

Sport acquatici: Dall'immersione al nuoto

Chi sa immergersi, non ha paura dell'acqua; chi non ha paura si fa sostenere dall'acqua e chi galleggia riuscirà presto a nuotare. Un cammino didattico da scoprire con prudenza e in modo ludico.



Sentirsi a proprio agio sott'acqua è un primo passo per imparare a nuotare

Nel manuale «Le Monde de la Natation» l'accento non è posto sulle tecniche da apprendere ma piuttosto su un modello chiave con gli elementi «respirare», «galleggiare», «scivolare» e «spingere» (propulsione). Padroneggiare questi quattro elementi chiave consente di ottenere una padronanza dell'acqua ed un'attività in tutta sicurezza.

No agli ausili al galleggiamento

La prima tappa dell'apprendimento del nuoto comprende la respirazione e l'immersione; chi padroneggia questi elementi ha posto le basi per imparare a nuotare. Immergersi in acqua è di centrale importanza perché una posizione favorevole in acqua si può ottenere solo con la testa sotto al pelo dell'acqua. Subito dopo l'immersione viene la fase del galleggiamento; se l'immersione è stata esercitata a sufficienza, galleggiare è cosa abbastanza rapida, anche senza l'aiuto di ausili al galleggiamento o mezzi ausiliari per il nuoto!

Gli allievi devono avere tempo a sufficienza per abituarsi alle nuove sensazioni. Perciò si sconsiglia di obbligarli a galleggiare troppo presto sulla superficie dell'acqua.

Immergersi in tutta sicurezza!

Ogni volta che si fanno immersioni si devono rispettare i principi riportati di seguito.

- Mai immergersi da soli! Osservare/ tener d'occhio continuamente il compagno (imporre il compito di sorveglianza reciproca).

- Evitare di immergersi in caso di problemi di salute (raffreddori, lesioni al timpano, ecc.).

Scivolare senza resistenze

In questo inserto ci limitiamo agli elementi «respirare» (ed immergersi), «galleggiare» e «scivolare», senza esaminare quindi i primi importantissimi passi dell'adattamento all'acqua, da fare dove si tocca. In questa prima fase si tratta di ricorrere a forme ludiche adatte, per dare ai bambini sicurezza e fiducia in un elemento per loro nuovo, da scoprire poco a poco senza immergersi e scivolare in acqua. All'altro estremo troviamo invece l'elemento «spinta», che rimanda già alle tecniche di nuoto specifiche.

Tre passi importanti

1. **Viso in acqua ed espirare:** Chi ha imparato ad espirare ed inspirare in maniera controllata da naso e bocca non avrà poi difficoltà ad immergersi ed a nuotare. Perciò è importante esercitare sin dall'iniziola tecnica di respirazione, per impedire ai bambini di tapparsi il naso.
2. **Testa sott'acqua e trattenere il respiro:** Una respirazione controllata e pertanto sicura comporta un'interruzione controllata del movimento respiratorio mentre si è sott'acqua. Collegandola a quanto già appreso sull'espirazione l'allievo può esercitare già dalle prime fasi dell'apprendimento questo importante aspetto. Con delle consegne adeguate si dovrebbe portare chi impara ad interrompere a piacimento l'espirazione nella fase subacquea.
3. **Espirazione sott'acqua ed inspirazione fuori dall'acqua:** Anche nei nuotatori esperti ci possono essere delle difficoltà nel passaggio dalla fase di espirazione subacquea a quella di presa d'aria in superficie.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO