

# Nuoto – Forme caratteristiche: Respirare adattandosi al movimento

La respirazione è un elemento fondamentale del nuoto ed è uno dei punti principali dell'ambientamento all'acqua. I nuotatori inspirano sopra l'acqua ed espirano sotto l'acqua attraverso il naso e la bocca leggermente aperta. Adattano la respirazione alla sequenza di movimenti dello stile di nuoto.

## Piramide della respirazione

I nuotatori sono in grado di adattare il respiro al movimento dello stile di nuoto e eseguire inoltre vari ritmi.



I nuotatori eseguono una piramide della respirazione con un ritmo di respirazione prestabilito. Ad esempio, 6 × 50 metri di crawl respirando in questo ordine: ogni tre – ogni cinque – ogni sette – ogni sette – ogni cinque – ogni tre.

### più facil

- Tiefe Atemrhythmen (Zweier-, Dreier, Viereratmung) einsetzen
- Kurze Distanzen schwimmen
- Während dem Einatmen aktiv pausieren (Beinschlag in Seitenlage)

### più difficile

- Utilizzare ritmi di respirazione elevati (respirazione da quattro a nove e oltre)
- Nuotare lunghe distanze
- Variare i ritmi (ad es. in 100 metri effettuare 25 metri con respirazione ogni tre, 25 metri ogni cinque, 25 metri ogni nove)
- Pianificare una breve pausa tra le distanze

- Assegnare ritmi di respirazione in diversi stili di nuoto
- Variare la velocità

**Materiale:** Nessuno

---

## Crawl/dorso con ritmo 3-6

I nuotatori sanno adattare il respiro al movimento dello stile di nuoto ed eseguire inoltre vari ritmi.



I nuotatori espirano ogni tre bracciate a crawl o a dorso. Poi alternativamente tengono un braccio disteso nella direzione di nuoto (testa appoggiata sul braccio, viso rivolto verso l'esterno dell'acqua) e l'altro lungo il corpo. Con il lavoro di gambe rimangono in posizione laterale per circa sei-dodici battute e inspirano.

## più facile

- Aumentare la pausa in posizione laterale
- Eseguire solo una bracciata alternata con circa sei colpi di gambe
- Nuotare con le pinne

## più difficile

- Aumentare l'intervallo (ad es. 5 bracciate alternate con seidodici colpi di gambe)
- Tenere le mani a pugno o con dita divaricate

**Materiale:** Nessuno

---

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**