

Nuoto: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

I modelli di movimento e di comportamento sovraordinati e osservabili nel nuoto possono essere riassunti in otto forme caratteristiche e si ritrovano in tutte le fasi di FTEM Swiss Aquatics. Tuttavia, si differenziano nel loro grado di consolidamento: dipendono dallo sviluppo dei bambini e dei giovani e dalla loro capacità di prestazione.



Un'esperta nuotatrice a farfalla, ad esempio, nuota in modo più ritmico e piatto sulla superficie dell'acqua e con un movimento ondulatorio più fluido rispetto a un giovane che si cimenta solo raramente in questo stile di nuoto. Tuttavia, la forma di movimento osservabile rimane la stessa. Di conseguenza, per te nel ruolo di monitrice o monitore Nuoto le forme caratteristiche rappresentano una guida. Costituiscono un punto di partenza importante per pianificare e svolgere la lezione.

MUOVERSI CON PIACERE E SICUREZZA IN ACQUA E ATTORNO ALL'ACQUA

COMPORTARSI IN MODO CORRETTO E RISPETTOSO E GESTIRE CONSAPVOLMENTE LE EMOZIONI

DURANTE LA PROPULSIONE MANTENERE UNA POSIZIONE A BASSA RESISTENZA

RESPIRARE ADATTANDOSI AL MOVIMENTO

SPOSTARSI IN MODO EFFICIENTE IN BASE ALLO STILE DI NUOTO

COORDINARE I MOVIMENTI DI PROPULSIONE CON LA RESPIRAZIONE

PARTIRE VELOCEMENTE NELLE DIVERSE VARIANTI

PADRONEGGIARE CON SICUREZZA LE DIVERSE VIRATE

Le otto forme caratteristiche del nuoto.

In seguito troverai delle forme di allenamento relative a tutte le forme caratteristiche. Se le applichi in modo corretto, nel tuo allenamento promuoverai lo sviluppo completo dei bambini e dei giovani.

Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

- Muoversi con piacere e sicurezza in acqua e attorno all'acqua
- Comportarsi in modo corretto e rispettoso e gestire consapevolmente le emozioni
- Durante la propulsione mantenere una posizione del corpo a bassa resistenza
- Respirare adattandosi al movimento
- Spostarsi in modo efficiente in base allo stile di nuoto
- Coordinare i movimenti di propulsione con la respirazione
- Partire velocemente nelle diverse varianti
- Padroneggiare con sicurezza le diverse virate

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO