

## Rappresentazione motoria – Nuoto: Il pesce sega

In questo esercizio gli allievi devono cercare di orientarsi e dirigersi verso un punto preciso nella posizione di scivolamento (con spinta di gambe). Inoltre imparano a perfezionare lo scivolamento e la spinta.

Come un pesce sega, mettere l'indice nella mano del docente. Sulla pancia, darsi una spinta dal bordo con le mani davanti al viso e gli indici tesi in avanti, con le braccia strette al corpo (usare esperienze contrarie per far percepire l'attrito provocato dalle braccia tenute non aderenti al corpo). Gli allievi cercano di colpire la mano del docente tenuta sott'acqua.



### L'importanza delle metafore nel nuoto

Già nella fase di assuefazione all'acqua l'uso di rappresentazioni mentali rappresenta un valido ausilio, ad esempio per eliminare la paura. Le immagini sono pensate per allievi che hanno già superato la fase di acclimatazione e sono abituati all'acqua. Nella fase dell'apprendimento vero e proprio del nuoto ci occupiamo degli elementi chiave del nuoto. Lo scopo è di arrivare a sentire e a capire l'acqua grazie a esercizi variati. Le metafore sono adatte per gli esercizi sugli elementi chiave respirare-galleggiare e scivolare-spingere. L'associazione con movimenti della vita di tutti i giorni e con i movimenti degli animali che vivono in acqua stimolano la rappresentazione mentale del movimento.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO