cominciare la lezione.

La musica secondo i pezzi scelti può stimolare o tranquillizzare.



L'aerobica in acqua è: ■ attraente ■ delicata ■ intensiva

Molti atleti di punta scelgono l'allenamento in acqua come complemento, a salvaguardia delle articolazioni oppure come terapia posttraumatica.



- praticabile ovunque senza grande dispendio
- salvaguarda le articolazioni
- massaggia e tonifica la muscolatura
- per sportivi casuali o per quelli di punta
- in gruppo è divertente

### Specchietto riassuntivo

**Senza attrezzi da soli, a coppie, in gruppo**

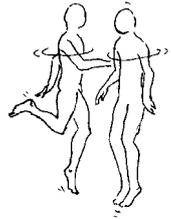
Quando più persone si trovano contemporaneamente in acqua in uno spazio limitato, si spruzza, si ride, si gioca. Questa euforia nasconde però alcuni problemi disciplinari. Quindi: iniziare subito con chiare disposizioni, facile organizzazione, esercizi semplici ed intensivi, buona dimostrazione dal bordo della vasca o direttamente in acqua.

Altezza dell'acqua consigliata: fino al petto.

Immaginarsi che nella palestra vi sia 1,5 m di acqua e.... che ciò nonostante si faccia ginnastica.

**Da soli:**

**Correre e saltellare:** entrare in acqua velocemente e distribuirsi uniformemente (con le braccia tese "disegnare" attorno a sé un cerchio: questo è lo spazio utile). Ora correre e saltellare in diverse forme sul posto (i talloni toccano le natiche, alzare le ginocchia, saltellare su uno, sui due piedi...).



■ Mostrare ed imitare ev. accompagnati da una musica adatta.

■ Con i giubbotti salvagente si possono eseguire gli esercizi di corsa anche nell'acqua alta.

**Burattino:** saltellare sul posto. Le braccia non emergono mai totalmente, ciò permette di sentire meglio la resistenza. Variare ritmo e altezza del salto. Provare ad incrociare le gambe, il movimento a forbice, a combinare ecc.



Cominciare prudentemente: guardare a destra e a sinistra.

**Forbici:** oscillare la gamba destra tesa verso la mano sinistra e viceversa. Chi riesce a fare questo esercizio 10 volte a sinistra e 10 a destra velocemente ma in modo corretto?



Lealtà anche sott'acqua!

Le gambe sono davvero tese?

**Elica:** gambe divaricate. Le braccia cominciano a disegnare dei cerchi davanti, di fianco e dietro al corpo. I cerchi diventano sempre più grandi, poi nuovamente più piccoli. Variare il ritmo.



Con le braccia flesse è più facile, ma meno efficace.

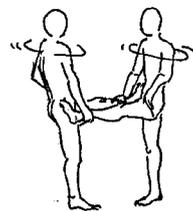
**A coppie:**

**"Idrovolante":** A e B stanno uno di fronte all'altro e si tengono le mani a vicenda con le braccia tese, che si muovono come le ali di un aereo in alto e in basso. Talora un pilota vuole a destra e l'altro forse a sinistra.



Una **leggera** resistenza da parte del compagno aumenta lo sforzo e quindi lo stimolo dell'allenamento.

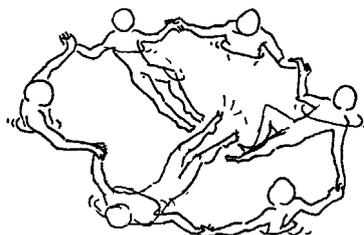
**Danza dei cosacchi:** A e B stanno uno di fronte all'altro. Entrambi sollevano la gamba sinistra e, con la mano destra, afferrano il tallone del compagno e appoggiano la mano sinistra sulla spalla sinistra del compagno. Saltellare insieme, in cerchio, a sinistra e a destra, in avanti e indietro ecc.



Trovare una variante della danza dei cosacchi.

**In gruppo:**

**Carosello:** in cerchio numerare 1-2-1.... I numeri 1 sono sulla schiena, i 2 in piedi, sostengono. Il carosello comincia a girare. Gli 1 eseguono nello stesso tempo degli esercizi, per es. bicicletta, divaricare e unire le gambe ecc.



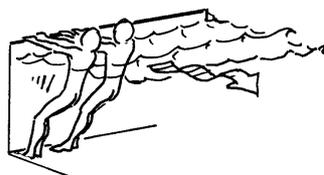
Aerobica in acqua... divertente allenamento di condizione fisica!

### Alla parete della vasca

Secondo il numero dei partecipanti, anche la parete della vasca può essere usata come attrezzo. In questo caso ognuno deve avere a disposizione uno spazio pari a due volte la lunghezza del braccio. Questa forma è particolarmente adatta se un gruppo può utilizzare una corsia.

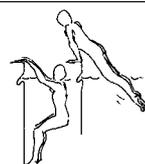
Molti esercizi alla parete permettono di eseguire esercizi a coppie (per es. con un bastone).

**Appoggio facciale in piedi:** spalla contro spalla, uno di fianco all'altro, aggrappati al bordo della vasca. Spinta delle gambe contro la parete tutti insieme fino ad avere le braccia completamente tese. Avvicinarsi nuovamente alla parete. Le onde diventano sempre più grandi.



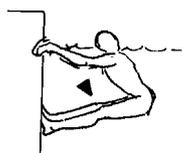
Questi esercizi possono essere usati sia per l'ambientamento all'acqua, sia come esercizi di ginnastica se eseguiti con la giusta intensità.

**Appoggio - salti in alto:** appoggiati con le mani al bordo della vasca, saltare in appoggio sulle braccia, restare un momento, ritornare nuovamente alla posizione di partenza. Saltare tutti insieme o ognuno al proprio ritmo. Anche sotto forma di gara.



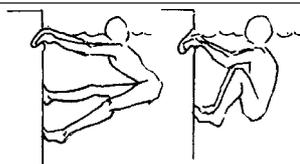
Attenzione alla posizione laterale in alto del gomito. Questo esercizio è molto simile alla bracciata a delfino (allenamento specifico della forza).

**Appoggio in acqua:** le mani afferrano il bordo della vasca o lo sfioratore, i piedi sono appoggiati piani contro la parete della vasca. Chi riesce a tendere completamente le gambe? Non esagerare; distendersi lentamente. Per rilassarsi, appoggiare i piedi sul fondo



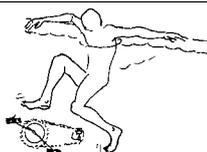
Distendersi lentamente anche in acqua!

**Raggruppare-Divaricare:** stessa presa come sopra, ma appoggiare i piedi alla parete con le gambe divaricate tese. Restare un momento in questa posizione. Cambiare poi nella posizione raggruppata e ritornare nuovamente nella posizione a gambe divaricate ecc. Idem anche a un ritmo più lento.

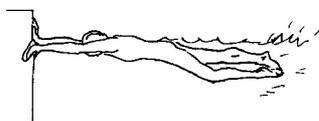


Solamente se lo spazio è sufficiente.

**Bicicletta sul posto:** schiena contro la parete. Le braccia tese sono appoggiate lateralmente al bordo della vasca o sullo sfioratore. Pedalare: lentamente, accelerare, rallentare. Anche sul fianco ecc.



**"Abbatere il muro":** le mani afferrano il bordo della vasca o lo sfioratore, le braccia sono tese. Con movimenti delle gambe e ritmi diversi, provare a spingere il muro. Spruzzare il meno (il più) possibile.



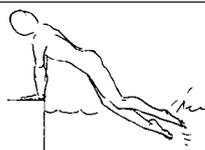
In questo modo è possibile in breve tempo sollecitare l'organismo in uno spazio limitato.

**In sella:** sedersi sul bordo della vasca. Cominciare a pedalare lentamente (movimento delle gambe come per la bicicletta). Appoggio sulle braccia, il bacino è sollevato e si sale il colle. Ogni tanto sedersi per riposare.



Rafforzamento della muscolatura delle spalle e del ventre. Presa sicura sul bordo della vasca.

**Appoggi facciali in acqua:** mani appoggiate al bordo della vasca; con un energico movimento di gambe a crawl, cercare di sollevare il corpo indietro. Appoggio sicuro sul bordo della vasca!



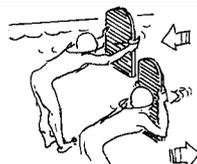
Altri esercizi cfr: Zeitvogel, M., "Wassergymnastik" e "Aqua-Training"

### Con la tavoletta o i palloni

La tavoletta diventa un attrezzo di ginnastica! Essa permette di sfruttare la resistenza dell'acqua per esercizi di forza, di allungamento e di equilibrio.

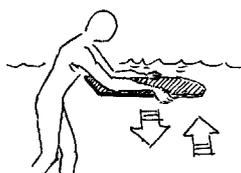
La tavoletta...un attrezzo ideale per il fitness.

**Attingere l'acqua:** tenere la tavoletta in posizione verticale davanti a sé. Avvicinarla, allontanarla in continuazione. Cambiare ritmo.



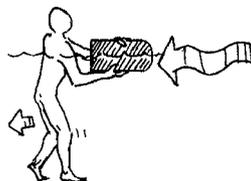
Sperimentiamo la resistenza dell'acqua.

**Pompare l'acqua:** appoggiare la tavoletta sull'acqua. In questa posizione spingerla verticalmente il più in basso possibile, sollevarla, spingerla di nuovo in basso ecc. Anche dietro e di fianco al corpo.



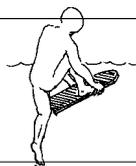
Rafforzamento della muscolatura delle spalle.

**I pescecani fuggono:** tenere la tavoletta in posizione verticale davanti a sé, una piccola parte affiora (= pinna del pescecane). Il pescecane fugge: spingere la tavoletta con le braccia tese da una parte all'altra, una volta lentamente, una velocemente. Idem ma retrocedere.



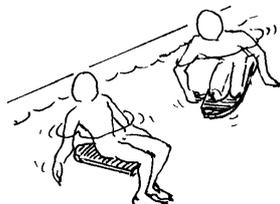
Rafforzamento della muscolatura obliqua del tronco.

**Saltare o salire sulla tavoletta:** afferrare la tavoletta con le due mani e salire sopra, senza abbandonarla.  
■ Chi riesce con un salto?



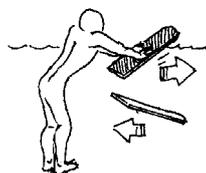
Mobilità della zona dorsale e del bacino.

**Sulla tavoletta:** chi riesce a mettersi sulla tavoletta in piedi, in ginocchio o seduti; a spostarsi o cercare di far cadere un compagno dalla sua tavoletta (barca); a eseguire con le braccia movimenti a crawl o a rana; a giocare con una palla?  
■ Chi è il più veloce sulla sua imbarcazione (canoa, barca a remi)?



Capacità d'equilibrio.

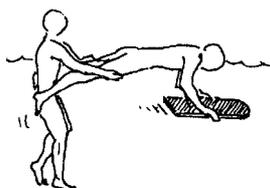
**Avanti e indietro:** posare entrambe le mani sulla tavoletta. La tavoletta leggermente inclinata viene allontanata con una leggera pressione; per avvicinarla, inclinarla nel senso opposto ecc., senza interruzione. Quanto più veloce, tanto più efficace!



Allungamento e rafforzamento della muscolatura delle spalle.

Afferrare la tavoletta in modo sicuro!

**Carriola in acqua:** A e B formano una coppia: A afferra con le mani una tavoletta, B lo spinge e lo guida tenendolo per i piedi. A cerca di far affondare la tavoletta con le braccia tese. Provare anche sul dorso.

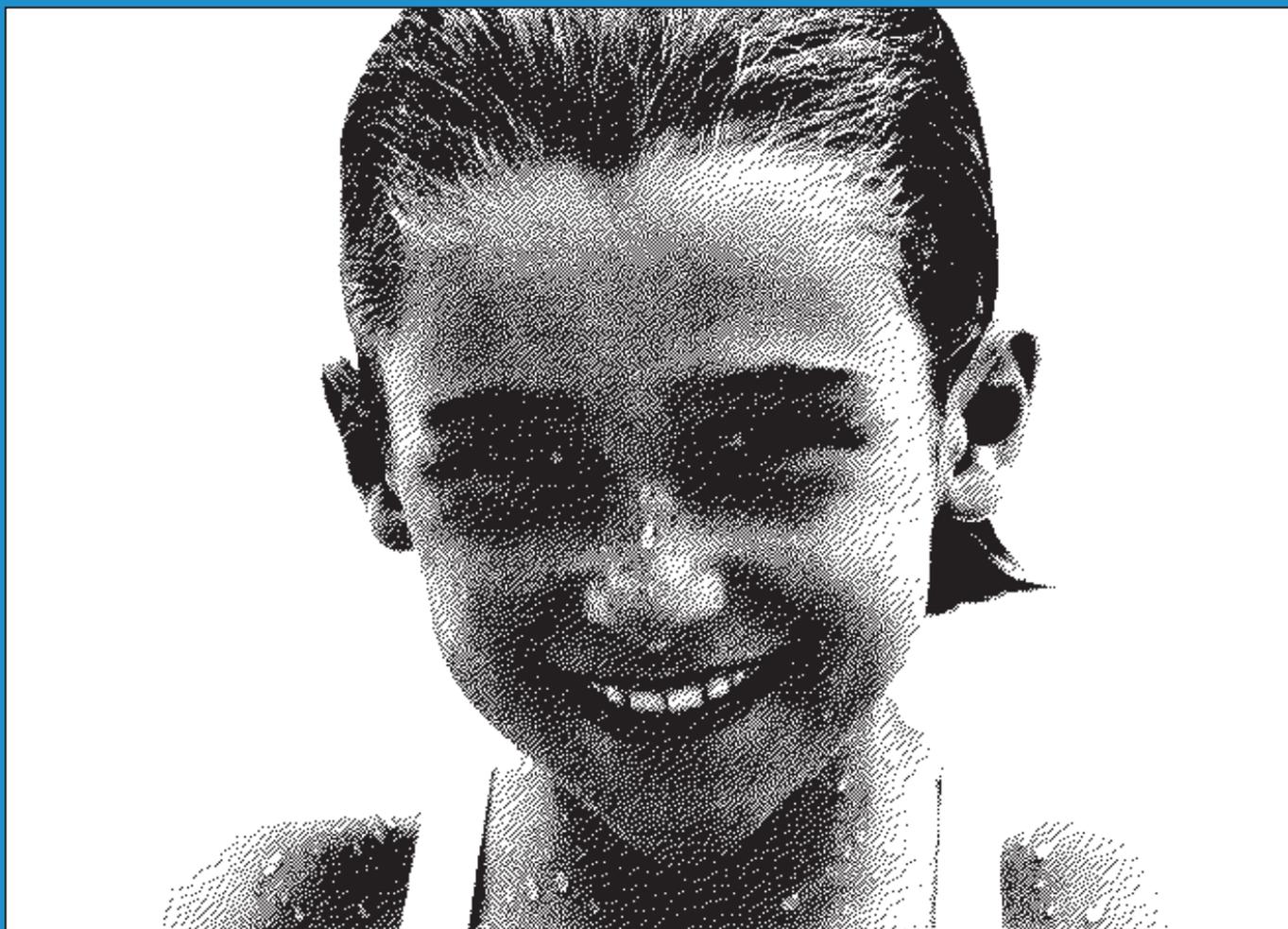


Tutti gli esercizi possono essere eseguiti anche con dei palloni. Altre possibilità: bastoni, manubri di plastica, corda di nylon ecc. La scelta e il carico degli esercizi devono essere adattati al gruppo.

Inizialmente qualità prima di quantità, l'aerobica in acqua deve prima essere imparata.







# Teoria pratica

# Concetto e struttura del manuale

Questo manuale è suddiviso in **4 fascicoli**. I primi 3 sono consacrati alla pratica, il 4° alla teoria. Ogni fascicolo ha una tematica propria. Ogni pagina una **colonna principale** e una **riservata alle indicazioni**. Nella colonna principale dei fascicoli 1-3 vengono presentati esempi pratici in una successione utile all'insegnamento. Grazie alla colonna per le annotazioni (che serve anche per appunti personali) è possibile l'accesso ad altri fascicoli. Il fascicolo 4 comprende riflessioni teoriche completate da esempi pratici.

## Colonna principale

## Colonna delle indicazioni

<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Teoria</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pratica</div>	<p>Fascicolo <b>1</b></p> <p><b>Principi di base</b></p> <p>Eliminare la paura. Sentirsi bene nell', fuori e sott'acqua. Primi approcci al nuoto.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. metodologia</p> <p>ad es. didattica</p> <p>ad es. teoria del movimento</p>
	<p>Fascicolo <b>2</b></p> <p><b>Gli stili di nuoto</b></p> <p>Apprendere le più importanti forme grezze e fini degli stili di nuoto.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. organizzazione</p> <p>ad es. teoria dell'allenamento</p> <p>ad es. biomeccanica</p>
	<p>Fascicolo <b>3</b></p> <p><b>Altre discipline del nuoto</b></p> <p>Approfondire i principi di base e le tecniche apprese nei fascicoli 1-3 ed applicarli alle discipline del nuoto.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. conoscenza delle regole</p> <p>ad es. sussidi didattici</p>
<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pratica</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Teoria</div>	<p>Fascicolo <b>4</b></p> <p><b>Teoria pratica</b></p> <p>Riassunto dei più importanti riferimenti teorico-pratici e delle rispettive conseguenze didattiche.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. immersione</p> <p>ad es. crawl</p> <p>ad es. aerobica in acqua</p>

# Teoria

<b>Niente pratica senza la teoria!</b>	
■ Dalla pratica alla teoria - dalla teoria alla pratica!	2
<b>Quesiti metodico-didattici</b>	
<b>1. Educazione sportiva: Perché - Dove?</b>	3
<b>2. Lezione di sport: Come ?</b>	5
<b>3. Qual è il miglior metodo per apprendere e per insegnare?</b>	7
■ Come si svolge un semplice processo d'apprendimento?	7
■ Quali sono le principali forme metodologiche offerte?	8
■ Metodo globale	8
■ Metodo frazionato	9
■ Quale metodo applicare?	10
<b>4. Come organizzare una lezione?</b>	11
■ Forme d'organizzazione per la lezione di nuoto	12
<b>5. Come impiegare i sussidi didattici?</b>	13
<b>6. Perché e come bisogna esercitarsi?</b>	15
■ Perché esercitarsi?	15
■ Come esercitarsi?	15
■ Esercitazione autonoma ed individuale!	17
<b>7. Il computer per l'apprendimento e l'insegnamento</b>	18
<b>8. Come controllare i progressi?</b>	19
■ Panoramica sui test svizzeri nelle discipline sportive del nuoto	20
■ Controlli d'apprendimento ... in una forma diversa!	22
<b>Quesiti biomeccanici e biologici</b>	
<b>9. Come agiscono le forze in acqua?</b>	23
■ Sperimentare... Comprendere... Conclusioni.....	24
■ Cosa è determinante durante l'impulso?	25
■ Esempio di trazione delle braccia nelle quattro discipline del nuoto	27
■ L'essenziale in breve	28
<b>10. Come reagisce il corpo ai carichi?</b>	29
■ Allenamento... per cosa?	31
■ Capacità coordinative	32
<b>Ed inoltre...</b>	
<b>11. Il regolamento in breve</b>	33
■ Regolamento tecnico di nuoto	33
■ Regole per i salti	
<b>12. Manifestazioni di nuoto particolari</b>	35
■ Organizzazione di una "notte del nuoto"	36
■ Organizziamo una traversata del lago	37
■ Chi partecipa al triathlon di 24 ore?	38
<b>13. Bibliografia e mezzi didattici</b>	39
<b>14. Appendice</b>	40

## Colonna delle indicazioni

Significato e spiegazione dei simboli usati:

### **Indicazioni-collegamenti**

Riferimenti ed informazioni complementari nel fascicolo o negli altri fascicoli.

### **Esercizio-test**

Esercizio di controllo per l'apprendimento, quale sussidio ai test svizzeri delle discipline sportive del nuoto dell'IAN.

### **Errori frequenti**

Errori tipici e frequenti. Accanto all'immagine sbagliata vengono indicati i relativi esercizi di correzione.

### **Poster**

Le illustrazioni munite di questo simbolo sono ottenibili anche come poster. Indirizzi vedi fascicolo 4, p. 40.

## Niente pratica senza la teoria !

### Dalla pratica alla teoria – dalla teoria alla pratica

Dal vivere al riconoscere e capire; **dalla pratica alla teoria!** Questa considerazione è configurata nei 4 fascicoli. E' per questo che solo ora, nel fascicolo 4, sono trattate le questioni teorico-didattiche.

Dalla situazione d'insegnamento concreta del **Cosa-Per cosa** (fascicoli 1-3) vengono presentati reali riferimenti alle domande **Perché-Dove?** e **Come?** (in questo fascicolo 4).

Dall'idea dominante **Perché-Dove?** alla realizzazione pratica **Cosa? e Come?** e inversamente.

Tutto dipende dalla messa a fuoco e dalla direzione dello sguardo!



L'insegnante deve, in base ad avvenimenti reali, trovare l'accesso alla teoria rispettivamente alla didattica. Domande, affermazioni, voci della colonna delle indicazioni, notizie nei fascicoli 1-3, devono permettere un collegamento con utili informazioni e indicazioni teoriche (freccia nella colonna delle indicazioni con riferimenti riguardanti i fascicoli e le pagine).

E' comunque possibile anche il procedimento inverso "**Dalla teoria alla pratica**". Nei singoli capitoli del fascicolo 4 vengono menzionate indicazioni riguardanti gli esempi pratici dei fascicoli 1-3, per rendere più comprensibile la teoria.

Questo **collegamento** pratica-teoria e teoria-pratica è garantito grazie al concetto generale stabilito.

Dalla pratica alla teoria!

➡ Freccia: collegamenti!

Dalla teoria alla pratica!

# 1. Educazione sportiva: Perché - Dove?

Nello sport scolastico, l'insegnante ha il compito di insegnare e di educare. La ragione principale è il movimento. Il movimento è solo un'espressione visiva dell'atto motorio. L'educazione sportiva non deve quindi essere orientata ai soli movimenti nei metodi d'insegnamento e d'apprendimento, ma anche agli **atti motori** e quindi all'individuo in movimento. Nonostante questa visione globale, nell'educazione sportiva bisogna porre degli **accenti** sui singoli gradi di apprendimento:

- incrementare le **capacità** coordinative e condizionali
- trasmettere le **abilità sportive**
- educazione al **comportamento** sportivo

Agire e non "unicamente" muoversi!



Un'educazione sportiva globale contribuisce all'educazione in generale. L'allievo deve essere stimolato a giudicare e ad agire in modo **cosciente e responsabile** verso sé stesso e verso gli altri. Ciò significa che la lezione, accanto ai contenuti sportivi e alle finalità, comprenderà anche il **comportamento**.

Formazione **ed** educazione!

Per la lezione di nuoto le premesse personali e situative sono diverse. Spetta quindi all'insegnante decidere riguardo agli obiettivi ed ai rispettivi contenuti da applicare. E' importante, al di là di ogni sforzo, che gli allievi raggiungano un **benessere generale** dal punto di vista psichico, fisico e sociale. La lezione di nuoto diventerà a questo punto un **avvenimento**. Il raggiungimento di questo obiettivo, dipende in gran parte dall'impegno personale e dalla competenza didattica dell'insegnante.

**Cosa** è importante.  
**Come** è decisivo!

**L'insegnante...**

**L'allievo...**

**... assegna compiti che...**

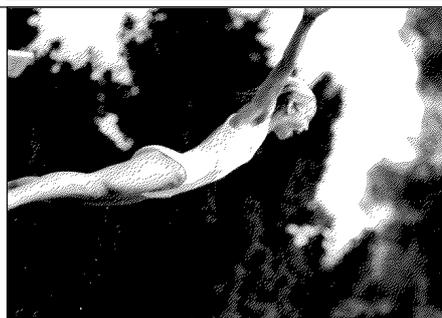
- trasformano la lezione in avvenimento
- provocano stupore
- migliorano le proprie capacità



- scopre ed acquisisce delle capacità.

**... stabilisce rapporti che ...**

- vengono sperimentati grazie ad avvenimenti psicomotori
- spiegano e motivano svolgimenti psicomotori
- rendono possibile e motivano l'esercitazione esatta



- apprende, esercita ed applica le abilità.

**... crea situazioni nelle quali ...**

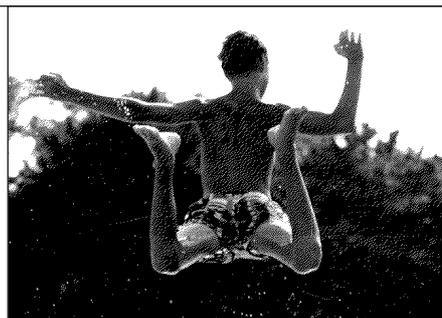
- l'allievo può decidere
- è possibile apprendere, esercitarsi e fornire una prestazione
- viene vissuto ed esercitato il fair-play



- vive e sviluppa comportamenti sportivi.

**... trasmette sensazioni che...**

- risvegliano la gioia
- lasciano vivere le prestazioni sportive in modo positivo
- incitano a nuove attività sportive



- vive lo sport interamente!



- Educare e formare l'individuo in modo completo; non promuovere solo il suo comportamento psicomotorio!
- Porre degli accenti, sia negli obiettivi comuni che nei contenuti.
- Creare le premesse che con l'apprendimento, l'esercizio, il gioco e la prestazione permettano un'esperienza formativa unica.

**Specchietto riassuntivo**

## 2. Lezione di sport: Come?

Per praticare il nuoto, l'allievo abbandona "la terra ferma". Ciò può provocare due reazioni diverse:

1. **L'incognito** del "nuovo elemento" **affascina**, attira. Curiosità e gioia vengono stimolate.
2. **L'incognito rende insicuri e fa paura**. Difesa e paura sono le reazioni provocate.

Entusiasmo ed inibizione sono due premesse completamente opposte per una lezione. Cerca di organizzare la tua lezione facendo attenzione alle particolarità dell' "elemento bagnato" e alle relative sensazioni che produce in ogni singolo allievo.



Consigli pratici

- Prevedere nella pianificazione della lezione che l'allievo bagnato ha freddo, perciò:

**Movimento intenso invece di lunghe pause!**

- Costruisci gradualmente, usa i modelli necessari ed osserva le differenze individuali.

**Dal conosciuto, all'incognito e al nuovo!**

⇒ 4 / p. 11

⇒ 4 / p. 7

- Il piacere che dimostri trovandoti in acqua e la tua gioia per il nuoto hanno un effetto molto più produttivo delle lunghe spiegazioni a secco fatte dal bordo della vasca.

**La propria gioia motiva di più delle lunghe spiegazioni!**

- Per molti allievi le lezioni di nuoto sono qualcosa di particolare: sono piuttosto rare e non estese su tutto l'anno scolastico. Permettono lo spostamento verso un'istallazione e il contatto con un nuovo elemento. Quindi:

**Sfrutta questo tempo prezioso e svolgi un'interessante lezione di nuoto!**

L'incognito può affascinare o far paura...



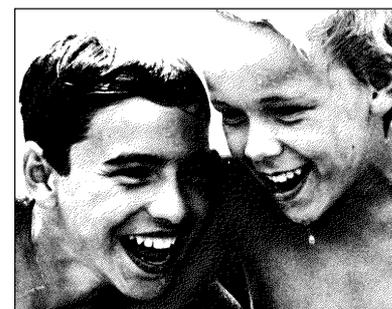
Nessuna lezione  
senza  
**apprendimento,  
prestazione  
e divertimento!**

**Apprendimento:** l'individuo è fatto per la terra ferma e quindi, in linea di massima, non siamo nati per l'acqua. Ci è comunque possibile **apprendere** a muoversi in acqua e sentirsi a proprio agio in questo elemento.

**Prestazione:** siamo in grado di fornire una **prestazione** (anche) in acqua. Siamo in grado di fare spesso e bene tutto ciò che possiamo apprendere. Per questo siamo in grado, secondo i compiti o gli obiettivi, di applicarci dal punto di vista psicologico, mentale e/o fisico.

**Divertimento:** anche in acqua vogliamo sentirci a nostro agio, cercando quindi di vivere questo elemento in tutte le sue forme da un punto di vista sociale e ricreativo. Per questo motivo il **divertimento** dovrebbe sempre essere presente.

Apprendimento, prestazione e divertimento! Saranno presenti in ogni lezione di nuoto. Con la contribuzione di questi 3 accenti una normale lezione di nuoto viene trasformata in un'**esperienza viva**, soddisfacente e **piacevole**.



**Come ottenere questi effetti dalla lezione di nuoto?**

**L'apprendimento:** quando, come insegnante, introduci ed eserciti forme psicomotorie accuratamente pianificate ed armonizzate, provenienti dai differenti settori.

**La prestazione:** quando solleciti ed incoraggi individualmente il singolo allievo, secondo il suo stato di prestazione e d'apprendimento.

**Il divertimento:** quando cerchi di vivere con un comportamento allegro e di introdurlo nella lezione di nuoto (benessere generale).

**Come?**

- grazie ad un'accurata pianificazione
- grazie ad un incoraggiamento individuale
- grazie ad un tuo comportamento allegro

## 3. Qual è il miglior metodo per apprendere e per insegnare?

Come si svolge un semplice processo d'apprendimento?



### 1. Di che cosa si tratta? (Informazione verbale)

L'allievo deve sapere cosa vogliamo fare insieme, i temi e gli obiettivi delle lezioni che seguono. Ciò gli permette di prepararsi per l'apprendimento.

### 2. Come? Perché? (Dimostrazione psicomotoria)

L'allievo deve vedere e riconoscere come si svolge un movimento, cos'è **importante** nel movimento. A volte può essere d'aiuto sapere **perché** si procede in un determinato modo.

### 3. Prova! (Ripetere)

L'allievo cerca di esercitare passo per passo ciò che ha appreso. A dipendenza del tema, dapprima la pre-forma a secco, dal bordo della vasca, in acqua bassa, con spinta, con un sussidio didattico....

■ **Adesso è ancora meglio!** L'allievo affina il movimento basandosi sulla propria esperienza d'apprendimento o dopo un' introduzione effettuata dall' insegnante o da un altro allievo.

■ **Dal puzzle all' immagine completa!** L'allievo collega e completa le singole parti per raggiungere l' unità psicomotoria, la "forma grezza".

■ **Così è giusto!?** L'allievo scopre da solo i suoi errori e quelli del compagno. Effettua esercizi di correzione e cerca di eseguire il movimento in modo più corretto.

### 4. Chi non semina non raccoglie! (Applicare, allenare)

Le nuove esperienze psicomotorie devono essere ripetute diverse volte, in modo che siano percepite e diventino familiari all'allievo .

■ **Se voglio, posso!** Incoraggiamenti ed elogi sono un importante sostegno lungo tutto il processo d' apprendimento e ciò non vale unicamente per gli allievi delle elementari!

■ **L' esercizio è un maestro!** Solo l'esercizio risp. l'allenamento serio e costante permette il superamento della "soglia d' apprendimento" e aiuta ad ottenere il successo.

Fase 1: Cosa?

#### Informazione verbale

Brevi informazioni riguardanti gli obiettivi ed i contenuti della lezione.

Come? Perché?

Fase 2:

#### Dimostrazione psicomotoria

Dimostrazione psicomotoria, "modello!"

Prova!

Fase 3:

#### Ripetere

Raccogliere le prime esperienze d' apprendimento con i nuovi movimenti.

Esercitati!

Fase 4:

#### Applicare, allenare

Uno non fa numero, due non è troppo.

L' elogio motiva!

Esercitare! 4 / p.15

Quali sono le principali forme metodologiche offerte?



Metodo globale

Già dall' inizio, la nuova materia viene esposta come un' unità in **forma grezza** (modello psicomotorio di base). L'essenziale è immediatamente percepito e subito sperimentato, provato. Successivamente le singole parti vengono separate ed esaminate attentamente. Con questo procedimento gli allievi (la maggioranza), passano dalla forma grezza alla **forma fine**.



Apprendimento del crawl con il metodo globale:

1. Presupposti:

- Gli allievi conoscono alla perfezione lo scivolamento del nuoto a rana.
- Gli allievi sono perfettamente familiarizzati con l' acqua.

2. **Acquisire la rappresentazione mentale del movimento:** dimostrazione dello schema psicomotorio di base (attraverso l' allievo o l' insegnante) con riferimento alle **particolarità strutturali** decisive dello svolgimento psicomotorio.

Limitarsi all' essenziale:

- Posizione del corpo: orizzontale, tesa, viso in acqua, sguardo rivolto in avanti.
- Movimento delle braccia: le mani cercano la resistenza dell'acqua.
- Movimento delle gambe: "frustata" partendo dalle anche.
- Coordinazione: 2-6 colpi di gambe per ogni ciclo delle braccia.
- Respirazione: espirare in acqua.

3. **Sperimentare la forma grezza:** dalla spinta scivolare, prima con il solo colpo di gambe ed in seguito introdurre la trazione delle braccia. Spostarsi con il solo scivolamento del corpo. All'inizio rinunciare all' inspirazione, l' espirazione avviene però sempre sott' acqua.

4. **Esercitare la forma grezza e perseguire la forma fine:** coordinare i singoli esercizi con la respirazione ed aumentare individualmente la distanza da percorrere. Porre sempre più l'accento sui dettagli. Esercitare!

Ogni allievo ha la propria strategia d'apprendimento, perciò necessita di differenti "accessi", differenti metodi.

Esaminare attentamente le singole parti pur mantenendo una visione d' assieme!

➡ ad es.: 2/ p. 6

Massmedia adatti (videocassette, sequenze d' immagini) e dimostrazione.

**SD:** impiego di sussidi didattici, ad es. pinne.

➡ ad es.: 2 /p. 7

### Metodo frazionato

Inizialmente viene imparata l' esatta esecuzione di importanti elementi psicomotori. Le singole parti vengono gradualmente composte e al termine riunite in una forma finale (forma fine) abbastanza complessa.



Durante un apprendimento graduale sono esercitate le singole parti, combinate poi con un "sistema modulare" in un'unità.

#### Imparare a nuotare con il metodo frazionato

##### 1. Garantire le premesse d' apprendimento:

- Gli allievi conoscono alla perfezione lo scivolamento.
- Gli allievi sono perfettamente familiarizzati con l' acqua.

**2. Lo svolgimento psicomotorio è frazionato:** le singole parti vengono separate ed elaborate in una forma grezza. Il processo consigliato è il seguente:

- Movimento delle gambe: ad es. al bordo della vasca, con la tavoletta, con le pinne ecc.
- Movimento delle braccia: ad es. da fermi, con il pull-buoy ecc.
- Coordinazione: ad es. dopo la spinta dalla parete (senza respirazione).
- Respirazione: ad es. da fermi, combinata al movimento delle braccia.

**3. Le parti del movimento vengono collegate:** quando le parti del movimento sono conosciute nella forma grezza, vengono gradualmente collegate, affinate ed esercitate come movimento unico.

➡ ad es. 2 / p. 7 oppure 2 / p. 24

Movimento delle gambe - movimento delle braccia - coordinazione - respirazione

#### Curare i dettagli con il metodo frazionato

Quando l'allievo padroneggia la forma grezza, e l' insegnante conosce le principali caratteristiche tecniche, si può passare al grado successivo

##### Dalla forma grezza alla forma fine

- La forma fine necessita di una perfetta rappresentazione mentale del movimento.
- Ciò è raggiungibile attraverso una riflessione psicologica intensa riguardo i corretti svolgimenti psicomotori.
- Nel processo d' esercitazione, le fasi dell'allenamento mentale ( ripetizione delle rappresentazioni mentali del giusto svolgimento del movimento) si alternano a fasi di attività pratica.
- Bisogna tenere conto delle differenti premesse degli allievi tramite un modo differenziato e soggettivo.
- Gli studenti imparano in modo autonomo in piccoli gruppi d' apprendimento.
- L' insegnante diventa anche consigliere.

➡ ad es. : 2 / p.39

➡ ad es.: 2 / p. 17 oppure 3 / p. 23

Impiego adatto dei massmedia (videocassette, sequenze d' immagini), dimostrazione.

### Quale metodo applicare ?

Vi sono svolgimenti psicomotori, appresi sia con il metodo globale che con quello frazionato. La scelta del metodo dipende dall'età, dagli interessi, dal livello di prestazione, dalle esperienze dell'insegnante e dell'allievo, dalla situazione, dai rischi legati alle tecniche da apprendere, dal materiale a disposizione ecc. Generalmente i ragazzi apprendono grazie al procedimento globale. Gli adulti invece vogliono "indagare". Perché il braccio deve essere tenuto così e non altrimenti? Perché le mie gambe affondano? Come devo respirare per ..., gli adulti vogliono capire le particolarità.

Come **regola** vale: se nella sua totalità la struttura psicomotoria è semplice, facile a ricordarsi e senza alcun pericolo come ad es. il crawl, in questo caso sarà opportuno applicare il metodo globale. Se bisogna invece apprendere movimenti complessi, come ad esempio nel delfino, suggeriremmo allora di suddividere i contenuti d'apprendimento in diverse frazioni (non però in 1000).

Generalmente i ragazzi apprendono grazie al procedimento globale, gli adulti invece con il metodo frazionato (progressivo).

Movimenti semplici: apprendimento globale!

Svolgimenti psicomotori complessi: procedere a frazioni!



#### Consigli pratici

- Scegliere "un ritmo metodologico giusto".
- Non soffermarsi troppo su un punto!
- Cercare sempre una corretta esecuzione!
- Collegare scrupolosamente le singole parti!
- Se non si è (ancora) soddisfatti, cambiare metodo!
- Avere pazienza, l'apprendimento necessita di molto tempo!
- Lasciare commettere degli errori. Ciò diverte ed è soprattutto "un' esperienza del contrasto".
- Conservare il buon umore, anche se l'allievo non ha (ancora) ben afferrato!

"A nulla serve un apprendimento generale a scapito della fiducia e del divertimento" (Pestalozzi)

... non ci deve essere apprendimento senza il sorriso!



## 4. Come organizzare una lezione?

Una buona organizzazione della lezione è importante sia per l'allievo che per l'insegnante. **All'insegnante** permette di rivolgersi agli allievi con autorità e seguirli più attentamente. **Agli allievi** assicura il successo grazie a compiti chiaramente assegnati, porta ad una **buona intesa** tra l'insegnante e l'allievo e promuove, infine, un **buon clima d'apprendimento**.

**Cosa?** Scegli dei contenuti d'apprendimento adatti alle **capacità** della classe ed una **chiara sequenza di esercizi**. Accanto ai contenuti d'apprendimento sono spesso "dettagli" che decidono sull'intensità dell'esperienza di una lezione. Piccole "astuzie" aiutano a risolvere la situazione e a trasformare la lezione in un'esperienza positiva. Le capacità richieste all'insegnante, così come i differenti presupposti degli allievi, esigono un'approfondita preparazione.

**Dove?** La **situazione locale** influisce sulle forme di organizzazione possibili e sulla scelta dei contenuti d'apprendimento. L'insegnante è inoltre spesso confrontato con situazioni diverse (altri bagnanti, altre classi ecc.).

**Come?** Le **forme di organizzazione stabili** e di facile intuizione, così come una **standardizzazione nella descrizione degli esercizi**, favoriscono la perfetta intesa tra gli interessati. Ecco alcuni consigli:

- **Inizio della lezione:** tutti in movimento, sotto lo sguardo dell'insegnante. Assegnare dei compiti facili ma impegnativi.
- **Contatto:** stabilire un contatto visivo con tutti. Creare una leggera "tensione"!
- **Informazioni:** parlare solo quando tutti guardano e ascoltano!
- **Nuovo:** stabilire collegamenti con la materia conosciuta!
- **Disposizioni:** brevi, chiare, precise e comprensibili!
- **Segni con la mano:** sono inequivocabili anche durante la lezione di nuoto!
- **Forme di organizzazione:** automatizzare, evitare grandi cambiamenti!
- **Regole comportamentali:** ad es. fare la doccia, luogo di ritrovo, orario ecc.
- **Sussidi orientativi:** indicazioni al suolo, fisse o mobili.
- **Materiale:** chiare disposizioni! Responsabilità!

**Chi?** Le **premesse sociali** ed il **diverso livello di prestazione** degli allievi in una classe, sono fattori che contribuiscono alla scelta delle forme d'organizzazione che garantiscono il successo. I gruppi di due si affermano come unità d'apprendimento. Gruppi più grandi si potranno differenziare con cuffie colorate.

**Cosa segue?** L'allievo deve sapere come procedere dopo aver eseguito il compito (importante per l'insegnamento in acque libere!)

Cosa?  
Dove?  
Come?  
Chi?  
Cosa segue?

"Cosa" è importante; il "come" è determinante!

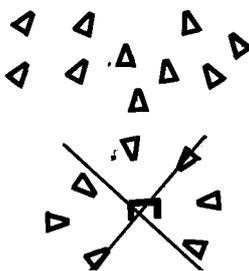
Tutto chiaro?



**Forme d' organizzazione per la lezione di nuoto**

**Esercizi a secco:** come riscaldamento o introduzione di un complicato svolgimento psicomotorio (ad es. la trazione subacquea):

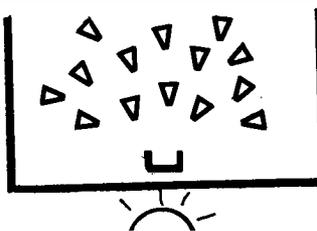
- Esercizi a secco solo in caso di vera necessità!
- Possibilmente su suolo asciutto e non scivoloso.
- Non ostruire i passaggi.
- Tutti hanno a disposizione lo spazio necessario.
- Nella disposizione della classe prevedere le ev. cause di distrazione



Il nuoto deve svolgersi possibilmente sempre in acqua!

**Esercitazioni a sciame con acqua all' altezza delle anche, del petto e fino alle spalle:**

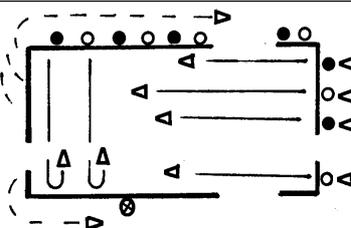
L' insegnante si trova (in piscina coperta) con le spalle rivolte alla luce (a causa del riflesso dell' acqua) e davanti alla classe. La dimostrazione e la partecipazione individuale sprona, ma rende difficile la visione d' insieme. Mantenere la visione generale grazie ad un adeguato punto d'osservazione.



Anche l'insegnante (a volte) va in acqua... ciò motiva ancora di più!

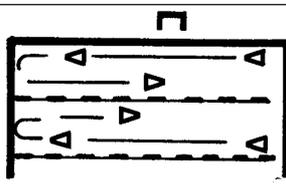
**Esercitazione in gruppi:** premessa: piscina interamente a disposizione!

- Contrassegni ad es. blu e rossi sulla lunghezza e la larghezza della vasca.
- Partenza: quando un nuotatore ha raggiunto il contrassegno, può partire il successivo. Oppure:
- Numerare per 3: 1 via! 2 via! 3 via!



Questo è il meccanismo!

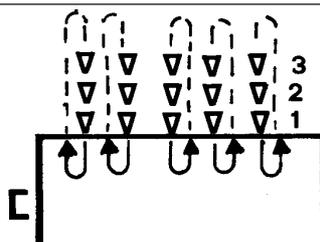
**Esercitazione in due corsie:** all'andata gli allievi nuotano lungo la parte esterna, ritornano dal centro. In questo modo si evitano sfavorevoli incroci!



Nella stessa corsia la forza dei nuotatori si equivale!  
Formare dei gruppi di prestazione!

**Esercizi per gruppi di classe:**

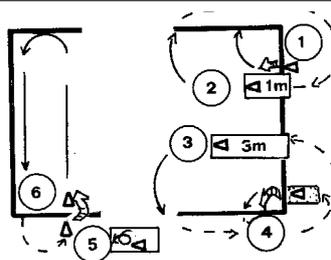
- Controllo da parte del maestro.
- Compiti psicomotori facili, adatti per tutti!
- Evitare le forme pericolose!
- Anche esercizi a stazioni o lavoro di gruppo.
- Scegliere forme d' organizzazione obbligatorie, ad es. **tuffi a tre:**
- L' 1 salta e aspetta **a lato** in acqua.
- Il 2 salta, al comando **1** esce e si mette in coda agli altri.
- Il 3 salta quando esce dall' acqua il numero **2** ecc.



"Esercitazione a catena"!

**Esempio per un' esercitazione a stazioni:**

- 6 stazioni con ognuna 4 persone.
- 3-4 minuti/ 5 ripetizioni.
- Tutti gli esercizi sono introdotti e conosciuti.
- Le corsie delimitano, i numeri e gli schizzi orientano.
- L' insegnante osserva, aiuta, corregge, incita, assiste...



Autonomo diventa solo chi ha la libertà!

## 5. Come impiegare i sussidi didattici?

Ogni aiuto in un processo d' apprendimento è generalmente inteso come "**sussidio didattico**". In modo specifico nella lezione di nuoto, sono invece intesi gli attrezzi, gli oggetti, veri e propri aiuti per il nuoto. Sebbene questi strumenti quali le tavolette, i pull-buoy, i braccioli ecc. avevano inizialmente un preciso obiettivo d'utilizzazione, attualmente l'impiego è a ben più largo spettro. La tavoletta può essere utilizzata come attrezzo per gli esercizi o per l'allenamento dei diversi movimenti delle gambe, ma anche come attrezzo di gioco per esercizi d'abilità, per forme ludiche d'immersione o quale bersaglio nei giochi di palla. Importante è chiedersi **perché** è utilizzato, **quale obiettivo** si vuole raggiungere. Le possibilità sono infinite, rinunciamo ad elencarle.

In questo libro sono invece suggeriti diversi sussidi didattici adatti alle forme ludiche e agli esercizi. Tramite esempi viene dimostrato come inserire in modo ottimale i sussidi didattici per il nuoto in un processo d'apprendimento e come, grazie alla disposizione di tali situazioni d'apprendimento, lo scolaro da una parte viene costretto ("**sussidio didattico obbligatorio**") a svolgere un movimento in modo esatto e dall'altra a vedere subito, se il compito assegnato è stato svolto in modo esatto o meno. Questo tipo di apprendimento incita all'esercitazione autonoma.

I due esempi che seguono illustrano l'idea:



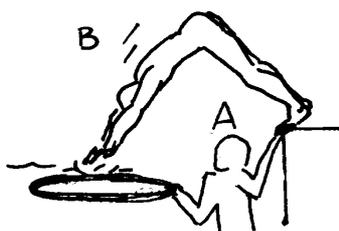
Sussidi didattici...



Situazioni d' apprendimento con sussidi didattici obbligatori!

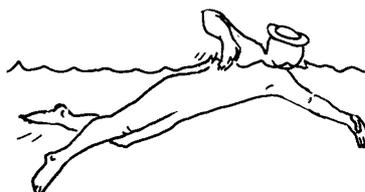
**"Vietato" toccare:** A e B formano un gruppo d' apprendimento. A afferra con una mano il bordo della vasca e con l' altra un cerchio in plastica posto sull' acqua. Riesce B a immergersi attraverso il cerchio senza toccarlo? A sente se ha toccato il cerchio.

A osserva. Invertire i ruoli.



Obiettivo: immergersi tesi senza toccare il cerchio

**Testa alta:** Esercitare il crawl di pallanuoto cercando di mantenere la testa alta e ferma. Con un piattello in testa, cercare di nuotare a crawl il più velocemente possibile senza far cadere il piattello. Chi riesce?



Obiettivo: orientamento durante il nuoto. La testa è sempre fuori dall'acqua.

La lista che segue ha lo scopo di invogliare ad occuparsi meglio del materiale delle piscine. In molti impianti il personale è d'accordo ad ampliare i locali per gli attrezzi; in cambio viene auspicato il riordino del materiale al termine di ogni lezione di nuoto, che richiede a sua volta un'adatta infrastruttura nel locale per gli attrezzi (armadi, scaffali, ganci, cestini ecc.)



### **Materiale per una classe di 24 allievi di ogni livello:**

#### **Indispensabile:**

25 tavolette per il nuoto, 25 pull-buoys, ev. bracciali, 50 piattelli (di diversi colori), 10 piattelli in materiale sintetico, 30 palline da ping-pong, 4 x 6 cuffie da pallanuoto, 2 cronometri, 2 corde, 2 materassini, 4 palloni da salvataggio, sequenze didattiche delle più importanti tecniche natatorie.

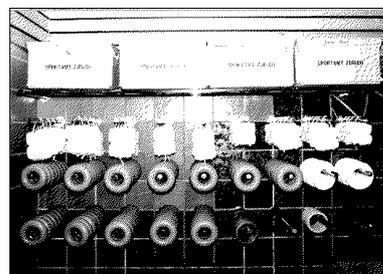
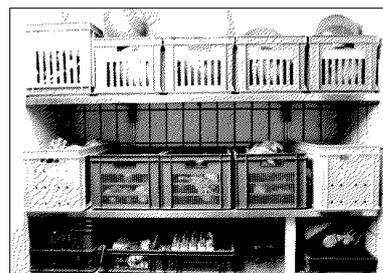
#### **Facoltativo (come complemento):**

30 paia di pinne (differenti grandezze), 30 maschere per l' immersione (2 grandezze), 25 boccagli, 2 cronometri (subacquei), 15 palloni di pallanuoto, 10 bastoni, 25 differenti giochi per l' immersione (viti, grandi Lego, giochi magnetici quali la tavola a mulino ecc., utensili per l' immersione auto-costruiti), tavole per scivolare.

#### **Ideale (come complemento):**

Specchio subacqueo, 1 grande orologio per l' allenamento, lavagne fisse alle pareti, videocamera e videoregistratore su rotelle.

➡ 1/ p. 4 e segg.



L'ordine nel magazzino del materiale è possibile solo se vi sono le condizioni necessarie!

➡ 4 / p. 40

Con il consenso del personale della piscina!

## 6. Perché e come bisogna esercitarsi?

### Perché ?

Sovente viene dedicato molto tempo per l'introduzione di nuovi elementi. Ciò ha spesso, per conseguenza un tempo d'esercitazione limitato. Molti insegnanti indugiano davanti all'esercitazione, pensando si tratti di qualcosa di noioso e monotono: ripetere sempre la stessa cosa ...!? Ed è esattamente su questo che vogliamo porre l'accento! L'esercitazione del movimento con l'obiettivo del perfezionamento, della scioltezza e della stabilità è importante e prioritario sotto l'aspetto didattico. Ma in tutto questo processo è importante l'allenarsi nella sua connotazione riflessiva. L'allievo non esercita solo un movimento ma anche **sé stesso**, dal punto di vista fisico, psichico e mentale.

L'acqua quale elemento di trasporto per l'individuo - un'esperienza sempre importante -, rende il nuoto, anche sotto questo aspetto, una disciplina sportiva ideale. Infine, nell'educazione sportiva - e quindi anche nella lezione di nuoto - non si tratta solo di svolgimenti psicomotori separati, ma anche dell'individuo in movimento. Gli allievi possono vivere questa dimensione; dopo avere portato a termine un esercizio, hanno delle sensazioni, quali ad esempio gioia e soddisfazione interiori, forse pure compiacimento ed orgoglio per la loro **prestazione!**

### Come?

Durante l'esercizio, - a dipendenza della scelta del metodo - l'elemento psicomotorio della tecnica natatoria, può essere o isolato (metodo frazionato) o svolto più volte con collegamenti (metodo globale) con l'obiettivo che gli allievi possano eseguire l'elemento

- sempre meglio (**P**erfezionamento)
- con disinvoltura (**A**utomatismo)
- spontaneamente (**C**onsolidamento)

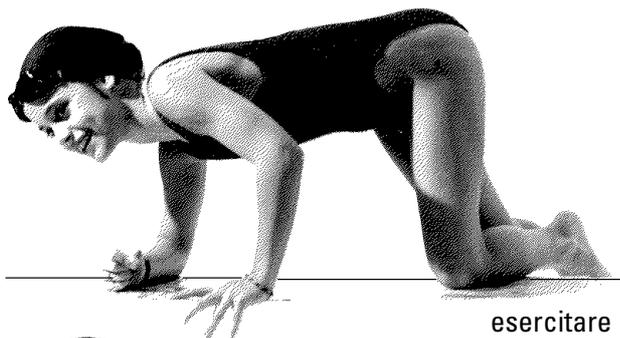
Controlli d'apprendimento adatti (o controlli della prestazione, dell'allenamento o simili) permettono di valutare il successo individuale dell'esercitazione.

Introdurre e sviluppare le novità e poi:  
esercitare, esercitare ed ancora esercitare!

**"Nessuno nasce maestro!"**



Esercitare,



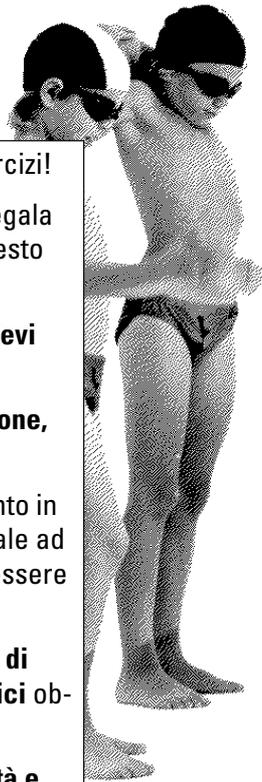
esercitare



ed ancora esercitare!

## Consigli per l'esercizio:

- **Ogni lezione di nuoto** deve avere una fase di esercizi!
- L'esercizio necessita **tempo**, rispettivamente ci regala molto tempo. Cerca di sfruttare in modo sensato questo tempo!
- **Una regolare esercitazione è importante. Gli allievi devono abituarsi !**
- Gli allievi devono avere una **chiara rappresentazione, cosa e come** vogliono esercitare.
- Importante è che gli allievi **esercitino** un movimento in modo **esatto**. Adeguate forme di organizzazione, quale ad esempio l'esercitazione a coppie o simili, possono essere d'aiuto.
- Forme particolari d'esercitazioni sono gli **esercizi di correzione** finalizzati con l'impiego di **sussidi didattici** obbligatori.
- **Una buona esercitazione necessita grande serietà e concentrazione sia sull'esercizio da svolgere che su sé stessi.**



L'esercitazione deve essere appresa!

La scelta della giusta forma di organizzazione è determinante!

### Differenziamo due forme di esercitazione:

- **esercitazione costante e regolare**
- **esercitazione ricca di varianti**

Entrambe le forme sono valide; a dipendenza della situazione sarà applicata l'una o l'altra. Oggigiorno, in un'epoca orientata a svaghi e divertimenti, c'è bisogno di coraggio per inserire nella lezione di nuoto non solo "gag" e diversivi, ma anche pause con esercizi tranquilli e meno spettacolari.

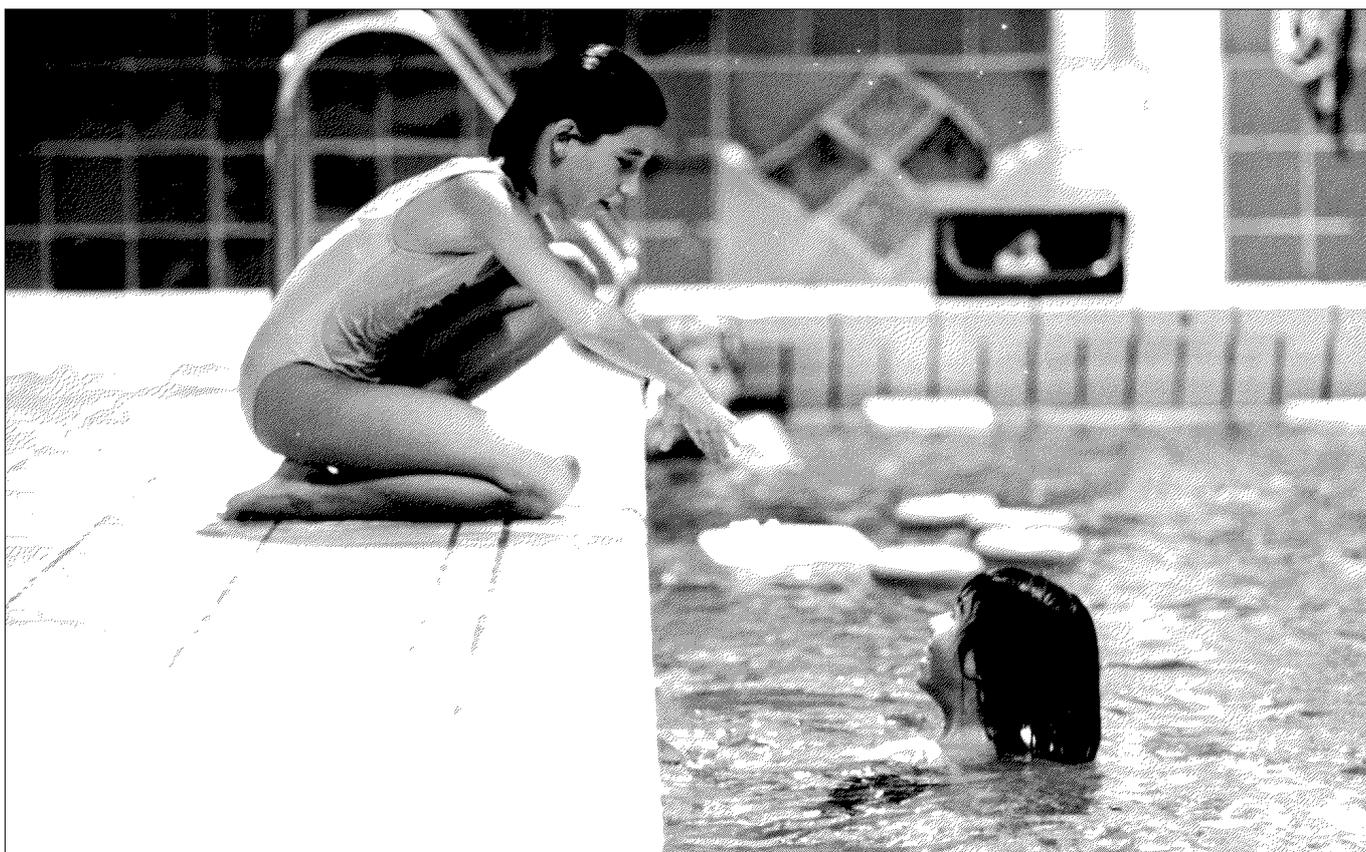
Affrontare seriamente l'esercizio!

### Per l'esercitazione costante e regolare:

- Nuotare in modo regolare per alcuni minuti. Nessun cambiamento né di stile né di ritmo.
- Ripetere lo stesso esercizio d'immersione almeno 3-5 volte di seguito.
- Eseguire 10 tiri in porta dalla stessa posizione.
- Provare 6 volte la posizione Flamingo.

### Per l'esercitazione ricca di varianti:

- Nuotare almeno 10 lunghezze; ad ogni lunghezza cambiare lo stile ed il ritmo.
- Esercizi d'immersione differenti: dalla posizione in ginocchio, dalla posizione carpiata, scivolare sull'apposita tavola, caduta indietro o simili.
- Pallanuoto con differenti tipi di lancio dalle differenti posizioni.
- Pagaiare sul dorso, sul posto da soli, l'uno accanto all'altro, l'uno contro l'altro, a tre o più con un'esercitazione in circolo.



### Esercitazione autonoma ed individuale!

Dopo la fase d'introduzione e quella di perfezionamento, gli allievi conoscono l'elemento psicomotorio; l'esercitazione è una possibilità molto adatta al lavoro autonomo, alla **pratica sportiva autonoma!**

Come iniziare questo processo?

■ Dapprima vengono velocemente rese note **intenzioni, obiettivi e possibilità** delle fasi dell'esercizio (o elaborarle con gli allievi).

■ Gli allievi elaborano delle pianificazioni di esercizi e di allenamento (**pedagogia a contratto**) in rapporto al loro livello di prestazione ed ai loro obiettivi, ad esempio con una presentazione scritta della loro pianificazione.

■ Gli allievi si esercitano seguendo questa **pianificazione** per un periodo stabilito insieme.

■ La pianificazione viene **conclusa**, ev. sotto forma di test o di gara, e adeguatamente valutata.

Un obiettivo principale della lezione di educazione fisica: la pratica autonoma dello sport!

Pedagogia a contratto: l'allunno e l'insegnante fissano degli obiettivi che cercano di rispettare.

➡ 4 / p. 19 e segg.

## 7. Il computer per l'apprendimento e l'insegnamento

Chi si trova per la prima volta davanti ad un computer ... "nuota". Se però vengono forniti i giusti aiuti (corsi d'introduzione, manuali validi, consigli), dopo poco tempo la situazione si normalizza.

Come impiegare concretamente il computer nella preparazione della lezione di nuoto?

Nell'elaborazione di questo manuale, si è pensato dall'inizio all'utilizzazione del computer. Da un canto, i più importanti svolgimenti psicomotori devono essere presentati come "immagini mobili", dall'altro tramite il computer deve essere possibile una scelta veloce ed idonea di forme ludiche e di esercizi realizzabili per la preparazione della lezione.

L'applicazione di questi sussidi didattici è limitata alle possibilità tecniche attuali. La capacità di memorizzazione dei dischetti utilizzati non permette la registrazione di tutte le informazioni (testo, 500 schizzi, 12 svolgimenti psicomotori, fotografie) su un unico dischetto. Sarebbero state necessarie più di 20 dischetti! Grazie ad un ulteriore sviluppo (dischetti computerizzati, multi-media) tutto ciò sarà possibile in un prossimo futuro.

Gli interessati a questi sussidi didattici possono richiedere i due dischetti all'CFSM. Nonostante l'impegno non è purtroppo (ancora) possibile la compatibilità di suddetti dischetti con gli altri sistemi; attualmente sono utilizzabili solo su computer Macintosh.

**Sul primo dischetto** troviamo gli svolgimenti psicomotori più importanti per la lezione di base. In questi "brevi film didattici" si possono manipolare a piacimento ripetizioni e velocità delle immagini, fissare sequenze importanti e stampare le singole sequenze psicomotorie.

**Sul secondo dischetto** viene dimostrato come realizzare preparazioni di lezioni con l'aiuto del PC. La ricerca dei contenuti specifici avviene con la nota sistematica in 3 fasi e senza l'ausilio del computer:

**I Premesse:** a quale classe devo insegnare? Quali sono le condizioni di lavoro? Cosa sanno/non sanno i miei allievi?

**II Idee:** quale tema scelgo per la lezione? Cosa contiene? Cosa è indicato nella mia pianificazione semestrale?

**III Accenti:** dove vogliamo porre l'accento? Quali sono i desideri degli allievi? Quali sono le mie intenzioni in qualità di insegnante?

Sul dischetto vengono presentati alcuni esempi di lezione, che possono continuamente, a piacere, essere modificati e completati.



Imparare a nuotare al computer?

Film-didattici su dischetto per allievi ed insegnanti.

Due dischetti di dimostrazione attualmente utilizzabili solo su Macintosh.

**P**remesse

**I**dee

**A**ccenti

## 8. Come controllare i progressi?

Gli obiettivi d'apprendimento sono necessari. Ciò non significa che tutti gli allievi sono in grado di raggiungere gli stessi obiettivi, in quanto i presupposti di una classe o di un gruppo non sono generalmente gli stessi.

**Per far sì che un obiettivo d'apprendimento sia veramente perseguito dal singolo allievo, deve essere alla sua "portata", in quanto sia i compiti troppo facili che quelli troppo difficili, non motivano.**

Un insegnante, per il quale individualizzazione e differenziazione sono i principi didattici di rilevante importanza, fisserà conseguentemente degli obiettivi e controlli d'apprendimento individuali. Quando i processi, gli obiettivi ed i controlli d'apprendimento vengono stabiliti in comune accordo tra l'insegnante e l'allievo, sono allora raggiunte le premesse per una buona collaborazione.

Gli obiettivi ed i controlli d'apprendimento (test/verifiche) devono:

### per gli allievi dei differenti livelli...

- avvicinarli ai differenti settori del nuoto,
- stimolare ed incitare all'esercitazione ed all'allenamento autonomo,
- dimostrare i progressi d'apprendimento e di prestazione motivando gli allievi a fissare nuovi obiettivi.

### per gli insegnanti dei differenti livelli...

- aiutare durante la pianificazione della materia e nella scelta dei contenuti d'apprendimento,
- aiutare nella definizione di obiettivi d'apprendimento individuali,
- offrire sussidi didattici per motivare l'allievo.

L'offerta dei test svizzeri nelle discipline del nuoto è polivalente. I test sono adatti per i differenti livelli di età e di prestazione (dal principiante al nuotatore saltuario, per arrivare al competitore) e comprende molti settori del nuoto:

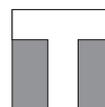
**Nuoto - tuffi - nuoto sincronizzato - pallanuoto - nuoto di salvataggio (come pure delle combinazioni delle singole discipline)**

### Organizzazione e svolgimento dei test nelle discipline del nuoto:

il test è una gara contro sé stessi o contro un compagno. Premesse necessarie sono delle regole chiare ed una buona organizzazione. I documenti relativi ai test della IAN sono di grande aiuto. Ogni esercizio è esattamente descritto. I criteri di valutazione sono presentati in modo che l'allievo possa comprenderli ed applicarli. In singoli casi permettono una valutazione ed un'osservazione vicendevole ed autonoma. La documentazione relativa ai test è dunque un sussidio per l'apprendimento e per l'insegnamento, adatto sia per gli insegnanti che per gli allievi.

Un **test ideale** non è né troppo facile né troppo difficile!

Insegnamento può anche significare: determinare in comune gli obiettivi d'apprendimento!



Questo simbolo indica che si tratta di un test!

I test svizzeri nelle discipline del nuoto (vedi p. 20/21) vi mostrano alcune possibilità.



Controllare i progressi

### Panoramica sui test svizzeri nelle discipline sportive del nuoto

I test sono concepiti come una **progressione didattica**. Dalla **serie di preparazione** (test di preparazione 1-4) alla **serie di perfezionamento** (in tutti i settori, livelli 1-4), per arrivare alla **serie di prestazione** (nuoto, tuffi, nuoto sincronizzato, pallanuoto e nuoto di salvataggio, livelli 5-8).



Esercizi con questo simbolo sono anche dei test.

La successione dei singoli esercizi che deve essere adeguata alle capacità dell'allievo definisce la **forma finale** di una determinata fase d'apprendimento. La scelta di test disponibili offre un gran numero di possibilità per la differenziazione e l'apprendimento individuale.

Il test è superato quando sono soddisfatte le condizioni indicate.



Insegnamento del nuoto: come?  
4 / p. 5 e segg.

### La serie di preparazione (granchio, rana, cavalluccio marino, pinguino)

I test della serie di preparazione ("test di preparazione") offrono la possibilità nell'insegnamento a principianti, di fissare obiettivi parziali di apprendimento e di animare l'insegnamento con diversi esercizi di ambientamento. Alcuni esercizi sono integrati nel fascicolo 1 (Principi di base) e indicati nella colonna delle indicazioni accanto alla lettera  con il simbolo specifico.



ad es. granchio

### La serie di perfezionamento (livello 1-4)

I contenuti e gli obiettivi dei differenti settori corrispondono a quelli delle normali lezioni di nuoto e degli sport acquatici. I test (controlli d'apprendimento) possono essere svolti da insegnanti, allenatori, monitori di gruppo G+S come pure da chiunque li conosce e si attiene alle prescrizioni. Alcuni esercizi sono integrati nei fascicoli 2 (Stili di nuoto) e 3 (Altre discipline del nuoto) e indicati nella colonna delle indicazioni con la lettera  con il simbolo specifico



ad es. test combinato 2

### La serie di prestazione (livello 4-8)

I contenuti di questa serie sono soprattutto concepiti per allievi orientati alla prestazione sportiva e che si allenano regolarmente, sono quindi non una materia per questo manuale. Viste le elevate esigenze è un compito per specialisti.



ad es. test nuoto di salvataggio 5

### Documentazione sui test

Nella documentazione riguardante i test gli esercizi sono minuziosamente descritti e, se necessario, muniti di spiegazioni tecniche e schizzi illustrati. La documentazione, così come tutti i test, possono essere richiesti all'Interassociazione per il nuoto.



Indirizzi:  
4 / p. 40

Esercizi con questo

**Granchio** 

1. Tuffo in piedi dal bordo
2. Pompa: immergersi interamente, espirare
3. Aeroplano: rimanere in equilibrio sull'acqua in posizione ventrale
4. Freccia

**Cavalluccio marino** 

1. Bomba dal bordo, immergersi in posizione raggruppata
2. Capriola in av. con acqua all'altezza del petto
3. Freccia sul dorso
4. Nuotare 10 metri senza fermarsi o appoggiare i piedi sul fondo

**Rana** 

1. Capriola in av. dal bordo della vasca. Immergersi in posizione raggruppata.
2. Pesca dei piattelli dal bordo
3. Colpo di gambe dorso risp. crawl. Distanza da percorrere: 8 m
4. Nuotare 20 m a stile libero senza fermarsi o appoggiare i piedi sul fondo

**Pinguino** 

1. Bomba indietro dal bordo
2. Nuotare sott'acqua per 5 m e passare attraverso le gambe divaricate dei compagni
3. Vite, cambiare 4 volte la posizione
4. Nuotare 50 m a stile libero senza fermarsi o appoggiare i piedi sul fondo

**Nuoto: Balena 1** 

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 m nuoto in 1:30 (max.)</li> <li>2. 25 m crawl o rana</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 25 m dorso o rana-dorso</li> <li>4. 25 m trazione delle braccia (rana)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Tuffo di partenza per scivolamento</li> <li>6. Virata semplice a crawl</li> </ol>
--	---	---

**Nuoto di salvataggio 1** 

1. Nuotare 300 m . Tempo max. 10'
2. Nuoto di trasporto 25 m
3. Recuperare 4 piattelli
4. Nuoto con ostacoli 2 x 25 m. 2' max.
5. Immersione ABC 12 m
6. Immersione ABC orientamento
7. Bomba
8. 25 m nuoto di trasporto

**Tuffi 1** 

Tutti i tuffi dal bordo!

1. Tuffo in piedi in av. teso. con presa di slancio
2. Tuffo in piedi ind. con presa di slancio
3. Entrata in acqua in avanti dalla posizione inginocchiata
4. Entrata in acqua indietro con l'aiuto dell'asse scivoloso o freccia sul dorso
5. Freccia per 3 m, in pos. carpiata e immergersi fino sul fondo della vasca
6. Bomba da fermi indietro

**Nuoto sincronizzato 1** 

1. 25 m Crawl
2. 25 m dorso
3. 25 m rana (colpo di gambe simmetrico)
4. Pagaia 10 m in pos. dorsale in direzione della testa, le mani sono all'altezza dei fianchi
5. Pagaia 10 m in pos. dorsale in direzione dei piedi, le mani sono all'altezza dei fianchi
6. Immersione a 2 m di profondità, in acqua libera
7. Restare per 15 secondi in posizione dorsale tesa sul posto (pagaiano)
8. Figura obbligatoria: ostrica

**Pallanuoto 1** 

1. 25 m nuoto laterale
2. 10 m dribbling
3. Bicicletta in acqua per 5"
4. In piedi prendere il pallone 5 volte dal basso
5. In piedi tirare il pallone ad almeno 6 m di distanza
6. Colpire almeno 2x un obiettivo posto a 2 m di distanza (3 prove)

Due esercizi a scelta da 5 - 8 !

**Test combinato 1** 

1. 100 m nuoto libero
2. 25 m crawl o dorso
3. 25 m rana
4. 7 m sott'acqua
5. Entrata in acqua in avanti dal bordo
6. Tuffo in piedi ind. teso
7. Pagaia per 10 m in direzione della testa
8. Presa e tiro della palla

**Test combinato 2** 

1. 300 m nuoto libero
2. 50 m crawl o dorso
3. 25 m battuta di gambe rana-dorso
4. 12 m sott'acqua
5. Tuffo di testa da fermo
6. Caduta indietro dal bordo
7. Ostrica
8. Pallanuoto, dribbling per 20 m

**Test combinato 3** 

1. 12 minuti nuoto libero
2. 100 m a crawl: max. 2'20" o a dorso: max. 2'40"
3. 25 m delfino
4. 25 m nuoto di trasporto
5. Salto mortale in av. da fermo
6. Tuffo ritornato raggruppato da 1 m
7. Tinozza
8. Dribbling per 10 m e tiro in porta

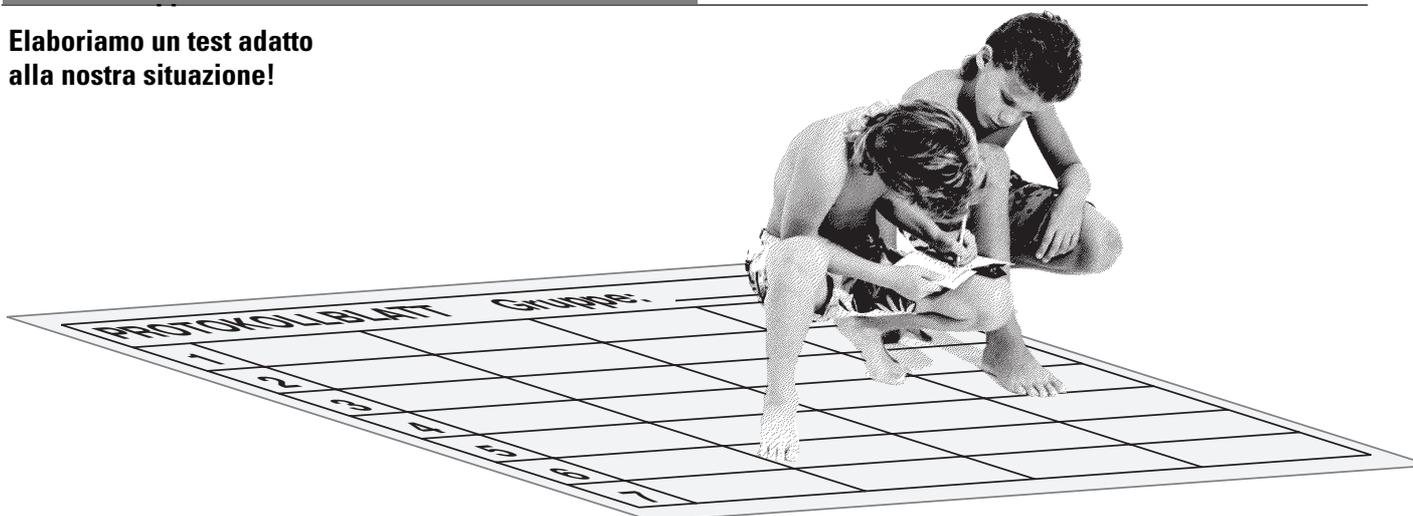
**Test combinato 4** 

1. 1000 m nuoto libero: max. 30'
2. 50 m crawl: max. 45" o 50 m dorso: max. 55"
3. 25 m delfino, max. 25'
4. 25 m nuoto libero e 25 m nuoto di salvataggio, max. 1'40"
5. Caduta in av. dalla pos. seduta da 3 m
6. Salto mortale indietro da 1 m
7. Salto mortale indietro carpiato
8. Dribbling, nuoto laterale e tiro in porta

Due esercizi a scelta da 5 - 8 !

**Controlli d'apprendimento ... in una forma diversa !**

**Elaboriamo un test adatto alla nostra situazione!**



**Ecco alcune idee:**

**Traversata della Manica:** quale gruppo/classe attraversa per prima il lago di ... oppure addirittura il canale della Manica? (contare i chilometri)

Elaborare un protocollo speciale!

**Salto :** chi salta per primo dal campanile della chiesa, dalla cattedrale di ... o addirittura dalla torre Eiffel? Un tuffo dal trampolino di 1m = 1m di altezza.

Elaborare un protocollo speciale!

**Saltare come un clown:** chi raggiunge il massimo punteggio con 5 salti? I criteri di valutazione vengono stabiliti dal gruppo ed i salti vengono valutati personalmente.

**Immersione a tappe di un chilometro:** chi raggiunge un'immersione di 1 km nel periodo dal ... al ...? Sono permesse solo tappe di 10 m compreso il tuffo di partenza!

Preparare un foglio di protocollo con caselle di 10 m.

**Triathlon a tappe:** collegare il nuoto con 2 altre attività sportive. La competizione si svolge singolarmente, a coppie, o per gruppi, seguendo le regole stabilite (dal... al ... ecc.)

Il protocollo del triathlon di 24 ore si trova nel libro "1001 Spiel- und Uebungsformen im Schwimmen", W. Bucher.

**Maratona con le pinne:** chi effettua 42 km in immersione nel corso di 1 anno?

**Delfino di salvataggio:** chi traina (presa di salvataggio) o trasporta (presa di trasporto) una persona, il più lontano possibile in un tempo prestabilito?

Preparare un protocollo con le caselle per ogni 5 minuti.

**Nuotare per 24 ore:** chi nuota durante l'estate per un giorno intero (24 ore)?

Preparare un protocollo personale.

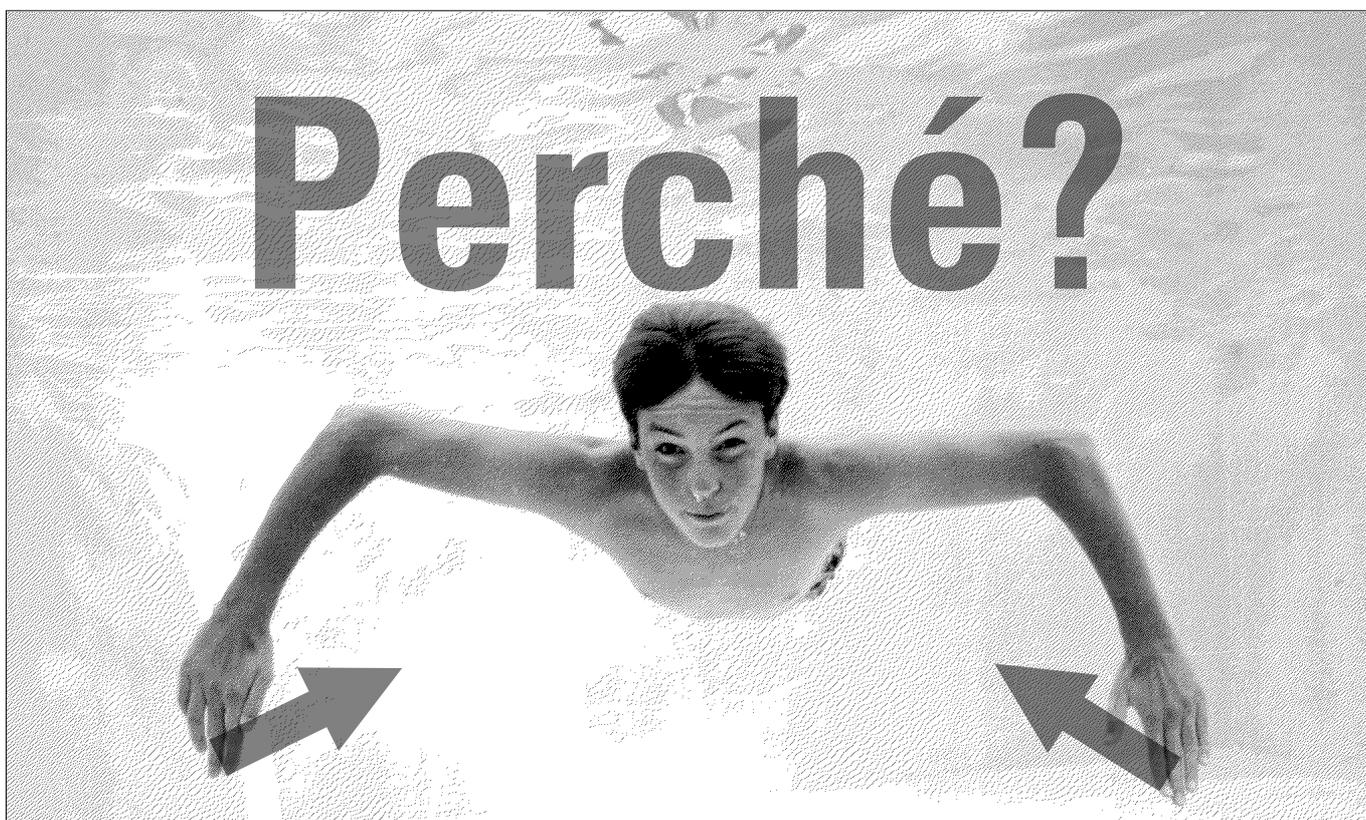
## 9. Come agiscono le forze in acqua?

**Perché** la caratteristica tecnica del "gomito alto" è così importante nei vari stili?

**Perché** effettuiamo la trazione delle braccia a rana con un pull-buoy tra le gambe?

**Perché** la trazione delle braccia per il delfino è sempre abbinata a due colpi di gambe?

**Perché** il crawl è lo stile più veloce?



Per poter rispondere a questi **perché**, collegando causa e azione, è necessaria una notevole competenza. Ciò significa che le maggiori caratteristiche tecniche - riguardo alle forze che agiscono in acqua - sono conosciute e fondate e possono essere adeguatamente apprese. E' così possibile rispondere ai **perché** sullo svolgimento psicomotorio o una decisione metodologica, anche con argomentazioni biomeccaniche.

Particolari situazioni offrono, da una parte la possibilità di **vivere** le forze che agiscono in acqua, e dall'altra di **capirle**.

Successivamente, partendo da esempi pratici, viene ogni volta spiegato il **fatto** e la **causa** delle forze che agiscono in acqua e vengono fornite le **conclusioni** didattiche per la pratica.

Dal vissuto al comprendere!

Sperimentare il caso...

Comprendere la causa...

Conclusioni per la pratica

**Il corpo affonda:** a seguito di un' inspirazione, il nuotatore galleggia sulla superficie dell' acqua. Se espira affonda. Perché?

**Causa:** il peso specifico di molti nuotatori e quello dell' acqua, sono uguali. Dopo l'inspirazione, il peso specifico di taluni nuotatori è addirittura minore, perché il volume del corpo è aumentato durante l'inspirazione.

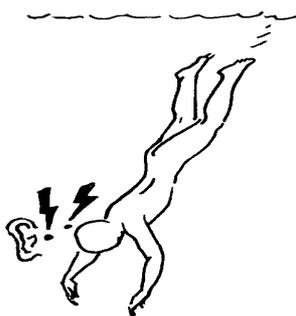


■ Dal punto di vista della meccanica, sia il fluttuare sull' acqua che il nuoto sulla superficie, non pongono alcun problema.

➡ 1 / p. 9

**L' orecchio duole:** nella vasca dei tuffi, cercare di immergersi fino a toccare il fondo. Quanto maggiore è la profondità, tanto più duole l' orecchio. Dopo la compensazione, quando la pressione interna nella cavità cranica viene equilibrata con la pressione esercitata dall'esterno, si noterà immediatamente una diminuzione del dolore.

**Causa:** la pressione idrostatica aumenta con la profondità dell'acqua. (a 3 m di profondità abbiamo già un aumento di 0,3 atm!)

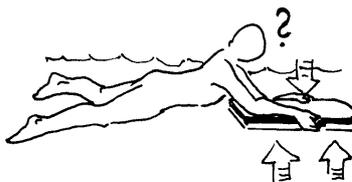


■ Per tutti gli stili sarà necessario apprendere ad inspirare e ad espirare in modo corretto, perché il nuotatore deve sempre inspirare ed espirare contro la pressione idrostatica.

■ Durante l' immersione (differenti esercizi d' immersione, immersione ABC, tuffi ecc.) la tecnica di compensazione è la prima cosa da imparare!

**Spingere verso il basso:** in acqua alta cercare di "trasportare" tavolette per il nuoto o palloni di diverse grandezze, sul fondo della vasca. Chi riesce a sedersi o a rimanere in posizione eretta su una, due o tre tavolette?

**Causa:** la posizione di equilibrio stabile in acqua è determinata da due forze (forza di gravità e forza ascensionale statica). A terra invece è determinante unicamente la forza di gravità. La forza ascensionale statica sopra accennata, rende impossibile un "trasporto in profondità"!

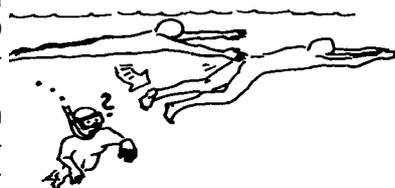


■ Durante la lezione per non nuotatori, gli allievi devono innanzitutto abituarsi alla nuova situazione d' equilibrio.

■ Durante il nuoto, grazie all'azione della forza ascensionale statica, ("apparente perdita di peso"), le articolazioni (in particolare la colonna vertebrale) non sono sottoposte a carichi.

**Le gambe affondano:** spingersi energicamente dalla parete nella posizione ventrale e scivolare fino a quando il corpo "si ferma". Osservare il proprio corpo e quello del compagno. Guardare come le gambe affondano lentamente! Perché?

**Causa:** punto centrale del volume e baricentro, non sono allo stesso punto: le forze ascensionali agiscono concentrate nel punto centrale del volume. Suddetto punto si trova più vicino alla testa rispetto al baricentro. Visto che l' asse di rotazione gira attorno a questo punto, il corpo si flette verso il basso e le gambe affondano!

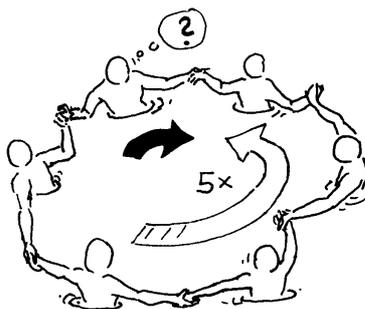


■ Una posizione del corpo orizzontale stabile, è possibile solo spostando il baricentro e il punto centrale del volume (inspirazione ed espirazione oppure posizione delle braccia, risp. delle gambe come ad es. nel nuoto sincronizzato; braccia in alto, gambe divaricate).

➡ 1/ p. 11 e 3 / p. 34

**Corrente d' acqua:** formare un cerchio (6-8 persone) tenendosi per mano. Girare tutti in una direzione. Dopo 5 giri invertire tutti assieme la direzione. Durante il cambiamento di direzione "entrare" nella corrente contraria. Cosa succede?

**Causa:** la resistenza alla corrente da superare durante il cambiamento di direzione, dipende dalla massa che affluisce e dalla velocità del movimento elevata al quadrato.



■ Confrontando con i movimenti nell' aria, le braccia e le gambe, pur avendo un uguale impiego di forza, si muovono molto più lentamente in acqua.

■ Movimenti a secco (ad es. trazione delle braccia a terra) sono quindi confrontabili con quelli in acqua solo in modo limitato!

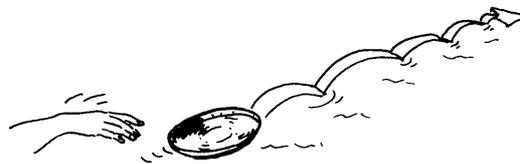
Sperimentare il caso...

Comprendere la causa...

Conclusioni per la pratica

**L' acqua "porta":** lanciare un oggetto piatto (tavoletta per il nuoto, frisbee o simili) che "balza" sulla superficie dell' acqua. Se è possibile, osservare come varia l' altezza e la lunghezza dei "balzi".

**Causa:** la forza ascensionale agisce perpendicolarmente alla direzione dell'avanzamento dell'oggetto lanciato, risp. della direzione del flusso provocata. In questo caso, eccezionalmente verso l'alto (come per l'aereo). La misura della forza ascensionale dinamica dipende tra l'altro dalla velocità del flusso (nel nostro caso particolare dalla velocità del lancio). Parallelamente agisce la resistenza alla corrente nella direzione del flusso (contrariamente alla direzione del movimento prodotto dalla tavoletta che "balza") che frena quindi la velocità.



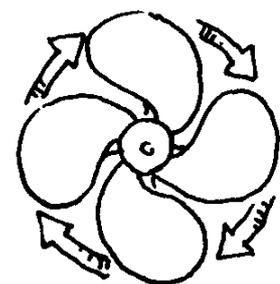
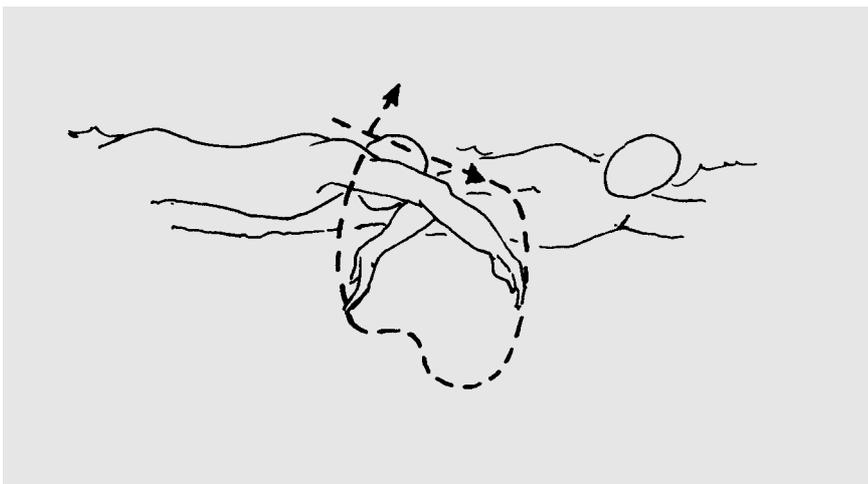
■ Se a terra saltiamo molto in alto o in lungo, risp. vogliamo correre il più velocemente possibile, lasciamo agire le forze del muscolo, nel caso ideale, direttamente contro la direzione di salto o di corsa rispetto al terreno, causando così una "forza di spinta". Durante i movimenti in acqua bisognerà invece fare attenzione a **due** componenti: l' **impulso della resistenza** alla corrente e alla **spinta ascensionale dinamica**.

In acqua i movimenti delle braccia e delle gambe non sono tra l' altro sempre in direzione contraria alla direzione di nuoto. Prendendo l' esempio della trazione delle braccia a crawl, dove anche i movimenti che non avvengono direttamente contro la direzione di nuoto, provocano un impulso, in quanto durante lo stesso agiscono tutte e due le componenti della forza!

**Cosa è determinante durante l' impulso?**

Quando si nuota, le braccia e le gambe devono essere mosse su una distanza più o meno lunga, come la pala di un battello, diagonalmente alla direzione del movimento. Soprattutto su corte distanze le braccia e le gambe, come nel piroscifo a ruote, sono rivolte direttamente contro la direzione di nuoto. In tutti gli stili, la spinta può determinare la direzione desiderata solo se la posizione del gomito è rialzata ("rotazione verso l' interno dell' avambraccio").

L'elica di un battello spinge l'acqua diagonalmente rispetto alla direzione di corsa, permettendo così all'imbarcazione di avanzare.

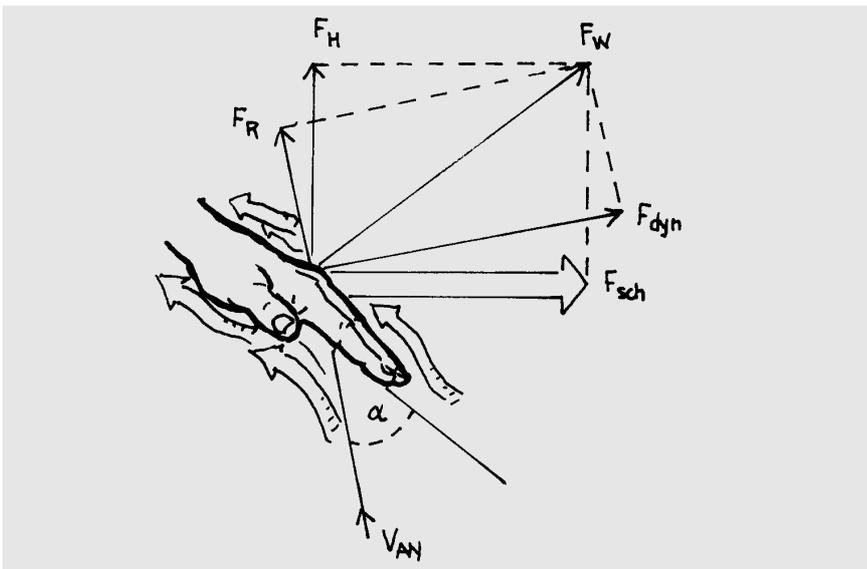


La superficie dell'impulso mano- avambraccio "fa presa in acqua" e fa avanzare il corpo. La linea disegnata indica lo svolgimento ideale in acqua. (= sistema di riferimento assoluto)

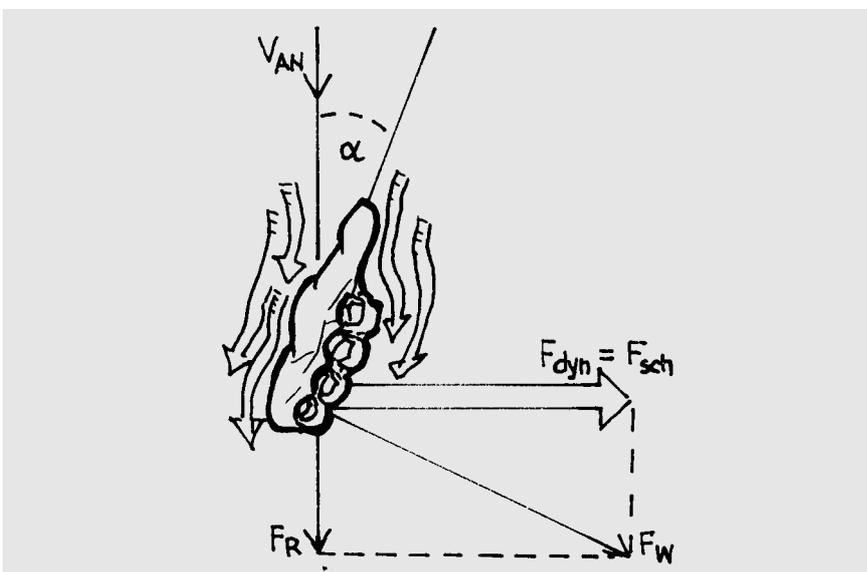
☞ Sistema di riferimento relativo e assoluto vedi 4/p.27

Nelle illustrazioni dove sono indicate le forze:

1. Bisogna tenere conto delle **direzioni** delle due componenti della **forza del flusso, resistenza (FR) e spinta ascensionale dinamica (F<sub>dyn</sub>)**.
2. Le forze possono essere rappresentate con delle **frecche**. La **direzione** riguarda la forza, la **lunghezza** indica invece la massa della **forza**.
3. Grazie al **parallelogramma** indicato in basso a destra, è possibile aggiungere e scomporre le forze.



La mano preme in basso ...  
eppure il corpo avanza!

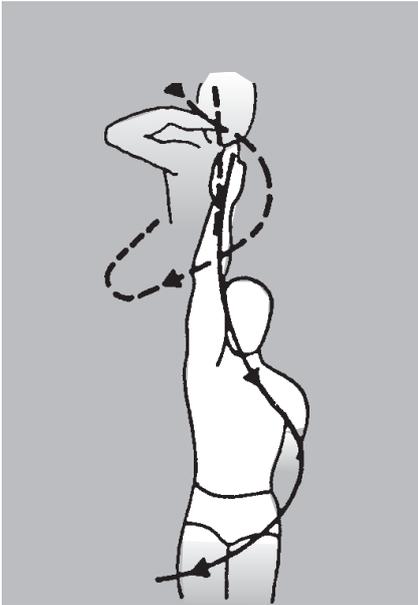


La mano spinge in alto ...  
eppure il corpo avanza!

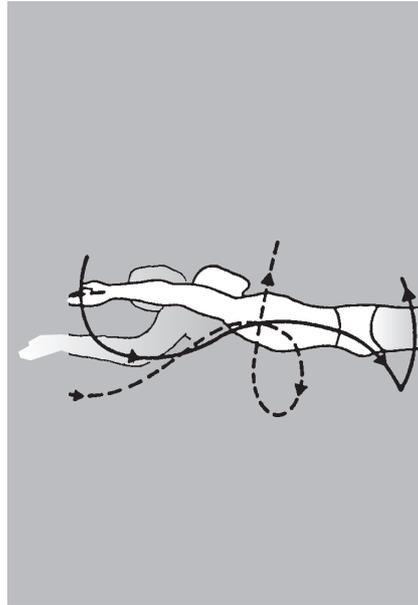
Legenda:

- |  |  |
|--|--|
| $F_R$ Resistenza all'acqua   | $F_{sch}$ Componenti propulsive della spinta |
| $F_{dyn}$ Spinta ascensionale dinamica   | $V_{an}$ Velocità del flusso                 |
| $F_H$ Sollevamento verticale   | $\alpha$ Angolo di incidenza                 |
| $F_W$ Forza risultante dell'acqua<br>(alla resistenza ed alla spinta ascensionale statica) |  |

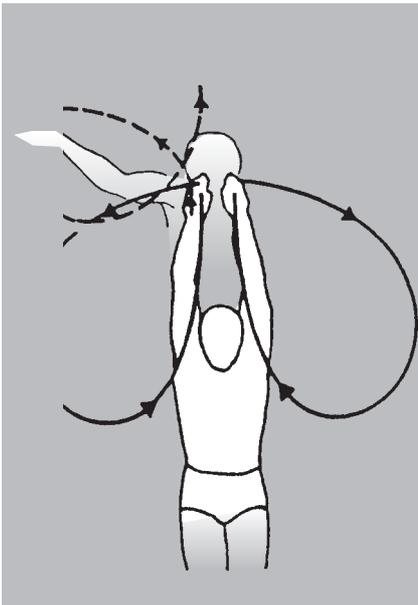
Esempio di trazione delle braccia nelle quattro discipline del nuoto



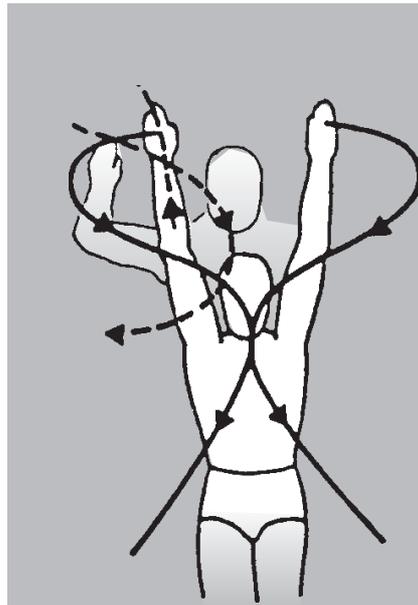
**Crawl**  
lo stile più veloce



**Dorso**  
una tecnica d'introduzione



**Rana**  
lo stile più conosciuto



**Delfino**  
imitando flipper

**Crawl**

➡ 2 / p. 3 e segg.

**Dorso**

➡ 2 / p. 13 e segg.

Per la rana-dorso vale la stessa trazione delle braccia ma con movimento simultaneo delle braccia.

➡ 2 / p. 30 e segg.

**Rana**

➡ 2 / p. 21 e segg.

**Delfino**

➡ 2 / p. 33 e segg.

**Legenda:**

■ Così risulta lo schema motorio ideale (**schema motorio relativo, riferito al corpo**). Questo esempio deve essere utilizzato durante la spiegazione dei movimenti (ad es. durante gli esercizi a secco).

■ Così risulta lo schema motorio nella realtà (**schema motorio assoluto, riferito all'acqua**). Questo esempio deve essere utilizzato durante la spiegazione dei movimenti e le correzioni in acqua.

**L'essenziale in breve:**

Durante il movimento in acqua, il nuotatore sentirà l'effetto delle forze che agiscono risp. le conseguenze della **pressione idrostatica**, in quanto la **densità** dell'acqua è circa mille volte superiore a quella dell'aria.

Quanto più profonda è l'acqua, tanto maggiore è la pressione idrostatica (pressione del peso).

La **forza ascensionale statica** che agisce sul natante immerso totalmente o solo in parte, corrisponde alla forza del peso del volume dell'acqua spostato dal corpo immerso (principio di Archimede). La spinta ascensionale statica ha quindi una direzione opposta a quella della **forza di gravità**. Ecco perché un corpo immerso diventa più leggero. Esempio: un nuotatore di 40 kg sposta (visto che il nostro corpo ha un peso specifico corrispondente a 1) un volume d'acqua di circa 40 l; ciò corrisponde ad una spinta ascensionale statica di circa 40 kg, perciò "galleggia".

Durante il movimento in acqua agiscono sempre due componenti della forza; la **resistenza al flusso** e la **spinta ascensionale dinamica**. Il valore di entrambe le componenti dipende tra l'altro dall'entità della velocità del movimento (ad es. della mano durante la trazione delle braccia). Ad una velocità d'affluenza raddoppiata, il valore della resistenza d'afflusso e della spinta ascensionale dinamica vengono quadruplicati. La resistenza alla corrente agisce sempre nella direzione d'afflusso che è contraria alla direzione del movimento.

Distinguiamo:

- La **resistenza frontale** causata nella direzione di nuoto, ossia un afflusso contro la direzione di nuoto.
- La **resistenza propulsiva** ottenuta con movimenti diagonali o contro la direzione di nuoto.
- La **spinta ascensionale dinamica** che agisce sempre verticalmente alla direzione dell'afflusso.

**L'acqua è più fredda dell'aria!**

La conducibilità termica dell'acqua è circa 25 volte superiore a quella dell'aria. L'acqua ha inoltre una capacità termica elevata. L'emissione di calore in acqua è 4 volte superiore a quello nell'aria. Se il corpo non è totalmente immerso, l'acqua evapora dalla superficie del corpo e causa una dispersione di calore.



- pressione idrostatica
- densità

- spinta ascensionale statica
- forza di gravità

- resistenza del flusso
- spinta ascensionale dinamica

In acqua fa più caldo ...

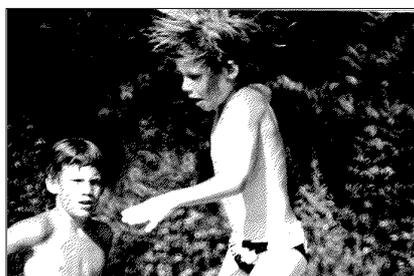
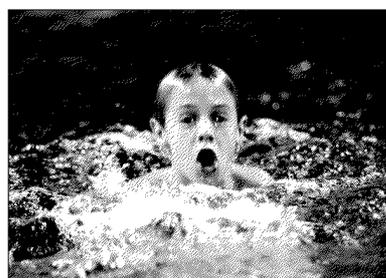
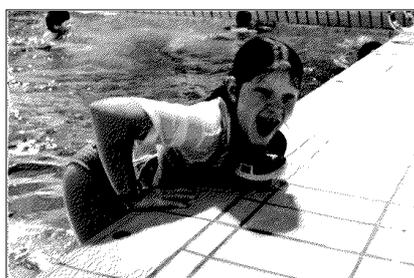
## 10. Come reagisce il corpo ai carichi?

Il soddisfacimento dell'innata necessità di movimento, collegato a molte circostanze dell'apprendimento psicomotorio e della prestazione fisica, sono i presupposti per un ottimale sviluppo della predisposizione psichica e soprattutto fisica dei giovani.

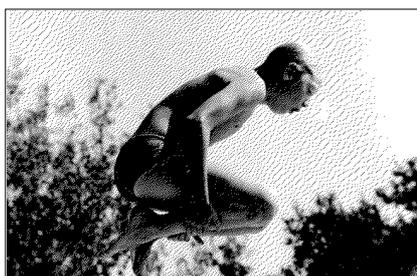
Una lezione di nuoto con una ricca e variata attività motoria può essere un importante contributo per l'educazione.

Apprendere, **realizzare** e divertirsi

➡ 4 / p. 6



Il corpo ha una reazione sensibile e rapida!



L'organismo reagisce allo stimolo dei carichi con un aumento della capacità di prestazione e di sforzo. L'adattamento avviene secondo il principio dell'economizzazione del sistema biologico: con il minimo dispendio possibile, si raggiunge una capacità funzionale e una resistenza ottimale ai carichi. Durante la lezione di nuoto con carichi finalizzati è possibile provocare delle **reazioni di adattamento** nell'organismo umano. Esse possono manifestarsi:

**■ Nell'apparato locomotore:**

Nella muscolatura scheletrica, nelle strutture cartilaginee e nelle ossa, nei tendini, nei legamenti, nelle guaine tendinee e nelle borse.

**■ Nel metabolismo:**

Garantiscono la formazione di nuova materia vitale, la liberazione di energia e l'eliminazione delle **scorie**.

**■ Nell'apparato respiratorio e cardiocircolatorio:**

Riforniscono tutti gli organi di ossigeno e reagiscono ai carichi di resistenza con adattamenti che sono fondamentali per la salute, il benessere e la capacità di prestazione generale.

**■ Nei sistemi di correlazione, del sistema vegetativo e ormonale:**

Regolano le funzioni vegetative degli organi, ad es. per quel che riguarda il sistema cardiovascolare, il metabolismo, i liquidi e la temperatura.

**■ Negli organi di percezione, nei fasci e nel sistema nervoso centrale:**

Sono specializzati nella ricezione di segnali provenienti dall'ambiente, nell'elaborazione degli stimoli e delle sensazioni. Hanno inoltre un ruolo determinante nella regolazione psicomotoria.

Tutti questi sistemi dell'organismo necessitano - per un adeguato funzionamento - **stimoli ai carichi regolari e adeguati**. Ciò è realizzabile nel nuoto, senza temere di danneggiare le strutture passive o di causare lesioni acute, in quanto le resistenze meccaniche in acqua sono sensibilmente minori che nelle "attività sportive su terra". Il corpo fluttua inoltre in un'apparente mancanza di gravità.

**Particolarità nell'età giovanile**

Nell'età giovanile, le strutture dell'organismo si trovano in un'intensa fase di sviluppo e di maturazione: perciò reagiscono ai rispettivi stimoli in modo molto rapido e sensibile. Ciò significa che, la crescita e lo sviluppo delle capacità funzionali dei tessuti e degli organi durante questa fascia d'età è facilmente incrementabile attraverso l'allenamento. Forme d'allenamento per lo sviluppo delle capacità coordinative, della rapidità e della mobilità sono particolarmente efficaci nel periodo che precede la crescita prima della fase puberale e portano allo sviluppo della forza e della resistenza durante e dopo la pubertà.

In ogni lezione di nuoto il corpo viene sistematicamente sottoposto a carichi!

**Queste "fasi sensibili" devono essere sfruttate.**

---

**Allenamento ... per cosa?****Capacità di prestazione aerobica e capacità aerobica**

L'allenamento della resistenza aerobica incrementa il metabolismo, il sistema cardiovascolare ed il sistema vegetativo di regolazione. Porta così un grande contributo alla profilassi di malattie causate dalla civilizzazione. Contemporaneamente gli sforzi di resistenza in acqua dell'apparato locomotore passivo favoriscono lo sviluppo della capacità di sopportare i carichi. Soprattutto per quel che riguarda la cartilagine delle articolazioni è possibile, grazie ad un regolare allenamento di nuoto, prevenire l'apparizione dei segni degenerativi d'usura dei tessuti.

Una buona resistenza è la base per una buona capacità di prestazione.

**Capacità di prestazione anaerobica e capacità anaerobica**

L'allenamento della capacità di prestazione anaerobica ha un valore irrilevante per la salute. Per questo tipo di allenamento non bisogna esagerare prima del termine della pubertà. Anche con gli adulti questa componente della capacità di prestazione fisica, deve essere allenata solo sulla base di una buona capacità di prestazione aerobica!

L'allenamento non deve essere una sofferenza!

**Forza**

L'allenamento della forza serve allo sviluppo della muscolatura. Esso permette una stabilizzazione di un sano portamento del corpo e la sicurezza dell'apparato passivo ( ad es. le articolazioni).

La forza permette un buon portamento!

**Mobilità**

L'allenamento della mobilità destinato a mantenere e migliorare la flessibilità delle articolazioni, costituisce una premessa importante per il benessere generale, per un comportamento psicomotorio economico e per una pratica sportiva esente da rischi.

Chi si ferma è perduto!



### Capacità coordinative

L'allenamento delle capacità coordinative promuove l'efficienza di tutti i sistemi implicati nella coordinazione psicomotoria. Ciò permette un miglioramento delle capacità di prestazione della regolazione psicomotoria e dei sistemi cognitivi.

La capacità coordinativa è costituita da singoli componenti: capacità d'orientamento, capacità di differenziazione, capacità di reazione, capacità di ritmizzazione e capacità d'equilibrio.

Esempi per l'apprendimento delle capacità coordinative nel nuoto:

 2 / p. 11/19/28

**Capacità d'orientamento:** questa capacità permette di stabilire la propria posizione nei vari cambiamenti spazio-temporali.

■ Esempi: orientamento spaziale-temporale per i tuffi, l'immersione, le virate, le figure subacquee del nuoto sincronizzato ecc.

Capacità d'orientamento

**Capacità di differenziazione:** questa capacità permette di analizzare le informazioni di base secondo l'importanza e quindi adattare le risposte psicomotorie (economia).

■ Esempi: adattamento all'elasticità di un trampolino; riuscire a prendere un pallone nonostante un passaggio impreciso; iniziare una virata a dipendenza della distanza dalla parete e della velocità.

Capacità di differenziazione

**Capacità di reazione:** è la capacità che permette una rapida presa d'informazione e in conseguenza di attivare una risposta psicomotoria appropriata.

■ Esempi: partenza ad un segnale; difesa del portiere di pallanuoto; reazione ad un richiamo, ad es. nei tuffi ecc.

Capacità di reazione

**Capacità di ritmizzazione:** è la capacità di dare un ritmo, accentuare uno svolgimento psicomotorio o intuire un ritmo imposto.

■ Esempi: colpo di gambe nel crawl e nel delfino; rincorsa e salti sul trampolino; coordinazione colpo di gambe-trazione delle braccia nel delfino ecc.

Capacità di ritmizzazione

**Capacità d'equilibrio:** è la capacità che permette di mantenere l'equilibrio o di ripristinarlo velocemente dopo i cambiamenti di posizione.

■ Esempi: seduti in ginocchio o in piedi su una tavoletta per il nuoto; pagaiare in posizione dorsale o ventrale; immergersi verticalmente e mantenere la posizione a lungo; mantenere la posizione gamba di balletto del nuoto sincronizzato; appoggio in equilibrio sull'estremità del trampolino durante il presalto e mantenere l'equilibrio per l'esecuzione del tuffo; mantenere a lungo sul blocchetto la posizione di partenza che precede il segnale acustico (... senza cadere).

Capacità d'equilibrio

**Capacità coordinative:** è un concetto superiore che coinvolge tutte le componenti summenzionate.

Capacità coordinative

## 11. Il regolamento in breve

Le regole per i giochi e le gare devono essere adattate ai partecipanti ed alle loro capacità. Sono facili, chiare e devono essere costantemente applicate.

### Regolamento tecnico di nuoto

**Partenza:** nel delfino, nella rana e nello stile libero, la partenza avviene con un salto; nel dorso la partenza è in acqua.

**Fischio lungo:** salire sulla parte posteriore del blocchetto di partenza (nel dorso entrare in acqua).

**"A posto!":** prendere immediatamente la posizione di partenza.

**Fischio breve:** tuffo di partenza (sul dorso: partenza con spinta dalla posizione dorsale).

**Dorso:** il corpo deve rimanere in posizione dorsale dalla spinta al segnale di partenza e dopo ciascuna virata, fino all'arrivo. E' permesso un rollio del busto sull'asse longitudinale del corpo. Normalmente dorso o rana-dorso.

**Rana:** il corpo si trova nella posizione ventrale, le spalle parallele alla superficie dell'acqua, le braccia e le gambe si muovono contemporaneamente ed alla stessa altezza. Nella fase propulsiva del colpo di gambe i piedi devono essere rivolti verso l'esterno (nessun piede equino, nessuna forbice). La testa rompe la superficie dell'acqua una volta per ogni ciclo di movimento. Ad ogni virata ed all'arrivo le mani devono toccare la parete contemporaneamente. Dopo il tuffo di partenza e la virata è permessa una trazione subacquea delle braccia.

**Delfino/farfalla:** il corpo è in posizione ventrale, le spalle parallele alla superficie dell'acqua. Le braccia si muovono contemporaneamente ed alla stessa altezza all'indietro nell'azione subacquea, e in avanti nell'azione aerea. Sono permessi colpi di gambe a delfino ed a rana (farfalla) così come forme miste di queste due tecniche. Movimenti alternati (colpo di gambe del crawl) non sono invece permessi. Ad ogni virata e all'arrivo, le mani devono toccare la parete contemporaneamente. Dopo il tuffo di partenza o dopo la virata è permesso un numero indefinito di colpi di gambe, ma una sola trazione delle braccia.

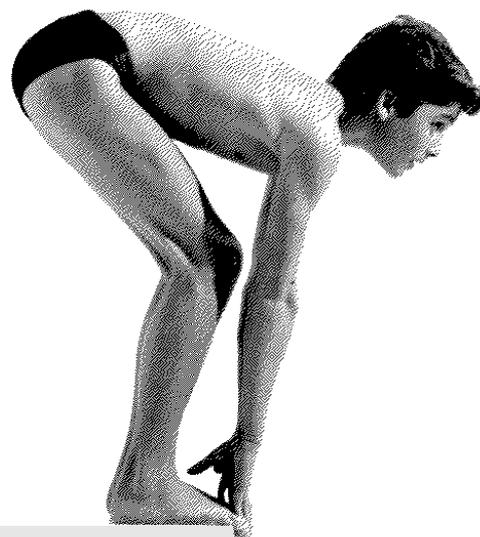
**Staffetta:** partenza relativa allo stile di nuoto. Il cambio può avvenire solo quando il compagno ha toccato la parete!



Vedi anche regolamento gara della FSN  
4 / p.40



Trazione subacquea delle braccia: 2 / p. 26



**Regolamento del nuoto:  
limitato a quanto è  
necessario!**

**Regole per i salti:**

Forme ludiche e di gara sono le componenti attraenti di una lezione di tuffi, ma anche per una festa del nuoto. Nello sport scolastico facoltativo e nelle società, sono possibili vere forme di competizione. In questo caso i criteri di valutazione di un tuffo sono importanti. Eccovi alcuni suggerimenti relativi allo sport scolastico.

- **Rincorsa e movimento di preparazione:** la rincorsa è possibile ma non obbligatoria.
- **Stacco:** dal trampolino o dalla piattaforma. E' possibile eseguire e valutare anche facili esercizi effettuati dal bordo della vasca.
- **Fase di volo:** la posizione in volo può essere raggruppata (denominazione del salto con la lettera c), carpiata (b) o tesa (a). L'obiettivo per la scuola è: saper dimostrare in modo corretto dei tuffi facili. Mettere alla prova anche esercizi di perfezionamento e della scuola di base!
- **Immersione:** la posizione di entrata in acqua deve essere controllata dall'inizio.
- **Grado di difficoltà:** è preferibile esigere un esercizio facile piuttosto che uno difficile: la sicurezza prima del rischio!

**Regolamento della pallanuoto:**

Quando si gioca insieme o contro qualcuno, sono necessari accordi o "regole di gioco". Nel limite del possibile queste regole dovrebbero essere redatte dagli interessati!

- **Campo di gioco:** in base all'istallazione, ma non troppo piccolo. Possibilmente con l'acqua all'altezza delle spalle o del petto. Delimitare il campo di gioco con semplici oggetti.
- **Squadre:** piccoli gruppi. Ev. lasciar giocare 4 squadre contemporaneamente con cuffie colorate. Giocare anche con le pinne.
- **Fischio d'inizio:** i giocatori si trovano sulla propria linea di porta. La palla, accompagnata da un fischio, viene lanciata dai lati nella metà del campo di gioco. La partita comincia!
- **Infrazioni leggere:** schiacciare la palla sott'acqua, prendere la palla con le due mani, spruzzare o spingere l'avversario ecc. Queste infrazioni vengono punite con un tiro libero eseguito partendo dal punto dove è stata commessa l'infrazione.
- **Infrazioni gravi:** colpire l'avversario, schiacciarlo, tirarlo o spingerlo, discutere le decisioni arbitrali, insultare ecc. Queste infrazioni vengono punite con un tiro libero; se sono state commesse nell'area di porta, un rigore. Il giocatore che ha commesso il fallo può inoltre essere espulso fino a quando la squadra avversaria ha segnato un punto.

**Nuoto sincronizzato:**

I criteri di valutazione sono adeguati alle capacità dei partecipanti e, nel limite del possibile, devono essere redatti dagli stessi!

 Vedi pure documento  
4 / p. 20 e segg.

 Vedi pure documento  
4 / p. 20 e segg.

Delimitare il campo di gioco con la linea mediana e l'area di porta. Utilizzare porte improvvi-

Anche i partecipanti possono essere ingaggiati come arbitri, ad es. chi ha fatto un fallo!

Lealtà!

 Vedi i test  
4 / p. 20 e segg.

## 12. Manifestazioni di nuoto particolari

Le manifestazioni di nuoto particolari sono delle solennità! Esse unificano gioco e prestazione in un'atmosfera di gioia. L'importante non è la vittoria ma la prestazione personale, la collaborazione e le sensazioni: gioco e divertimento per tutti!



Per molto tempo si è pensato che lo sport di punta fosse alla base della motivazione per lo sport per tutti. Ciò può forse essere vero per dei singoli casi. Tuttavia manifestazioni dello sport per tutti ben organizzate possono essere più giovevoli di una competizione regolamentata. Dove trovano un posto migliore dell'acqua per muoversi anziani e giovani, grandi e piccoli, magri e grassi, portatori di handicap e normodotati? Piccole feste di nuoto sono possibili anche con i bambini (ad es. giochi liberi o organizzati con palloni, attrezzi di gioco gonfiabili ecc.). Se si organizza invece un appuntamento sotto forma di festa del nuoto, bisognerà allora investire molto nella preparazione.

- L'appuntamento è per tutti ed è noto a tutti, che si tratti di una traversata del lago, di un gioco nella vasca per i bambini o di altro.
- "La prestazione giocando - il gioco con la prestazione": ecco la massima che deve essere alla base delle nostre azioni. Gioco e divertimento sono motivi tanto importanti per la prestazione quanto la partecipazione. La prestazione non dovrebbe comunque mancare!
- Organizzare le manifestazioni ma anche i relativi corsi (d'animazione) adatti; soprattutto per coloro che cercano (nuovamente) un contatto con il mondo dello sport!
- Dall'esperienza in acqua al nuoto vero e proprio. Ciò è possibile non solo tramite i diversi stili di nuoto, ma anche grazie a "sensazioni vissute in acqua" come ad esempio l'aerobica in acqua

Agonismo, non ricercando la sola vittoria!

L'acqua avvicina ... - anziani e giovani - grandi e piccoli - magri e grassi - portatori di handicap e normodotati



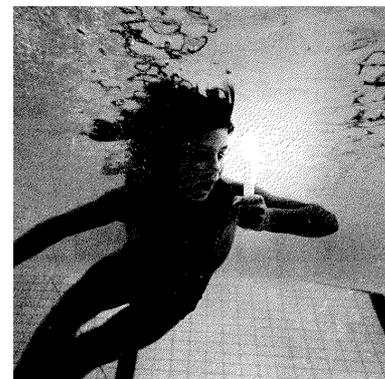
Consigli pratici

### Organizzazione di una "notte del nuoto"

Perché non inserire l'atmosfera particolare della notte nelle lezioni di nuoto? Perché non organizzare una **notte del nuoto** (nel periodo natalizio o proprio la notte di Natale)?

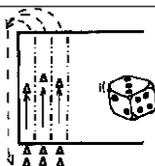
#### Premesse:

- Tutta la piscina è a disposizione per 2 ore. L'ideale sarebbe di poter disporre delle diverse vasche (per i tuffi e quella piccola per i bambini) sicuramente possibile durante la notte!
- Il personale della piscina è ben disposto e si occupa volentieri della colazione; il ricavato sarà per la loro cassa comune.
- Avere a disposizione molti aiutanti (ad es. genitori, insegnanti, allenatori, amici, studenti ed ex studenti ecc.).
- Ottenere l'approvazione delle autorità (scolastiche) e dei genitori.
- Organizzare i trasporti (anche per quelli che abitano nei quartieri più lontani).
- Preparare accuratamente i giochi (facili) ed il materiale! Formare i gruppi.



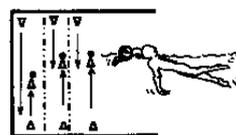
Valutare ogni gara secondo il principio di "giochi senza frontiere" con punteggio secondo il rango ottenuto!

**Nuoto con i dadi:** ogni gruppo possiede un dado in un secchiello. Per ogni lunghezza o larghezza nuotata, ognuno può lanciare 1 volta; i numeri ottenuti sono addizionati. Quale gruppo raggiunge, risp. nuota, per primo 100 (200/222) ?



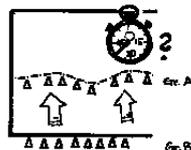
- 1 dado per gruppo
- 1 secchiello per gruppo
- 1 responsabile del calcolo per gruppo
- Materiale per scrivere (matite)

**Nuoto ad ostacoli con palloni:** ogni gruppo ha a disposizione 1-3 palloni secondo il numero dei partecipanti. I palloni devono essere trasportati dall'altra parte. Sul tragitto vi sono degli ostacoli da superare (ad es. corda tesa). Ogni lunghezza nuotata dà diritto ad 1 punto. Qual è il gruppo che ha il maggior numero di punti dopo un determinato tempo ?



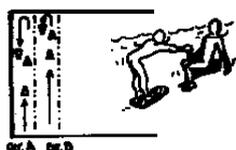
- 1-3 palloni per gruppo
- Corda galleggiante o altri ostacoli
- 1 responsabile del calcolo per gruppo
- Materiale per scrivere

**Trasporto della corda galleggiante:** la corda galleggiante deve essere trasportata il più velocemente possibile dall'altra parte. Quale sarà il gruppo più veloce? Solo un gruppo in acqua, l'altro osserva!



- Corda galleggiante o altro
- Arbitro con cronometro
- Materiale per scrivere

**Nuoto con la tavola da surf:** per ogni lunghezza percorsa sulla tavoletta (in piedi, seduti, in ginocchio), il gruppo ottiene un punto. Quale gruppo ottiene il maggior numero di punti?



- Tavolette a sufficienza
- 1 responsabile del calcolo per gruppo
- Materiale per scrivere

**Nuoto sul materassino:** quale gruppo riesce in 5 min. ad effettuare il maggior numero di lunghezze sul materassino? La tecnica di voga è libera. Sul materassino possono prendere posto più vogatori.



- 1-3 materassini gonfiabili o altro, devono essere portati dai partecipanti (annunciarlo)
- 1 responsabile del calcolo per gruppo
- Materiale per scrivere

**All'inizio o a chiusura della manifestazione:** aerobica in acqua con musica per tutti! E' possibile una speciale illuminazione della piscina?



idee vedi 3 / p. 45 e segg.

## Organizziamo una traversata del lago!

Una traversata del lago o una nuotata nel fiume, rimane un'esperienza particolare per tutti i partecipanti. Nonostante i preparativi, un tale avvenimento è rischioso. I consigli che seguono servono ad incoraggiarvi ed a garantire un lavoro di preparazione perfetto.



### A lungo termine:

- Iscrizione con: luogo, data (ev. data di riserva), condizioni di partecipazione.
- Le richieste scritte: alla polizia ed al servizio di salvataggio lacustre, al medico del pronto soccorso, all'amministrazione dell'istallazione.
- Cercare il personale adatto per l'accompagnamento (salvatori con brevetto).
- Cuffie numerate (ad es. prese in prestito dagli organizzatori del triathlon).
- Comunicazione alla stampa, ev. inviti ad altri partecipanti.
- Ev. invitare altre istituzioni (federazioni, altre scuole ecc.)

Chi partecipa?

### Alcuni giorni prima:

- Controllare le adesioni pervenute.
- Ultime informazioni alla stampa regionale.
- Preparare bevande calde (circa 2 dl per persona).
- Coperte a sufficienza (in parte per le imbarcazioni di scorta).
- Palloni di salvataggio per le imbarcazioni di scorta.
- Convogliare tutti gli aiutanti sul luogo dove si svolge la traversata.
- Ripetizione con gli strumenti di salvataggio (ad es. lancio dei palloni di salvataggio, l'esercizio di rianimazione, pagaiare).

L'informazione è importante!

### Poco prima:

- Studiare le previsioni del tempo a corto termine, discuterne con la polizia lacustre.
- Misurare la temperatura dell'acqua (almeno 19°). Decidere sullo svolgimento o sul rinvio della gara (comunicazione al numero di tel.: .....).
- Controllo: numeri sulle cuffie, imbarcazioni di scorta, materiale di soccorso).

E' sufficientemente caldo?

### Partenza!

- Iscrizione di tutti i partecipanti, distribuzione delle cuffie con il numero individuale.
- Cambiarsi, deporre i vestiti in sacchetti di plastica o in borse e consegnarli al deposito.
- Ultime informazioni ai partecipanti; formare le coppie.
- Partenza a coppie, che **devono restare unite sino alla fine**.
- Continuo contatto visivo con l'imbarcazione di scorta, intrattenere un dialogo.
- In caso di bisogno: segnalazioni chiare e decise in precedenza. **Non scherzare!**
- Nessun nervosismo! Non si tratta di una gara! Calma!
- Aiutanti: distribuire i sacchi con i vestiti nelle imbarcazioni di scorta o effettuare il trasporto con le automobili.

A coppie!

Non è una competizione!

### All'arrivo:

- Consegnare le cuffie e cancellare il nome dalla lista dei partecipanti.
- Porgere delle bevande calde e complimentarsi per la prestazione! Assistere!
- Raduno in un luogo comune dove si trovano i sacchi con i vestiti.

Ce l'abbiamo fatta!

### Subito dopo:

- Controllare il materiale di soccorso e restituirlo. Rientrare le imbarcazioni.
- Raduno di tutti gli aiutanti e del personale di scorta: suggerimenti ed indicazioni per la prossima traversata. Breve protocollo.
- Ev. piccola festiciola con i partecipanti (il grill è a disposizione).

Anche questo fa parte della festa!



## 13. Bibliografia e mezzi didattici

Autore (i)	Titolo
Andolfi, M. ; Parigiani, M.	Scuola nuoto. Esperienze dal bordo vasca. Zanichelli, Bologna 1991
Aulenbach, H.	Stundenblätter Schwimmen, 5.-8. Schuljahr. Klett, Stuttgart 1985
Beigel-Guhl, K. u.a.	Wassergymnastik. rororo, Hamburg 1988
Bucher, W.	1001 Spiel- und Uebungsformen im Schwimmen. Hofmann, Schorndorf 1992/6
Bucher, W.	Schwimmen: Leistend spielen - spielend leistend. Hofmann, Schorndorf 1982
Counsilman, J.E.	La scienza del nuoto. Zanichelli, Bologna 1976
Gildenhard, N.	Vielseitiges Anfängerschwimmen in Schule und Verein. Hofmann, Schnordorf 1986 (2)
Graumann, D. u.a.	Schwimmen in Schule und Verein Pohl, Celle 1976
Hahnmann, H.	Schwimmenlernen, Differenzierte Uebungs- und Spielformen. Hofmann, Schorndorf 1982
Hunt Newmann, V.	Nuotare è un gioco. Come insegnare ai bambini a nuotare e a tuffarsi senza paura dell'acqua. Sperling & Kupfer, Milano 1985
IAN	I test svizzeri nelle discipline sportive del nuoto. Aesch ZH 1983
John, H.G.	Alternatives Schwimmen. Bergmoser + Höller, Aachen 1983
Lepore, M.	Il ruolo psicologico dell'allenatore. FSN 1991
Quitsch, D. und G.	Schwimmen - Paralleles Lehren und Lernen. Fahnemann, Brockenem 1989
Reischle, K.	Besser Schwimmen. Sportinform, Oberhaching 1988
Reischle, K.	Biomechanik des Schwimmens. Fahnemann, Bockenem 1988
SFSM	Manuale del monitore G+S di nuoto. Macolin 1988
SSS	Scacco all'annegamento. SSS, Berna 1984
Sparkes, D.	Schwimmen für alle. Bad Homburg, Limpert 1986
Wilke, K.	Schwimmsportpraxis. rororo, Hamburg 1988
Wilke, K. , Madsen, O.	Das Training des jugendlichen Schwimmers. Hofmann, Schorndorf 1983 (2)
Zeitvogel, M.	Wassergymnastik, eine moderne Heilmethode. Econ, Düsseldorf 1987

Noleggio gratuito dei film: Mediateca della SFSM, CH - 2532 **Macolin**:

- Kinder lernen Schwimmen, Grünwald, FWU (Bern, Schulfilmzentrale), 1984, 21', color, VHS
- Die Technik des Sportschwimmens. Bloomington, Ind., Counsilman, (Bockenem, Fahnemann), 1984, 60', Farbe, VHS
- Wasserspringtest 1-4, Interverband für Schwimmen, Magglingen, ESSM, AV-Produktion, 1987, Farbe, VHS

## 14. Appendice

### Cosa ?

- Bollettino d'informazione della IAN
- Documentazione test svizzeri nelle discipline sportive del nuoto
- Sequenze didattiche nuoto/tuffi 
- Documentazione corsi di formazione per monitori di nuoto
- Fascicolo "Nuoto in acque libere"
- Nuoto prescolastico
  
- Manuale di nuoto (323.010 i)
- Dischetti d'animazione: Nuoto (323.010.1 d/f/i)
- Dischetti di dimostrazione: Nuoto (323.010.2 d)
  
- Manuale del monitore G+S di nuoto
- Materiale di nuoto (solo per corsi G+S)
- Catalogo dei film nella disciplina sportiva nuoto
- Noleggio gratuito di libri
- Regolamento di gara
  
- Documentazione nuoto di salvataggio
- Documentazione immersione ABC
- Documentazione corsi di nuoto di salvataggio
  
- Palloni gonfiabili, materiale di propaganda
- Catalogo attrezzatura per gli sport acquatici

### Da acquistare presso:

- IAN,** Casella postale  
8904 Aesch  
Tel. 01/737 37 92
  
- CFSM,** 3000 Berna
  
- SFSM,** 2532 Macolin
  
- FSN,** Geschäftsstelle,  
Casella postale,  
Sportweg 10  
3097 Liebefeld,  
Tel. 031/ 971 60 16
  
- SSS,** Segretariato,  
Beim Goldenen Löwen 13, 4052 Basilea  
Tel. 061/ 272 35 05
  
- Differenti fonti



