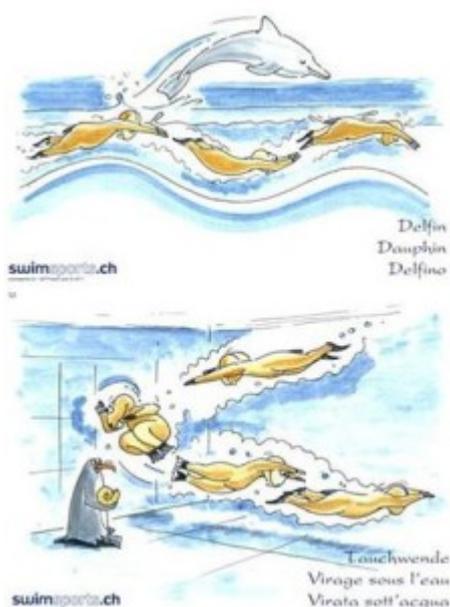


# Nuoto – swimsports.ch: Test di base nuoto – Principi metodologici

**Imparare a nuotare deve procurare piacere e divertimento anche se richiede molto lavoro. Solo chi si esercita e ripete costantemente gli esercizi riuscirà a imparare a nuotare. Dall'insegnante si esigono grandi capacità e conoscenze dal punto di vista tecnico, pedagogico, metodologico e organizzativo.**

Un istruttore di nuoto non deve sentirsi soddisfatto troppo in fretta. Per raggiungere gli obiettivi prefissati occorrono un occhio critico e sperimentato ed elevate esigenze. E questo non è sempre piacevole! Dopo dieci minuti trascorsi a esercitarsi i bambini preferirebbero passare ad altro.



Solo se l'insegnante è in grado di far eseguire nel modo corretto l'esercizio richiesto e non punta a una soddisfazione immediata la maggior parte degli allievi che imparano a nuotare riescono a spostarsi nell'acqua in modo efficace usando diverse tecniche di nuoto.

I bambini compiono dei progressi soprattutto quando il grado di difficoltà degli esercizi corrisponde al livello di sviluppo. Ciò significa che l'obiettivo del corso e la scelta degli esercizi devono essere adattati al gruppo.

## L'età d'oro

L'età definita ideale per imparare a nuotare, situata fra i 5 e gli 8 anni, è considerata l'età d'oro. I bambini hanno voglia di imparare e generalmente lo fanno in fretta, assimilando ciò che viene loro insegnato. Tutto quello che viene esercitato e consolidato rimane impresso e questo significa che non bisogna mai esercitare e consolidare un movimento sbagliato perché in seguito sarà difficile sopprimerlo dalla mente.

Si può semplificare un movimento complicato ma in nessun caso insegnarlo nel modo scorretto. Esempio: non eseguire il movimento delle gambe a rana con le ginocchia divaricate, ma assumendo la cosiddetta posizione a W di gambe e piedi. La prima posizione descritta, all'inizio è sicuramente più facile da spiegare e da imitare, ma è

sbagliata perché produce un movimento di gambe meno efficace (il movimento risulta frenato) e, come detto, può difficilmente esser corretta in seguito.

## Una buona rappresentazione del movimento

I bambini e in generale chi insegna devono riuscire a immaginarsi bene il movimento per poterlo eseguire poi nel modo corretto. Occorre definire delle parole chiave (eventualmente in collaborazione con i bambini) e utilizzarle durante il corso. Questi termini devono essere precisi, perché un linguaggio chiaro e preciso aiuta a identificare le sequenze del movimento e a realizzarle.

Le metafore e le immagini piacciono tantissimo ai bambini, per questa ragione sono state create le immagini di Vasco, il castoro, che impara diversi movimenti e varie sequenze di movimento insieme ai suoi amici durante i test di base. Uno strumento che può essere facilmente introdotto nelle lezioni, correlato da illustrazioni stimolanti, con cui i docenti possono trasmettere meglio i contenuti agli allievi. Le immagini di Vasco sono disponibili in vari formati nello [shop di swimsports.ch](https://shop.di.swimsports.ch).

### I principi

- Siate critici ed esigenti.
- Adattate il livello di difficoltà degli esercizi al livello di apprendimento dei bambini.
- Lavorate in base agli obiettivi fissati.
- È permesso semplificare, ma è vietato esercitare dei movimenti sbagliati!
- L'obiettivo può essere raggiunto in molti modi, sfruttatene diversi e associatevi la rappresentazione del movimento.
- Trovate delle parole chiave e ritmatele (linguaggio segreto).

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO