

# Nuoto – Test di base swimsports.ch: Concezione del corso: due esempi

Cosa devo fare affinché tutti i bambini eseguano alla perfezione le forme finali? Quali esercizi spingono i giovani nuotatori verso l'obiettivo? Di seguito una serie di esercizi che permettono di eseguire due forme finali.

Gli esercizi «Superman» del test di base «[Pinguino](#)» e «Piedi a papera» del test di base «[Cocodrillo](#)» sono indispensabili per imparare la tecnica del crawl e della rana. Affinché i bambini riescano a eseguire correttamente questi esercizi, è indispensabile costruire le lezioni in modo pertinente, ciò che richiede tempo.

## Costruzione metodologica per l'esercizio «Superman»



**Obiettivi:** respirazione, rotazione attorno all'asse longitudinale senza sollevare la testa né utilizzare le braccia

1. Battuta di gambe alternata sulla pancia e sulla schiena.
2. Superman sul fianco (attenzione: corpo teso, buona battuta di gambe laterale)(v. illustrazione).
3. Superman sulla schiena (attenzione: corpo teso, buona battuta di gambe).
4. Cominciare l'esercizio Superman sulla pancia, dopo l'espiazione girarsi sul fianco e continuare a nuotare in questa posizione (attenzione: corpo teso, buona battuta di gambe, rotazione senza sollevare la testa).
5. Cominciare l'esercizio Superman sulla pancia, girarsi sulla schiena e ritornare sulla pancia senza sollevare la testa (attenzione: Superman può soltanto dire di «no», mai di «sì»).
6. Cominciare l'esercizio Superman sulla pancia, dopo l'espiazione girarsi sul fianco, inspirare e ritornare sulla pancia (attenzione: respirare, rotazione lungo l'asse longitudinale senza sollevare la testa né utilizzare le braccia).
7. All'inizio, eseguire tutti gli esercizi con del materiale ausiliario nella mano (anelli, noodle di schiuma, ecc.).

## Costruzione metodologica per «Piedi a papera» (battute a rana)



**Obiettivi:** flessione dei piedi e prestare attenzione a che le gambe eseguano correttamente il movimento di propulsione fino alla fine

1. Esercitare la posizione dei piedi «flex-point» (v. immagine) fuori dall'acqua.
2. Muovere i piedi nell'acqua con i piedi flessi, sulla schiena e in piedi, ev. con mezzi ausiliari (attenzione: piedi flessi).
3. Esercitare la battuta di gambe seduti sul bordo: iniziare con le gambe e i piedi tesi, riportare lentamente i talloni contro la parete e girare i piedi verso l'esterno (posizione a W). Disegnare un grande cerchio con i talloni e richiudere energicamente le gambe, fare una pausa mantenendo le gambe tese. Ripetere diverse volte (attenzione: piedi flessi durante i movimenti circolari).
4. Continuare a esercitarsi sulla schiena con un aiuto di materiale (noodle di schiuma, tavolette)(attenzione: anche tese sulla superficie dell'acqua, piedi flessi durante la propulsione).
5. Ripetere il tutto in posizione ventrale (attenzione: come citato in precedenza, fare in modo che le gambe finiscano il movimento di propulsione).

Fonte: Elisabeth Herzig, Bernadette Pape, Flavio Seeberger (swimsports.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO