

Nuoto: Un piacere per tutta la vita

Seguire delle lezioni di nuoto di qualità e seguirle regolarmente è molto di più che semplicemente «imparare a nuotare». È un metodo per promuovere l'attività fisica e prevenire eventuali carenze nei bambini e nei giovani.



Il nuoto è per tutta la vita

Solo i bambini che hanno imparato a muoversi in acqua in modo sicuro, diversificato ed efficace praticheranno il nuoto anche all'infuori delle strutture scolastiche e da adulti. L'acqua è un elemento ideale per fare movimento, acquisire ed esercitare capacità motorie e coordinative, nonché allenare la resistenza, la forza e la mobilità:

Alcuni dei vantaggi che presenta l'acqua:

- La spinta ascensionale permette di eseguire senza pericolo dei movimenti che sulla terra ferma sarebbero difficili da imparare: movimenti tridimensionali, orientamento, equilibrio, bilanciamenti, rotazioni.
- L'acqua offre anche ai bambini in sovrappeso un ambiente ideale in cui muoversi.
- La permanenza in acqua e il moto prodotto da un elemento inconsueto consentono di percepire il proprio corpo diversamente e di risvegliare i sensi.
- La resistenza dell'acqua frena ogni movimento e permette di rafforzare braccia, gambe e soprattutto la muscolatura del tronco, una parte del corpo che, oltre a garantire un sano sviluppo, aiuta a prevenire i danni causati da una postura scorretta.
- Il nuoto rafforza la muscolatura senza sottoporla a carichi scorretti che potrebbero provocare gravi conseguenze fisiche.
- La permanenza regolare in acqua fortifica ed irrobustisce il sistema immunitario.
- La circolazione sanguigna ne risulta inoltre migliorata (pelle, muscoli, organi, cervello).
- L'acqua esercita una pressione sul busto, tonificando la muscolatura respiratoria (ideale anche per chi soffre di asma).

Stesse sensazioni anche da adulti

Attività finalizzate svolte in acqua come il nuoto, i giochi, i tuffi, le immersioni, ecc. favoriscono il movimento, offrono svariate possibilità di apprendimento e contribuiscono ad ampliare il bagaglio di esperienze legate al movimento. «I bambini che hanno imparato a muoversi in acqua con gioia ed entusiasmo proveranno le stesse sensazioni anche in età adulta», spiega Elisabeth Herzig.



Il nuoto è efficace per combattere i problemi di peso

L'ambiente inconsueto (piscina e locali annessi) con delle regole specifiche che vanno rispettate e le numerose esperienze emotive che offre la lezione di nuoto rappresentano un importante potenziale di sviluppo.

L'insegnamento del nuoto mette i bambini a confronto con nuove capacità e, quindi, può produrre effetti positivi sulla struttura della classe e sul comportamento sociale del gruppo. «Il movimento e lo sport praticati sulla terra ferma e in acqua sono il mezzo migliore per garantirsi un'elevata qualità di vita sul lungo termine», afferma la nostra interlocutrice.

L'offerta della scuola va completata

Una domanda sorge spontanea: spetta alla scuola avvicinare i bambini al nuoto o è un compito che deve assumersi la famiglia? La realtà può essere riassunta così: stando a valutazioni condotte da swimsports.ch nel 2006, la metà di un terzo dei bambini che durante la scuola primaria non ha seguito lezioni di nuoto sta imparando a nuotare con i genitori o grazie a dei corsi a pagamento.

L'altra metà, ovvero ca. il 15 % (la metà del 30 %), non impara invece a nuotare, con tutti gli svantaggi che comporta: assenza di movimento inteso come garanzia di benessere, mancanza di fiducia nei propri mezzi e sicurezza lacunosa. [swimsports](http://swimsports.ch) vuole fare in modo di offrire ai bambini di scuola elementare la possibilità di imparare a nuotare. «La promozione privata (del nuoto) e i corsi svolti al di fuori delle mura scolastiche devono completare l'offerta della scuola e contribuire a colmare la carenza di movimento che sta dilagando in Svizzera fra i bambini e che, a lungo andare, ridurrà la qualità di vita», sottolinea Elisabeth Herzig.

In conclusione, un paio di suggerimenti di base sempre validi:

- Lodare aiuta e motiva
- Vedere ed essere visti
- Sott'acqua non si sente niente
- Fornire indicazioni brevi, chiare e precise
- Pretendere ma non esigere troppo
- Correggere prima gli errori principali
- Rimanere pazienti e non perdere il senso dell'umorismo

Fonte: swimsport.ch – Interassociazione delle federazioni e istituzioni svizzere interessate per gli sport acquatici



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO