

## 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**

**COMPORTRASI IN MODO CORRETTO E RISPETTOSO E GESTIRE CONSAPEVOLMENTE 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