



# 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.

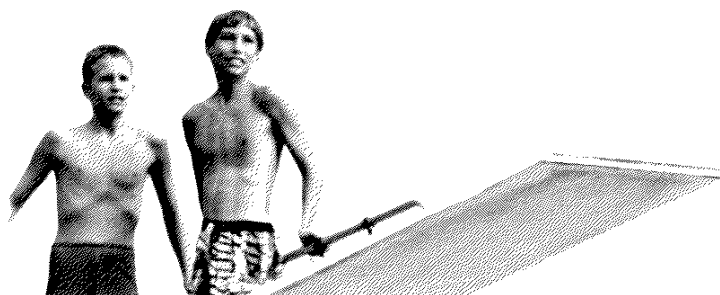
Come nei due precedenti fascicoli, nelle annotazioni a margine sono indicati, tra l'altro, rimandi per ulteriori spiegazioni e riferimenti teorici.

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.



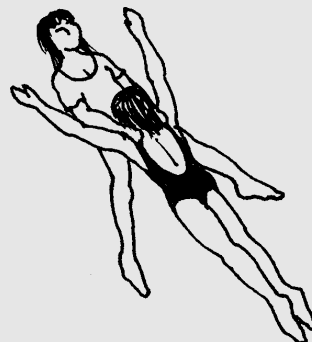
- Prevenire è meglio che soccorrere.
- Buone conoscenze nel nuoto, nei tuffi e nell'immersione sono le premesse per salvare.
- Soccorrere e salvare sono parte integrante della lezione di nuoto.
- Impara il **nuoto di salvataggio!**

## Specchietto riassuntivo

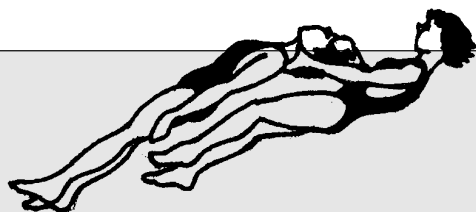
## Impariamo quanto segue

**Salto in acqua**

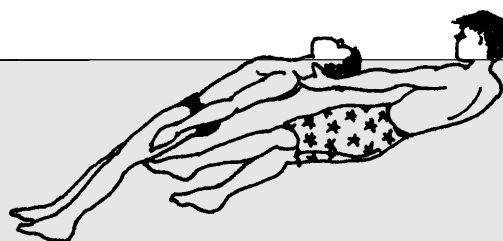
Acqua torbida/poco profonda: leggera posizione arretrata, gambe piegate.

**Nuoto di trasporto**

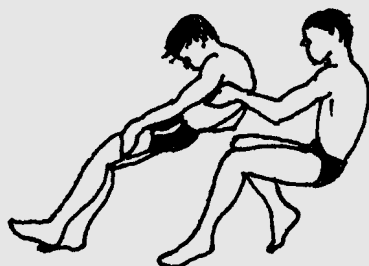
Trasporto di un nuotatore sfinite: osservare, tranquillizzare.

**Trasporto per la testa**

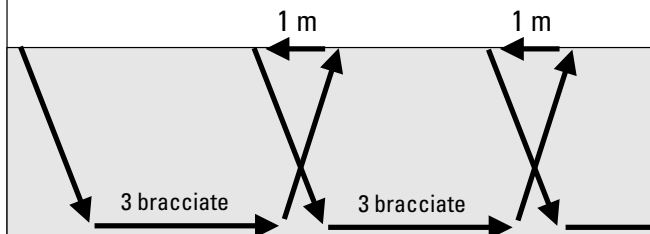
Presa alla testa con due mani: tendere entrambe le braccia, osservare l'espressione della vittima.

**Trasporto per la nuca**

Presa 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**

Presa 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..

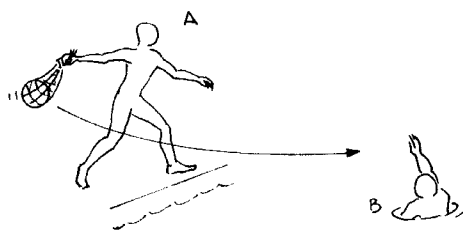
#### Uso corretto dei mezzi di salvataggio:

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!

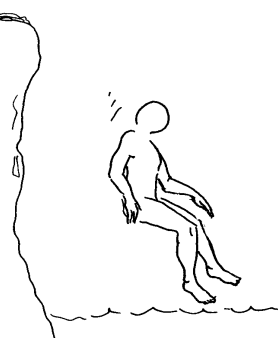
**Il tuffo di salvataggio:** In acqua poco profonda o torbida o da un'altezza rilevante, bisogna eseguire un tuffo sui piedi (candela). Una leggera flessione delle gambe, una posizione del corpo lievemente arretrata, e le braccia semi allungate per frenare l'entrata, permettono di attutire l'impatto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

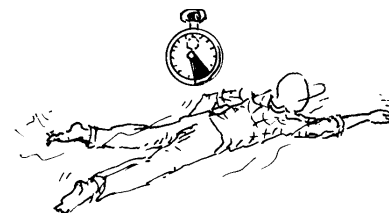
Spesso il salvatore non ha tempo di togliersi i vestiti, talvolta solo le scarpe e la giacca. E' comunque possibile nuotare anche con pantaloni/gonna e camicia.

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!



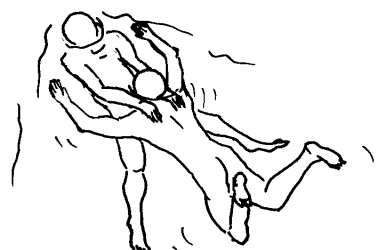
### Trasporto in acqua... Presa con pericolante cosciente:

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.

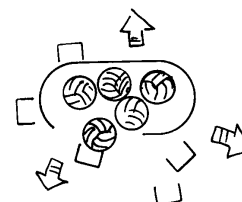
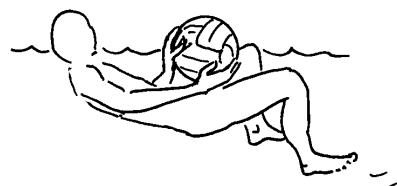
Esercizi:

**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

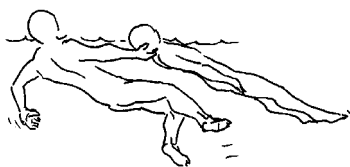
#### Salvare...presa alla nuca-vestiti:

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.

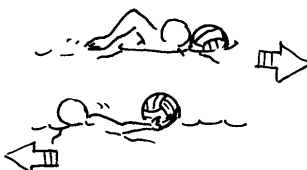
Esercizi:

**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.



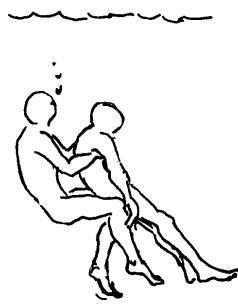
#### Recuperare e riportare in superficie... presa sotto le ascelle:

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.

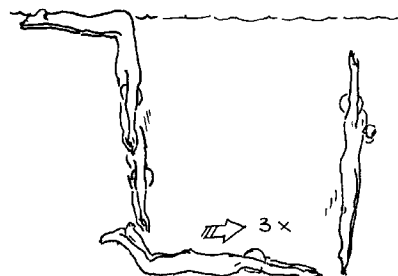


**Presa personale:** chi inventa una nuova presa ?

#### 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:



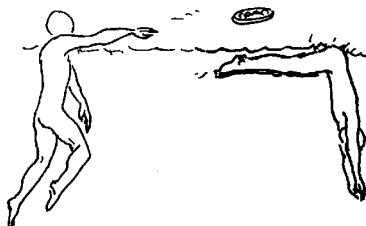
Esercizi:

#### 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.



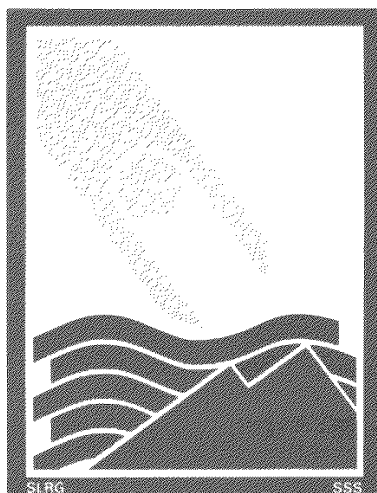
Non lasciare bambini incustoditi vicino alla riva: essi non conoscono i pericoli.



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!

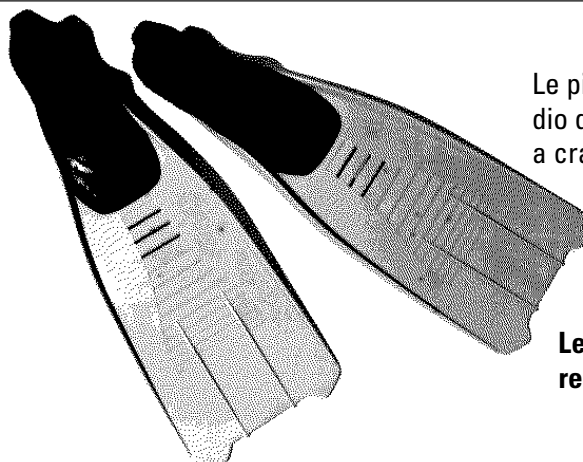


- Non immergerti mai da solo, sorveglia costantemente i compagni d'immersione !
- Non immergerti se non ti senti in perfetta forma fisica!
- Utilizza solo materiale adatto, sicuro!
- Rispetta il mondo subacqueo!

## 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.

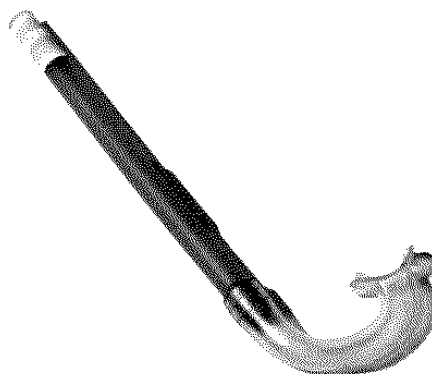


**Scegliere solo maschere che racchiudano anche il naso!**

➡ 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.



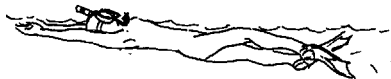
**Senza valvola!**

### 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.

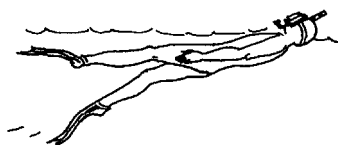
**Posizione del corpo:** nuotare sul dorso e soffermarsi in modo particolare sui seguenti punti:

- 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

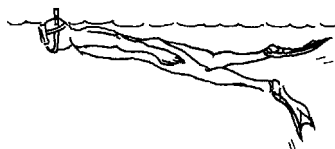
➡ 2 / p. 6

**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.



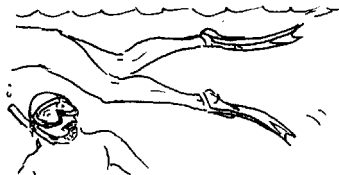
La respirazione sott'acqua dev'essere possente, in quanto bisogna inspirare attraverso un piccolo tubo nonostante la pressione dell'acqua. All'inizio sarà piuttosto faticoso.

**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!

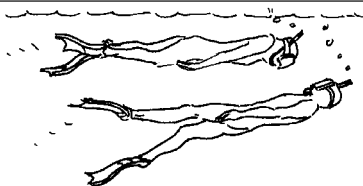
**Colpo di gambe:** dalle anche attraverso le ginocchia (come sul dorso). Battuta verso il basso da **flessa a tesa**, battuta verso l'alto da **tesa a leggermente flessa**; movimenti molto lenti. Le pinne restano sempre sotto la superficie dell'acqua.



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

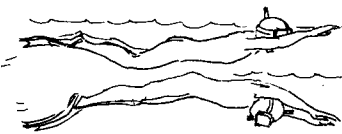
Al contrario del regolare delfino, le braccia non si muovono; servono a sottolineare il movimento **ondulatorio**.

**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.



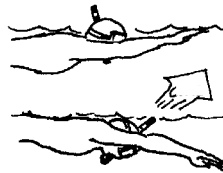
La testa dirige il movimento!

**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.



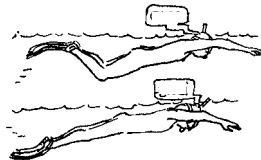
Riesci a percepire il movimento, a descriverlo e ad immaginarlo con gli occhi chiusi? (Allenamento mentale!)

**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!



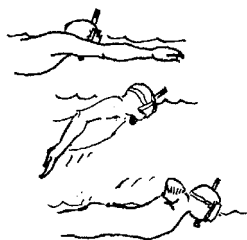
Respira in modo profondo e regolare!

**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.

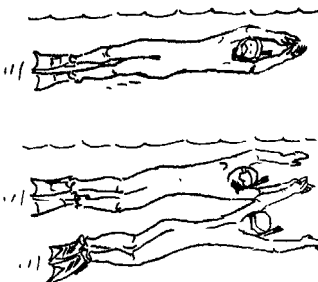
**Nuoto a delfino con movimento delle braccia:** ripetere il ritmo descritto sopra. All'-1- le braccia restano in avanti; al -2- eseguire una bracciata subacquea e poi emergere le braccia e riportarle nuovamente in avanti passando ai lati del corpo. Segue nuovamente -1-: braccia in avanti; -2- bracciata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



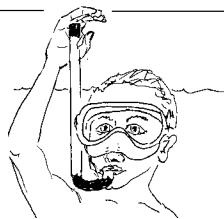
Diverse esperienze psicomotorie incrementano la capacità coordinativa.

### 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).

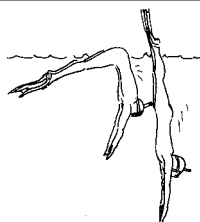
**La disciplina è una premessa essenziale per la lezione d'immersione.**

**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:** proni 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.



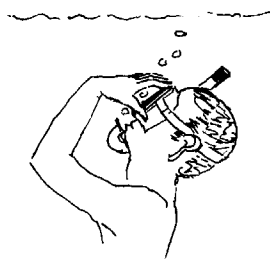
Quando il naso viene chiuso, l'aria va nell'orecchio medio attraverso il naso; la pressione viene compensata ed il dolore si riduce!

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

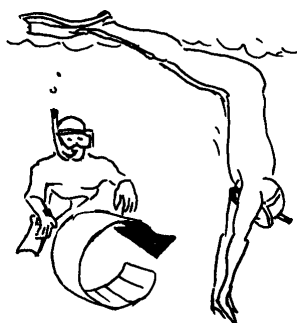
**Svuotare la maschera:** flettere leggermente la testa indietro. Lo sguardo è rivolto obliquamente in avanti verso l'alto. Con una mano premere leggermente il bordo superiore della maschera contro la fronte. Respirare molto lentamente (o a brevi colpi) attraverso il naso, fino a quando l'aria spinge 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**

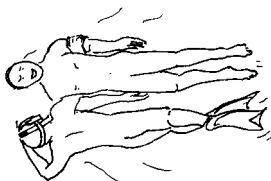
L'attrezzatura ABC facilita il soccorso e il salvataggio: le pinne permettono di avanzare più velocemente e senza fatica, la maschera consente una chiara visione sott'acqua ed il boccaglio serve a respirare con il viso sott'acqua!

**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!

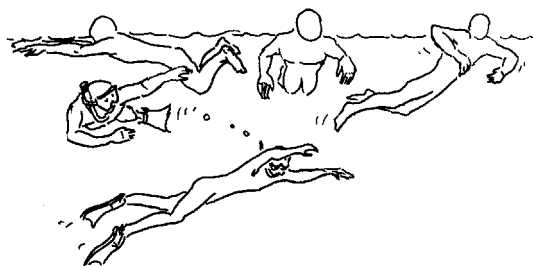


Eeguire con riguardo!

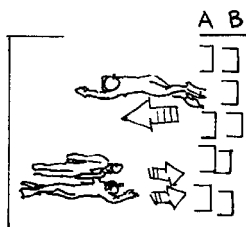
Il nuoto di salvataggio è una cosa seria. Questo non esclude che la lezione possa svolgersi in un'atmosfera ludica e divertente. Molte forme di salvataggio si lasciano collegare con la materia della lezione di nuoto.

(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"?

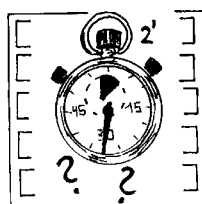


**Staffette di salvataggio in gruppi di due:** al comando i nuotatori A partono da un bordo della vasca per raggiungere la parte opposta (a stile libero). Appena un nuotatore ha raggiunto il bordo, B il salvatore (attrezzatura ABC) parte, si immerge verso A, lo afferra con una presa di salvataggio conosciuta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

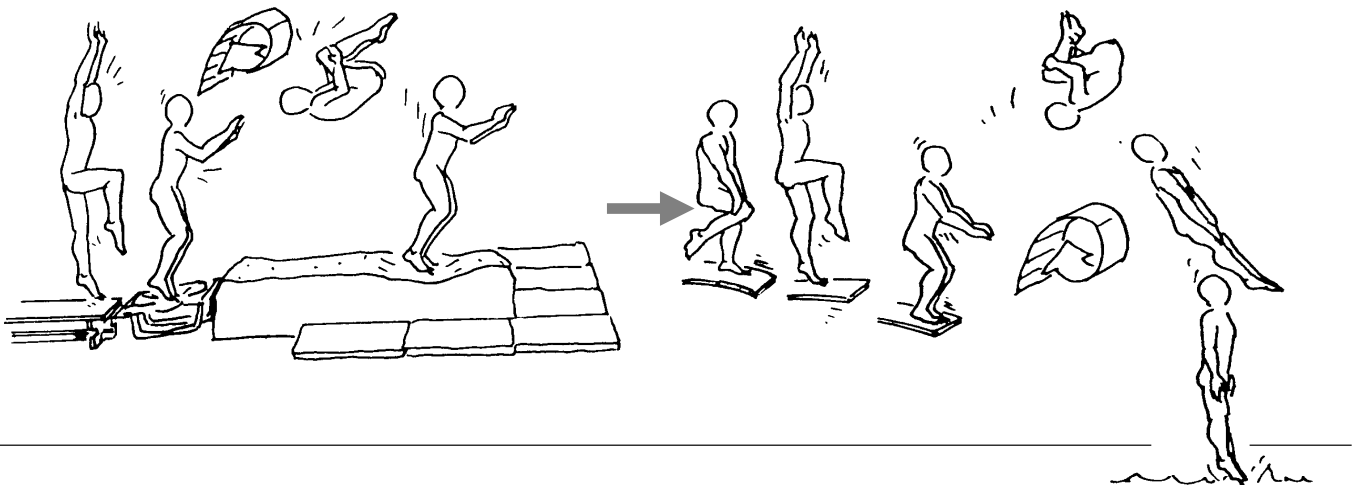
sulla testa e/o sui piedi.

Servirsi delle affinità di movimento!

#### Salti 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...

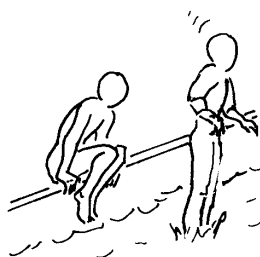
... e dal trampolino di 1m

### 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.

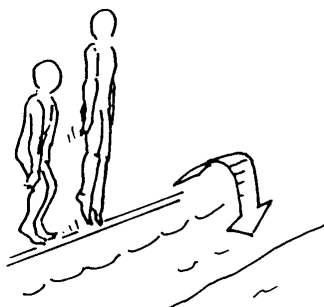


Ogni esercizio preliminare si esegue dapprima dal bordo della vasca.

**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

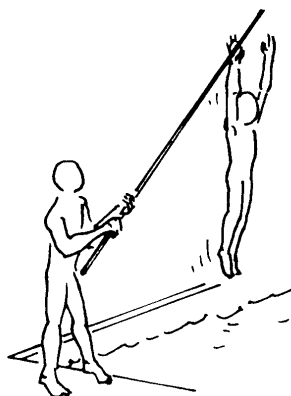
L'applicazione corretta e specifica di sussidi didattici migliora la rappresentazione mentale del movimento, motiva e spesso rende possibile un immediato controllo dell'apprendimento rispettivamente del successo.

➡ 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?



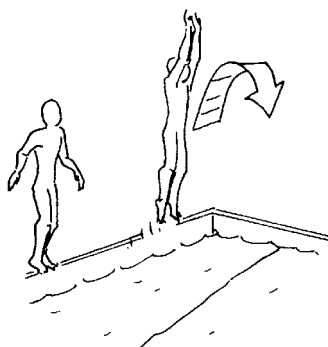
Esercitare!

➡ 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.

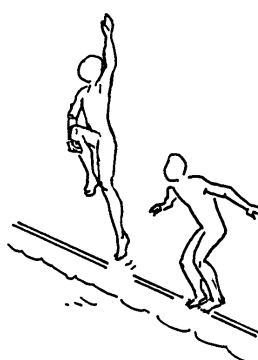
Per un percorso a stazioni si possono includere i blocchi di partenza, il trampolino come pure punti di stacco improvvisati (per es. cassoni, mini-tramp). Anche gli esercizi a secco possono svolgersi su un percorso a stazioni (per es. esercizi di forza, di mobilità, di coordinazione ecc.).

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.

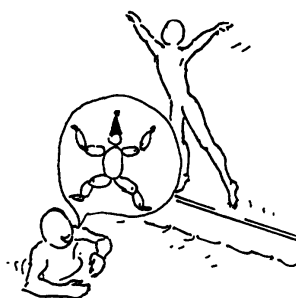
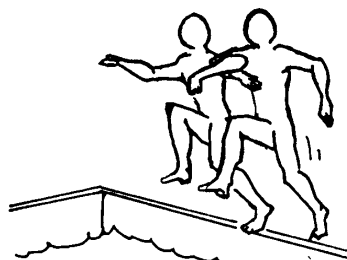


Gli **occhialini stringinaso** evitano l'afflusso d'acqua nelle cavità nasali.



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

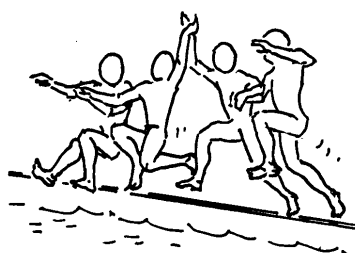
- uno di fianco all'altro, tenersi per mano e saltare in acqua contemporaneamente
- prendersi a braccetto e saltare in acqua
- schiena contro schiena e saltare lateralmente
- mostrare una "forma artistica", il compagno la imita
- lanciare un oggetto (per es. pallone) in alto e cercare di prenderlo in 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).

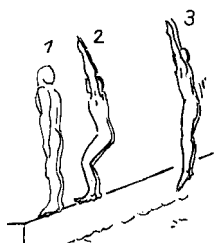
**Stacco indietro:** stacco energico con le due gambe, senza assumere la posizione arretrata. Movimento delle gambe: in alto - in basso - salto!

■ "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

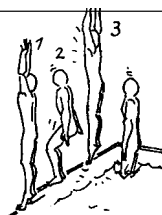
La posizione "seduta" garantisce la distanza necessaria dal punto di stacco!

**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.

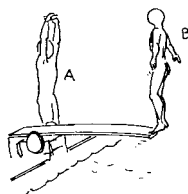


Sicurezza e senso del trampolino!

**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.

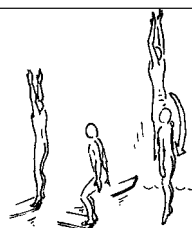


**Stacco - reazione:** A e B formano una coppia. B è pronto per lo stacco. A è davanti a B. Dopo lo stacco di B, A mostra un facile movimento che B deve eseguire in volo.



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.



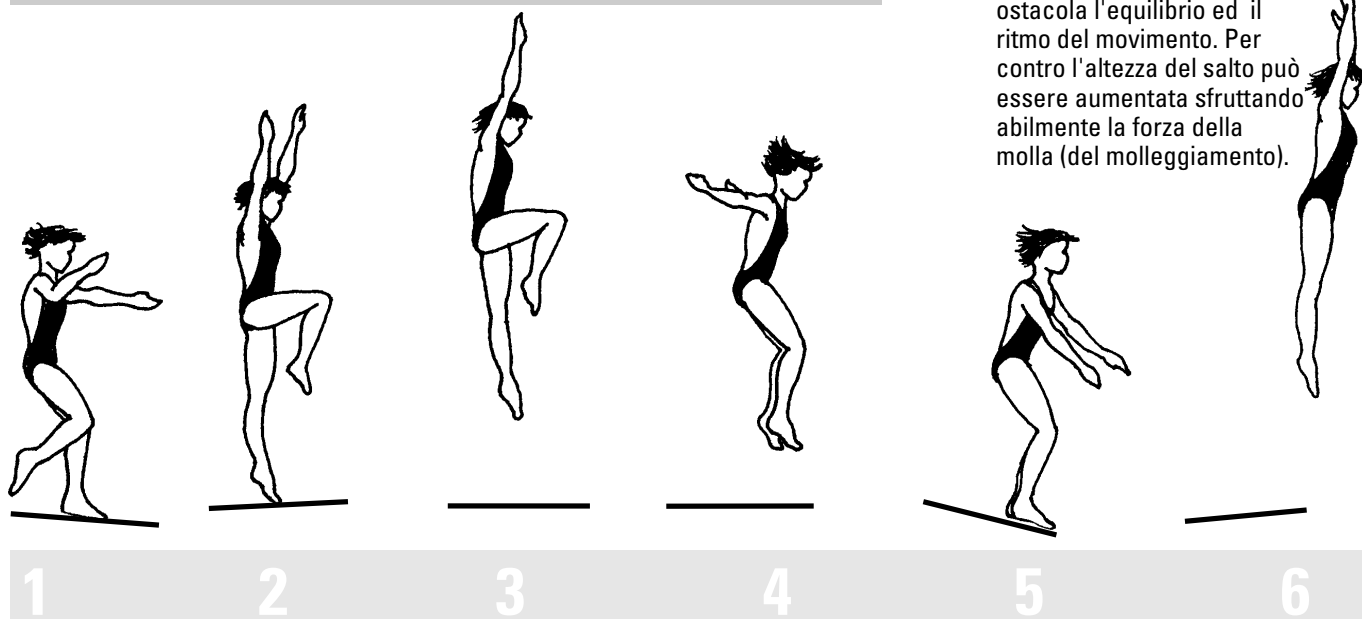
4 / p. 21

### 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).



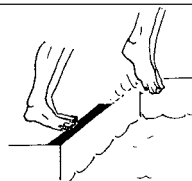
#### Passo saltellato:

- 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!

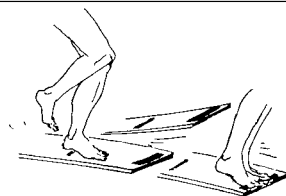
**Rincorsa ad 1 passo, dal bordo:** esercitare la rincorsa tutti assieme al seguente ritmo: "Passo-salto". Al "passo" eseguire il passo con la gamba di spinta sulla prima marca, al "salto" eseguire lo stacco a gambe unite in avanti in alto.



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!



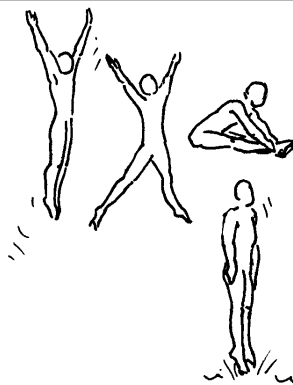
### EsercitiAMO la rincorsa e lo stacco

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.



### Osservare - Giudicare

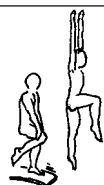
- ! Rincorsa troppo veloce con posizione avanzata...  
**perciò:** presalto e stacco in posizione avanzata!

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



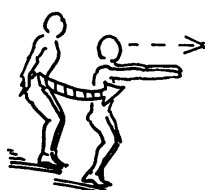
- ! Presalto lungo e basso...  
**perciò:** fase di volo lunga e piatta!

- 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!



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

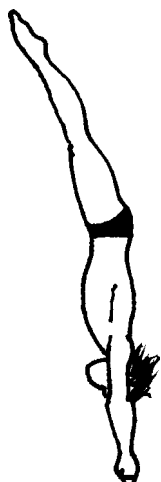
- Prima e dopo il presalto, slancio delle braccia tese in avanti in alto! Sguardo in avanti, ev. fissare un punto
- Cfr. la sequenza d'immagini, in particolare la fase 5!



- ! 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.

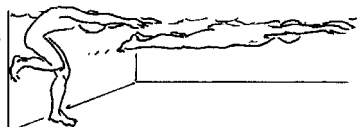
Posizioni delle mani:

Così ...

... oppure così



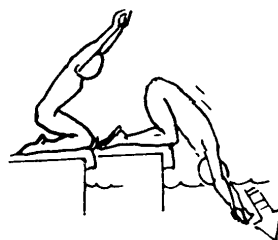
**Freccia dal bordo:** è molto importante che la posizione d'entrata sopraccitata venga mantenuta durante tutta la scivolata!



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.

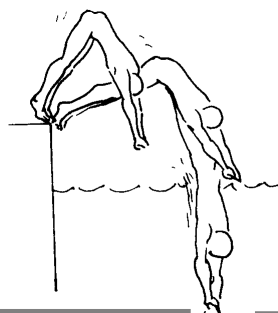
- Recuperare piattelli sul fondo
- Osservare il compagno con la maschera.



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.

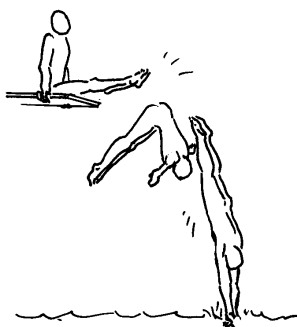
4 / p. 21



### 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.

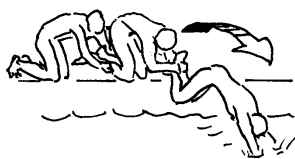


Sussidi didattici facilitano l'informazione (in questo caso: "prova a non toccare il cerchio") e permettono un controllo immediato:

Non toccato = giusto!  
Toccato = sbagliato!

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

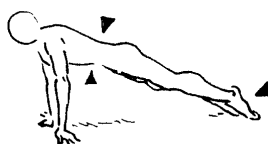
**In gruppo come "immersione a catena":** inginocchiati lateralmente uno dietro l'altro lungo il bordo della vasca, tenendo le caviglie del compagno davanti. Il primo entra in acqua, gli altri si lasciano trascinare a loro volta in acqua.



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

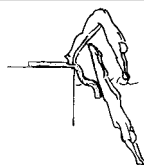
❗ Manca la tensione muscolare...  
**perciò:** entrata in acqua incontrollata e con la schiena inarcata.

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



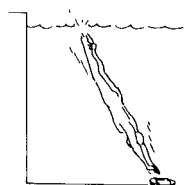
❗ La testa è troppo indietro  
**perciò:** il viso batte sull'acqua!

■ 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...

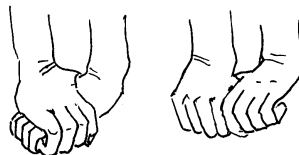
**perciò:** schiena inarcata entrando in acqua!

### 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.



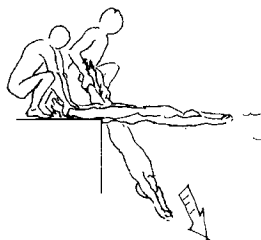
Nell'entrata in acqua indietro badare sempre alla posizione d'entrata e all'immersione!

**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

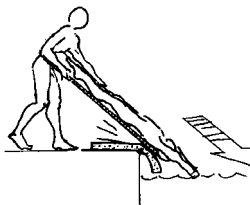
**A coppie: mantenere la tensione del corpo:** in acqua sul dorso; le gambe appoggiano sul bordo della vasca; il compagno afferra le caviglie. Tendere il corpo; testa e braccia sono nella giusta posizione d'entrata in acqua. Il compagno solleva lentamente il corpo teso e lo spinge verso il fondo della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



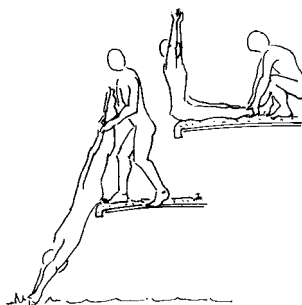
Controllo reciproco (p. es. con la maschera)!

 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

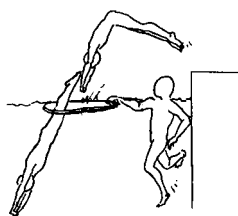
Questo tuffo è una forma attrattiva per saltare in acqua. Purtroppo viene concessa poca attenzione ad un'entrata in acqua tesa. Un'entrata in acqua controllata è comunque un presupposto per l'apprendimento di questo tuffo.

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.

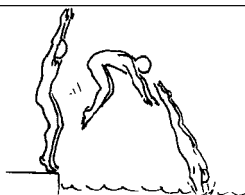
**SD:** un compagno tiene un cerchio sull'acqua. Provare a tuffarsi in avanti sulla testa senza toccare il cerchio.



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.

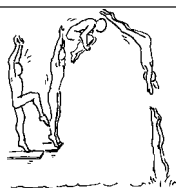


4 / p. 21

**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.



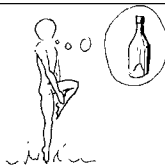
### Tendere - raggruppare - tendere

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).



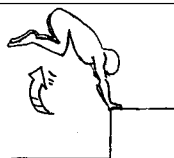
■ Durante lo stacco tenere la testa eretta e lo sguardo fisso in av. Ripetere gli esercizi come per il tuffo in piedi in avanti.

■ In palestra esercizi a secco con il minitrampolino.



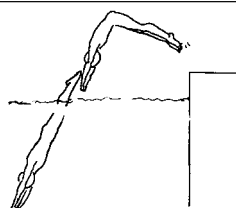
■ Appoggiati ad un gradino o altro, saltare all'indietro sollevando le anche.

■ 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!



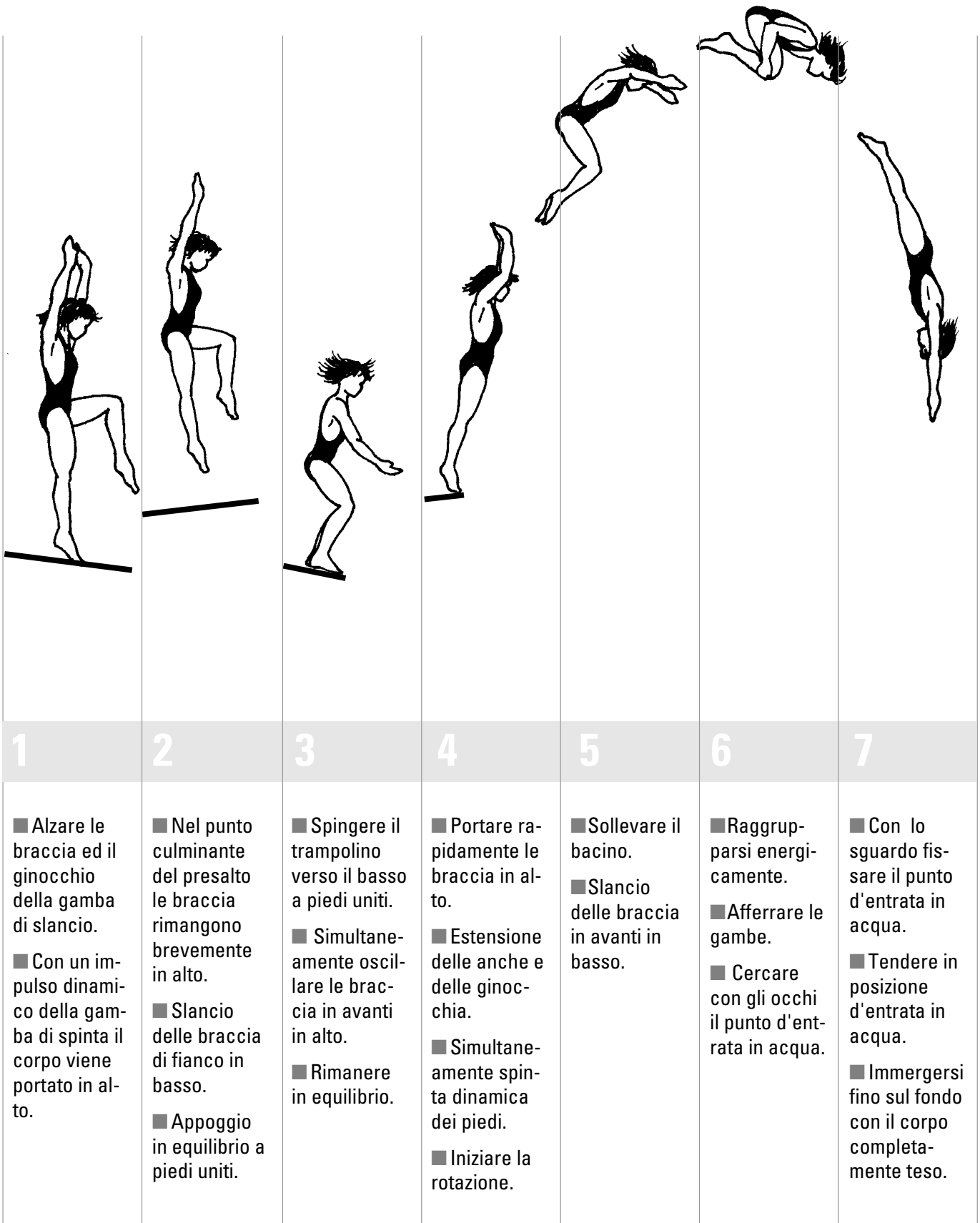
Rotazione insufficiente ....

**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.

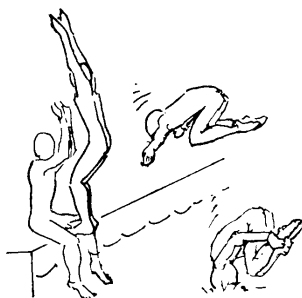
Sfruttare le similitudini di movimento!

**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.

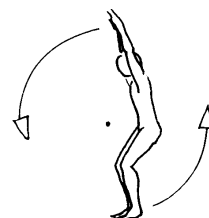


Convincere che con questa tecnica di stacco il corpo viene spinto lontano dal bordo della vasca.

**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.

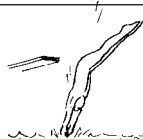


Paragonare con un disco che viene azionato sotto e sopra.



**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!



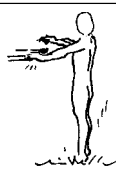
### Tendere - raggruppare - tendere

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.



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.

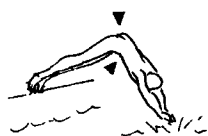


Raggruppamento troppo rapido...

**perciò:** rotazione insufficiente/affanno!

■ Ripetizione dell'entrata in acqua sulla testa: osservare bene la posizione d'entrata in acqua (vedi p.22).

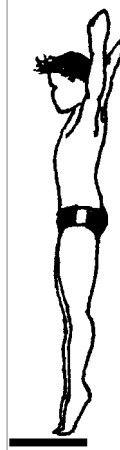
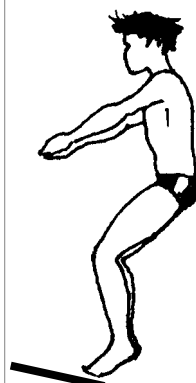

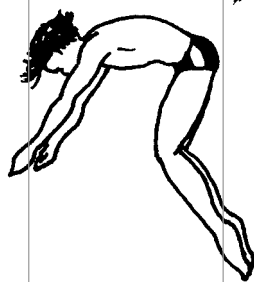

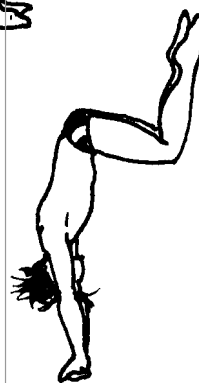

■ Stacco dal bordo della vasca ed entrata in acqua in leggera posizione carpiata.



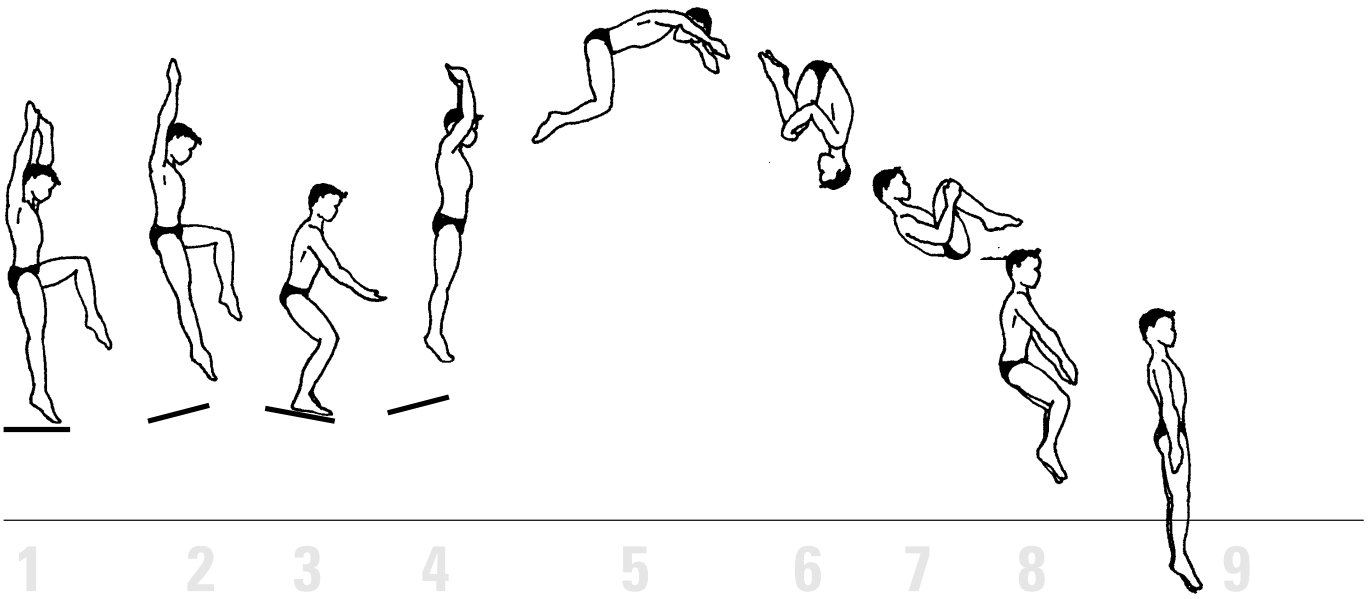
Manca la contrazione...

**perciò:** entrata in acqua non controllata!

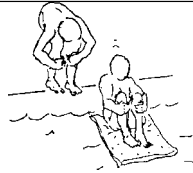

**Tuffo ritornato raggruppato: sequenza d'immagini e promemoria**

						
1	2	3	4	5	6	7
<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>

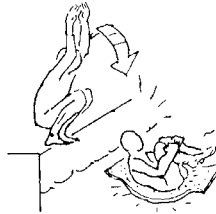
### Impariamo il salto mortale in avanti



**"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.

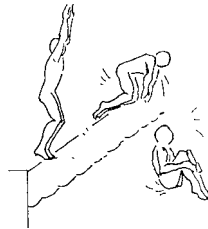


**Piccolo salto mortale dal bordo della vasca:** dalla posizione raggruppata effettuare un leggero salto. Le braccia oscillano in avanti in basso. Restare ben raggruppati. Chi riesce ad effettuare una rotazione con atterraggio sui piedi?



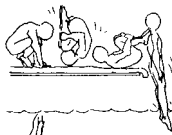
Affinità di movimento; capriola saltata!

**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.

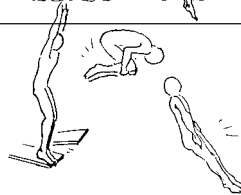


4 / p. 21

**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.



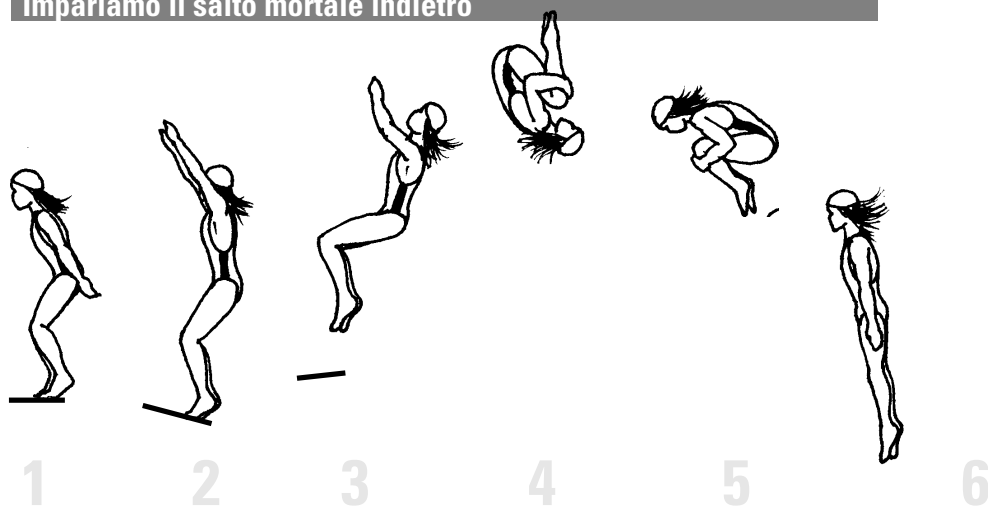
Aiuto acustico per il segnale di apertura!

**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

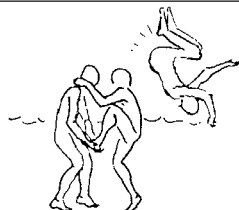


**Capriola indietro:** accovacciati sul bordo della vasca schiena all'acqua. Lasciarsi cadere indietro e restare raggruppati anche sott'acqua.  
**SD:** tappeto sull'acqua



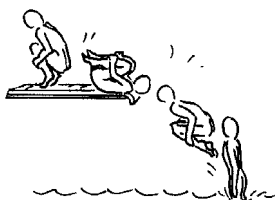
Forme di capriole e salti mortali della lezione di ginnastica, sono ottime premesse!

**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.



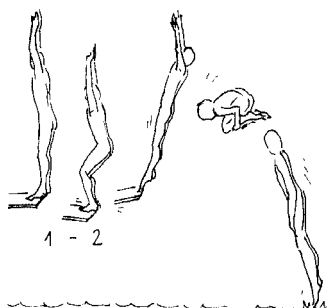
Acqua almeno all'altezza del petto!

**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.

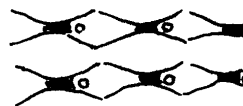
#### Le tecniche fondamentali per pagaiare sono:

**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.

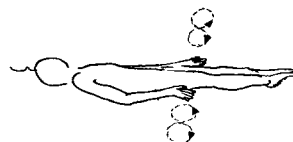


**Posizione delle mani piegata verso il basso:** le punte delle dita anticipano il movimento. Viene applicata per pagaiare risp. scivolare in posizione dorsale in direzione dei piedi.



#### 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. Provare 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.

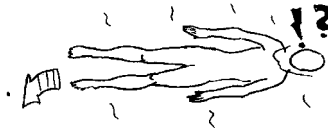
**SD:** il compagno sorregge i piedi



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.

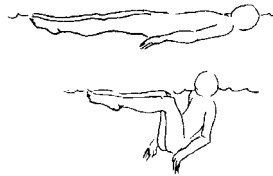


4 / p. 24

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



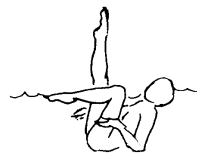
**Posizione mastello:** dalla posizione dorsale tesa, flettere le gambe contro il tronco. Le cosce sono alla verticale, gli stinchi e i piedi si trovano paralleli alla superficie dell'acqua. Le orecchie sono in acqua, la schiena è diritta.



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



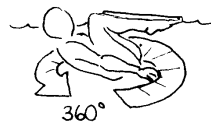
Quanto più alto è il salto mortale in acqua (risp. fuori dall'acqua), tanto meglio è... ma la difficoltà è superiore!

#### 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!

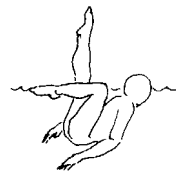
Non spostarsi; restare sul posto!

#### 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:

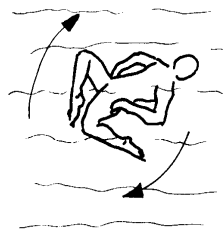
- Chi mantiene più a lungo la gamba tesa alla verticale?
- Chi riesce a mantenere più a lungo sul posto questa posizione?

#### 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



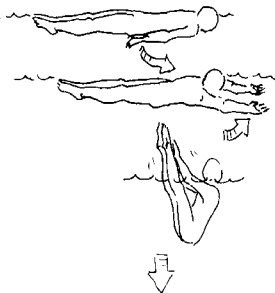
Ruotare in superficie come un disco. Osservarsi a vicenda.

#### 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

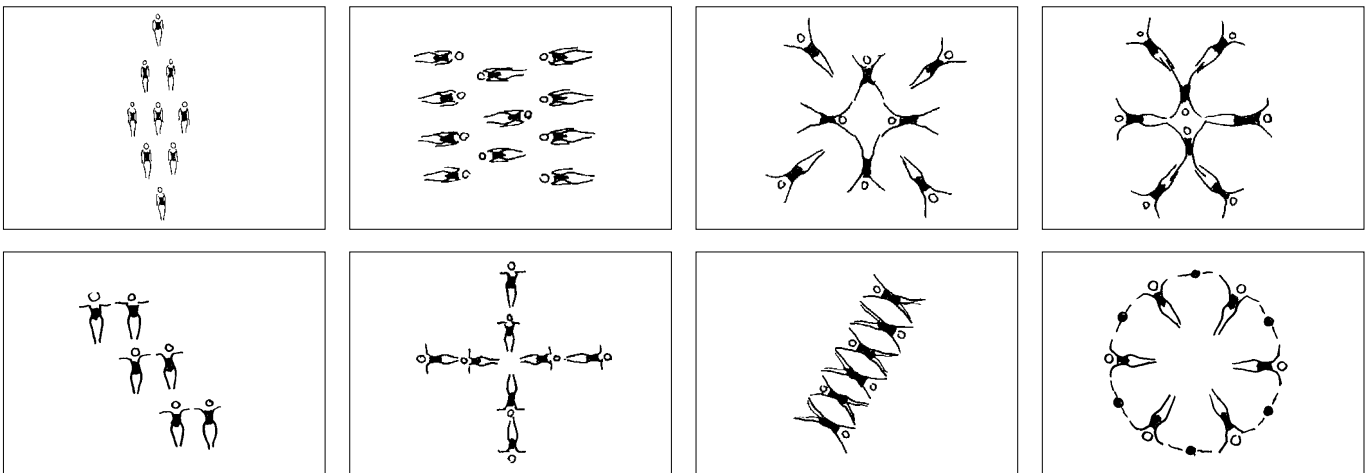
### Impariamo alcune figure piane!

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.).



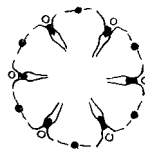
#### Colonna:

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



#### Cerchio:

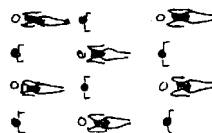
E' possibile eseguire figure in cerchio con un numero qualsiasi di partecipanti. Il gruppo può riunirsi sott'acqua e riemergere in cerchio. Semplici figure piane presentate in cerchio sono molto spettacolari.



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.

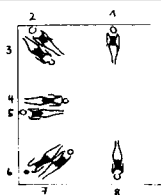
 4 / p. 21

#### 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.

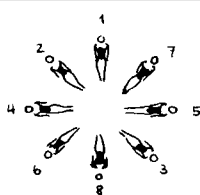
#### Proposta per un esercizio libero di gruppo per 8 allievi

**Figura 1**



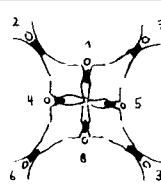
- Posizione di partenza ai bordi della vasca.

**Figura 2**



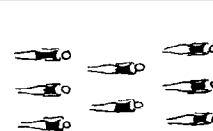
- Pagaiare in direzione della testa risp. dei piedi nella posizione a stella.
- Passare alla posizione a mastello.
- In questa posizione, un'intera rotazione.
- Ognuno 1 salto mortale indietro (in fila).

**Figura 3 (1° accento)**



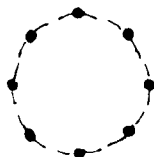
- I n. 2/7/3/6 si spostano in direzione della testa.
- Divaricare braccia e gambe.
- Afferrare i piedi del compagno.
- Mostrare la stella (1° accento).
- Liberare i piedi.

**Figura 4**



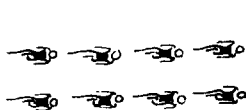
- Ostrica, e
- Riunirsi sott'acqua per una nuova figura.
- Emergere in fila.
- Presentare la figura, posizione dorsale tesa.
- Ruota ad acqua.
- "Alzarsi" e calpestare l'acqua.
- In fila, immergersi con i piedi in avanti.

**Figura 5**



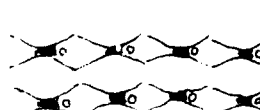
- Riunirsi in cerchio sott'acqua ed afferrare le mani.
- Emergere con le mani in avanti.
- Posizione dorsale, liberare le mani, pagaiare e dividersi con movimenti delle gambe a dorso.
- Salto mortale indietro alla posizione mastello.
- Dal fiammingo alla posizione dorsale tesa.
- Posizione mastello

**Figura 6**



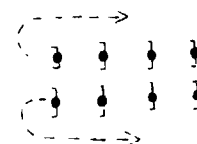
- Nella posizione mastello formare 2 file.

**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**



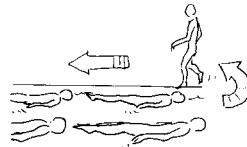
- Posizione dorsale tesa, "alzarsi" lentamente.
- In fila, in posizione ventrale ritornare a nuoto al ritmo della musica.

### 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?



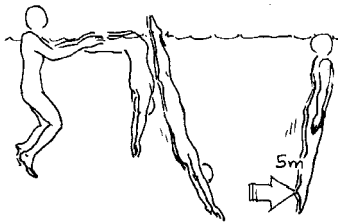
**Nuotare a rana:** nuotare eretti. Immergersi senza rumore e senza spruzzare per 5 m, sempre in silenzio e senza spruzzare riemergere, nuotare eretti ancora 5 m e immergersi nuovamente.

■ Combinare con cambiamento di posizione

■ Combinare con cambiamento di direzione

■ Combinare con cambiamento di punto di emersione.

■ Immergersi anche di piede.



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



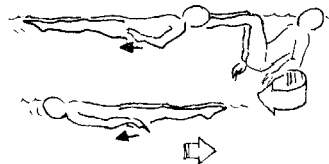
Anche nel nuoto sincronizzato il pallone rappresenta un attrezzo divertente.

### 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.



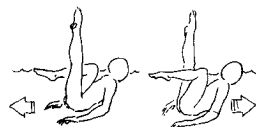
Le combinazioni stimolano le capacità coordinative e d'orientamento.

### 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

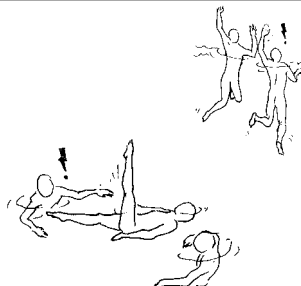
1-8 Pos. fiammingo gamba des., 1-8 pagaiare ecc.



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!

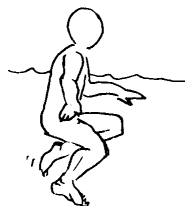
**Il crawl della pallanuoto con pallone:** la tecnica di nuoto resta invariata. Il pallone viene avanzato sull'onda davanti alla testa (necessita di un certo ritmo). Evitare in seguito di toccare il pallone con la testa e le braccia.



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.

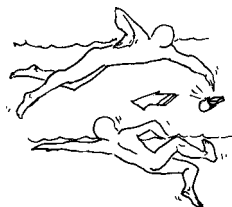


■ Diversi esercizi di reazione con e senza palla come "giorno e notte", nuoto di rincorsa ecc.

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)

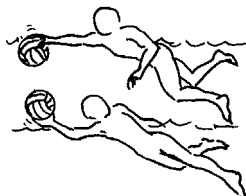
**Insegnamento sportivo collegato!**

**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).

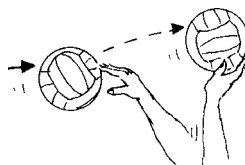


**Tirare:** con un energico movimento delle gambe a bicicletta e con movimenti circolari del braccio libero, si raggiunge la posizione per il lancio. Esercitarsi lanciando contro la parete, a rete (improvvisata) o verso un compagno.



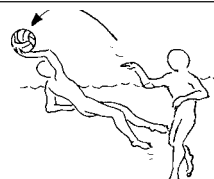
Se lo spazio è limitato, il compagno si trova fuori dall'acqua.

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



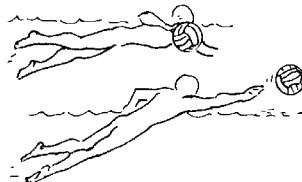
Inizialmente, nelle forme ludiche, viene ammessa la presa a due mani.

**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:

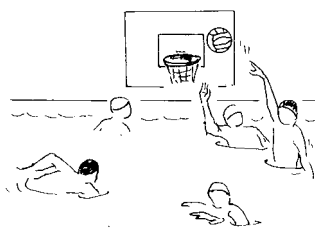
- Giochi nei quali si lancia sull'avversario sono poco adatti, poichè il bersaglio diventa unicamente la testa. E' doloroso, pericoloso e sciocco!
- Scegliere dei giochi nei quali tutti i partecipanti possono intervenire in piccoli gruppi. L'inattività infreddolisce ed annoia.
- Stabilire le regole in 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:

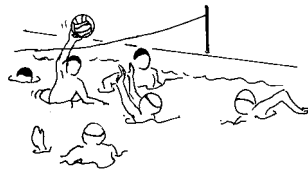
- trattenere o colpire l'avversario
- tenersi (come giocatore) al bordo della vasca
- stare a meno di 3 m dal canestro avversario (introduzione della regola del fuorigioco) ecc.



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.

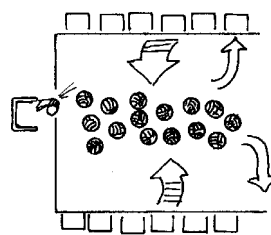
**Palla sopra la corda:** le squadre (piccole) si trovano una di fronte all'altra in un campo delimitato. Il pallone deve essere giocato sopra la corda e non può cadere in acqua. Stabilire le regole per la ricezione.



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.

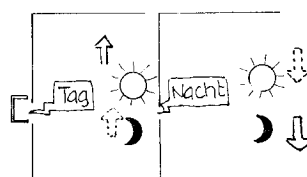
- Ogni giocatore può trasportare un solo pallone alla volta (crawl di pallanuoto)
- Chi è in possesso del pallone, se viene toccato, deve fermarsi e lanciare il pallone.



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



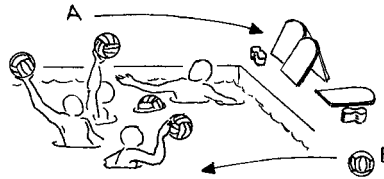
➡ Altri esempi cfr: Wilke, K., "Schwimmsportpraxis". p.264 e segg.

### 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.

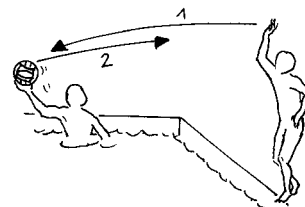
**Tiro al bersaglio:** sul bordo della vasca sono disposti diversi oggetti che con un colpo di pallone possono essere fatti cadere. Il gruppo A cerca di colpirne il più possibile in un determinato tempo. Il gruppo B recupera i palloni e riassetta gli oggetti. Ogni giocatore conta i bersagli colpiti. 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.



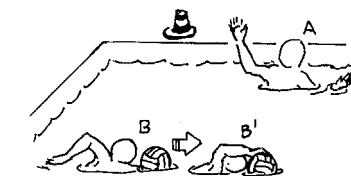
Molti contatti col pallone!

**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.

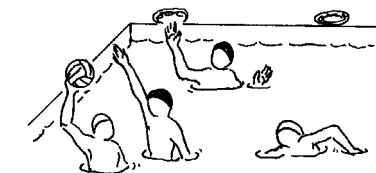
**Nuotando:** stessa forma di organizzazione come sopra. Ora B si situa alcuni metri dal "portiere A". B nuotando tira verso A da una distanza ben definita in precedenza. Dopo 10 tentativi invertire i ruoli.



Per delimitare la linea di lancio tendere una corda a 1 m di altezza.

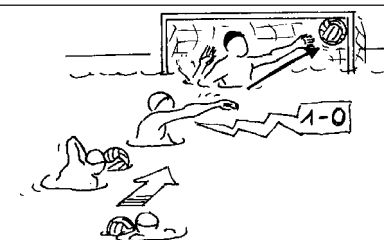
**Due contro uno:** A e B ora formano una squadra. A è in porta, B è difensore. C e D sono attaccanti e si passano il pallone fino a quando uno si trova in buona posizione di tiro. Se riescono a segnare continuano ad attaccare. Se però B intercetta il pallone o A lo trattiene, C e D diventano difensore 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

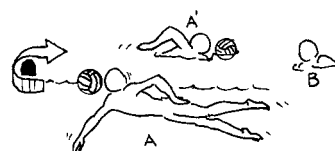
Alla parete (scaletta, blocchi di partenza) sono fissati due elastici (camere d'aria) nei quali vanno infilati i piedi. Nuotare contro la resistenza dell'elastico cercando di non retrocedere.



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).

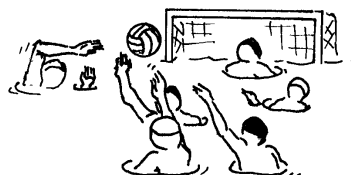
#### Stazione 5: Allenamento a secco

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.

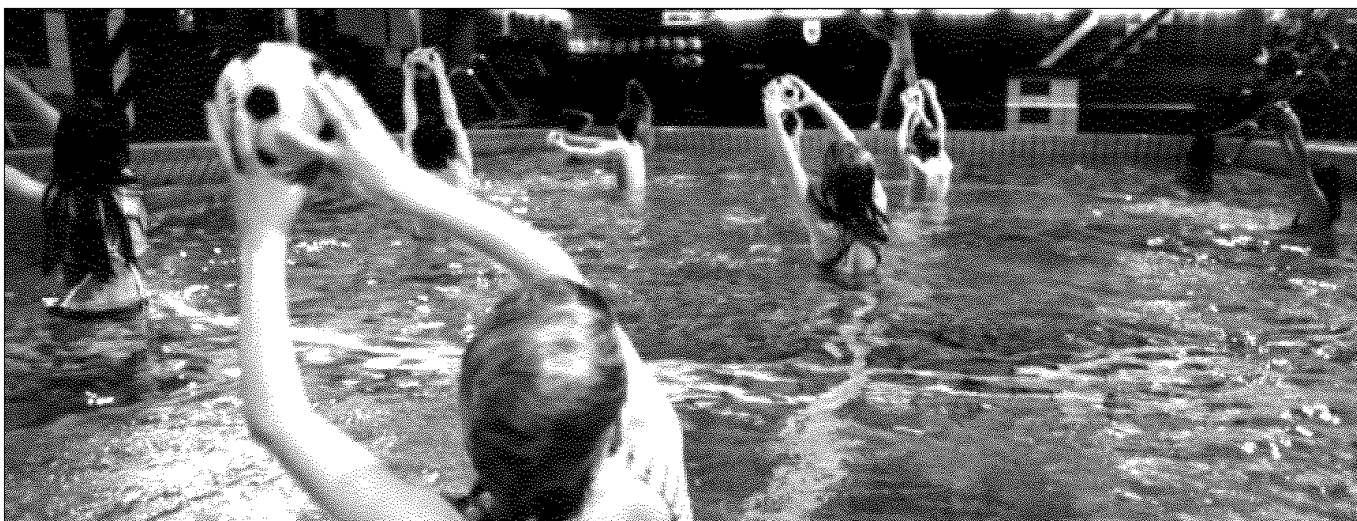
Per il "movimento in acqua" - spesso sul posto - si possono realizzare, senza grande dispendio, molte forme d'allenamento e terapia.

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.

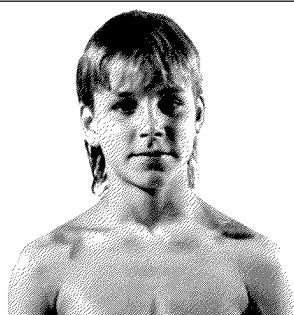
Aerobica in acqua, un ottimo metodo per cominciare la lezione.

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**

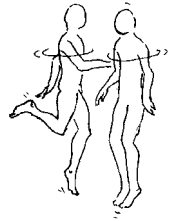
Quando più persone si trovano contemporaneamente in acqua in uno spazio limitato, si spruzza, si ride, si gioca. Questa euforia nasconde però alcuni problemi disciplinari. Quindi: iniziare subito con chiare disposizioni, facile organizzazione, esercizi semplici ed intensivi, buona dimostrazione dal bordo 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.

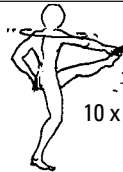
■ Con i giubbotti salvagente si possono eseguire gli esercizi di corsa anche nell'acqua alta.

**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?

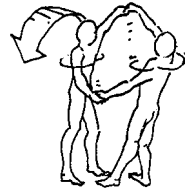
**Elica:** gambe divaricate. Le braccia cominciano a disegnare dei cerchi davanti, di fianco e dietro al corpo. I cerchi diventano sempre più grandi, poi nuovamente più piccoli. Variare il ritmo.



Con le braccia flesse è più facile, ma meno efficace.

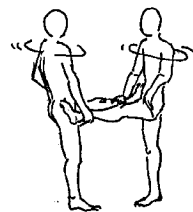
**A coppie:**

**"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.

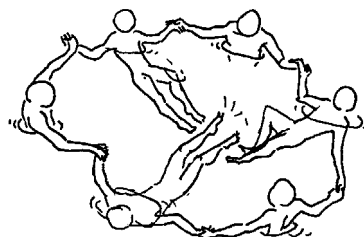
**Danza dei cosacchi:** A e B stanno uno di fronte all'altro. Entrambi sollevano la gamba sinistra e, con la mano destra, afferrano il tallone del compagno e appoggiano la mano sinistra sulla spalla sinistra del compagno. Saltellare insieme, in cerchio, a sinistra e a destra, in avanti e indietro ecc.



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!

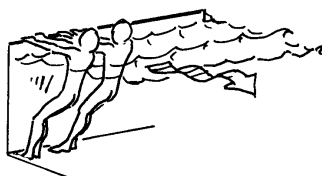


### Alla parete della vasca

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.

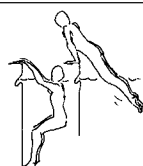
Molti esercizi alla parete permettono di eseguire esercizi a coppie (per es. con un bastone).

**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.



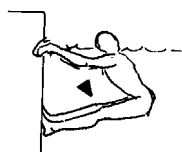
Questi esercizi possono essere usati sia per l'ambientamento all'acqua, sia come esercizi di ginnastica se eseguiti con la giusta intensità.

**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.



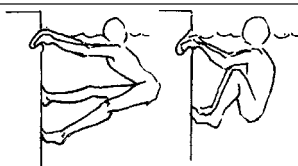
Attenzione alla posizione laterale in alto del gomito. Questo esercizio è molto simile alla bracciata a delfino (allenamento specifico della forza).

**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



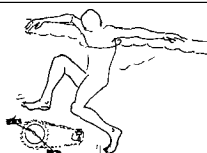
Distendersi lentamente anche in acqua!

**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.

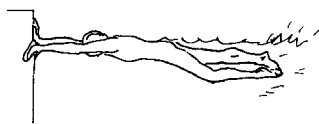


Solamente se lo spazio è sufficiente.

**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.

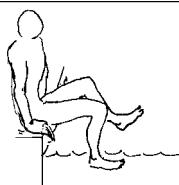


**"Abbatere il muro":** le mani afferrano il bordo della vasca o lo sfioratore, le braccia sono tese. Con movimenti delle gambe e ritmi diversi, provare a spingere il muro. Spruzzare il meno (il più) possibile.



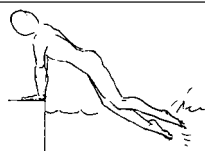
In questo modo è possibile in breve tempo sollecitare l'organismo in uno spazio limitato.

**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!



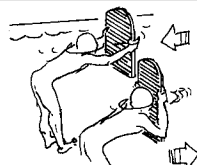
Altri esercizi cfr: Zeitvogel, M., "Wassergymnastik" e "Aqua-Training"

### 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.

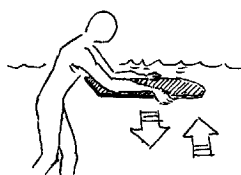
La tavoletta...un attrezzo ideale per il fitness.

**Attingere l'acqua:** tenere la tavoletta in posizione verticale davanti a sé. Avvicinarla, allontanarla in continuazione. Cambiare ritmo.



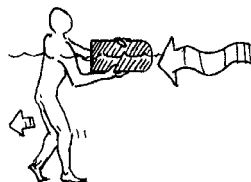
Sperimentiamo la resistenza dell'acqua.

**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.



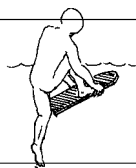
Rafforzamento della muscolatura delle spalle.

**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.



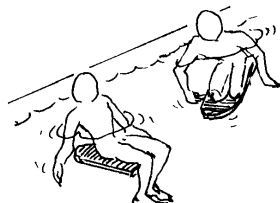
Rafforzamento della muscolatura obliqua del tronco.

**Saltare o salire sulla tavoletta:** afferrare la tavoletta con le due mani e salire sopra, senza abbandonarla.  
■ Chi riesce con un salto?



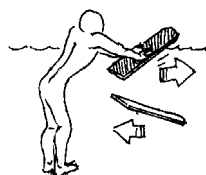
Mobilità della zona dorsale e del bacino.

**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.

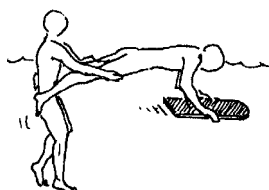
**Avanti e indietro:** posare entrambe le mani sulla tavoletta. La tavoletta leggermente inclinata viene allontanata con una leggera pressione; per avvicinarla, inclinarla nel senso opposto ecc., senza interruzione. Quanto più veloce, tanto più efficace!



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.



