

Imparare a nuotare: Le basi

Esercitandosi in questi elementi, i bambini imparano le basi per essere in grado di nuotare da soli più velocemente possibile. Segue una panoramica.

Dopo aver esercitato le basi è importante focalizzare l'attenzione sui contenuti di apprendimento orientati all'efficacia e all'economicità dei movimenti. Tutti i movimenti sono valutati tenendo conto dell'esistenza delle basi (respirazione, galleggiamento, ecc.).



Abituarsi, superare la paura dell'acqua ed elementi di base

L'obiettivo è restare in acqua senza paura adattando la percezione degli organi di senso all'acqua. Questa fase va sperimentata nell'acqua in cui si tocca, oppure con una parete o il contatto di una persona.

Respirazione

Con la respirazione è possibile regolare la spinta di galleggiamento del corpo nell'acqua. La posizione del corpo nell'acqua e le funzioni corporee dipendono dalla respirazione. Un elemento fondamentale nella posizione ventrale è l'espiazione attiva nell'acqua. L'espiazione avviene tramite il naso e la bocca. L'inspirazione tramite la bocca. Già nella fase di adattamento all'acqua, la fase in cui si resta a contatto con il fondo, la parete o una persona, l'espiazione nell'acqua è un elemento di apprendimento che diventa sempre più importante quando il corpo galleggia. Il fatto di poter ispirare ed espirare in modo consapevole rappresenta un'importante tappa di apprendimento.

Galleggiare

Per galleggiare è anche importante la posizione della testa, delle braccia e delle gambe. Ai bambini più piccoli torna utile allargare le braccia per tenere meglio l'equilibrio nella posizione ventrale e dorsale. Per i bambini più grandi, che hanno già il baricentro sotto i polmoni, nella posizione descritta sopra spesso le gambe affondano. Possono eseguire gli esercizi con le braccia estese dietro la testa. Nella posizione dorsale, l'altra variante è svolgere l'esercizio con le braccia sotto la testa. In tal caso, i gomiti restano in acqua.

Scivolare

Essere in grado di assumere una posizione favorevole alla corrente è una condizione indispensabile per muoversi nell'acqua. Nello scivolare nella posizione dorsale e/o ventrale, sia spingendosi o essendo tirati dal bordo, le braccia sono sempre distese sopra la testa. Tenere le mani appena sotto la superficie dell'acqua. Nella posizione ventrale, la testa va tenuta in modo tale che lo sguardo si rivolga obliquamente in avanti verso il basso. Nella zona dorsale, le orecchie sono in acqua, lo sguardo è leggermente obliquo in alto verso i piedi. La posizione corretta della testa nella posizione ventrale e dorsale sostiene lo scivolamento e il galleggiamento: il collo e la testa sono nella continuazione della colonna vertebrale e la muscolatura della nuca è rilassata.

Propulsione

Nelle posizioni di scivolamento, i bambini creano liberamente i primi movimenti di nuoto e di propulsione. I risultati sono molto diversi: è molto noto il «nuoto a cagnolino », lo spingersi in su e in giù con le mani nella posizione dorsale spesso abbinato a un colpo alternato delle gambe e i movimenti circolari delle braccia in orizzontale davanti al corpo oppure in verticale accanto al corpo. Questi movimenti non permettono però di avanzare in modo efficace.in funzione delle basi (respirazione, galleggiare, ecc.).

→ [Esercizi: preparazione ai test di Swiss swimming e swimsports.ch](#) (pdf)

Fonte: Jeannette Bühler, responsabile della scuola di nuoto Swim Team Biel/Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO