



Federazione Italiana Nuoto

LA SCUOLA NUOTO FEDERALE

Organizzazione,
Obiettivi, Livelli,
Modelli Didattici

Presentazione

La Scuola Nuoto Federale è un progetto di "Total Quality". Soltanto la Federazione Italiana Nuoto, provvedendo alla formazione, all'aggiornamento e alla specializzazione dei tecnici, può garantire un servizio efficiente ed efficace che, dalla preparazione dell'istruttore, all'adeguatezza dei contenuti, all'organizzazione dei singoli corsi, soddisfi le esigenze più varie.

Le Società, che con impegno e passione si confrontano quotidianamente con problematiche operative e che costituiscono una delle più articolate forme di organizzazione sportiva, hanno evidenziato poca uniformità e poca garanzia ed hanno suggerito un sistema di supervisione tecnico-organizzativa.

Dietro la Targa "Scuola Nuoto Federale", c'è un notevole sforzo nel mettere in campo il proprio patrimonio di conoscenze, di esperienze e di studio, per uniformare un modello didattico e garantirlo a livello di programmazione, organizzazione, attuazione e supervisione.

Per queste ragioni, le "Scuole Nuoto Federali" hanno avuto un notevole incremento negli ultimi anni fino a raggiungere livelli di partecipazione record. Infatti, da un recente studio realizzato dalla Nielsen per conto del C.O.N.I. è emerso che in Italia il Nuoto è la disciplina più praticata a livello giovanile con quasi cinque milioni di frequentatori che affollano le nostre piscine.

Tutto questo va ascritto a merito del nostro progetto che, come detto, è un progetto di "alta qualità" e rappresenta la concreta risposta alle esigenze dell'ambiente, in linea con l'evoluzione del nostro "mondo acqua".

Il Presidente della F.I.N.

Paolo Barelli

Introduzione

Le Scuole Nuoto che hanno aderito al progetto "Scuola Nuoto Federale" oltre al vantaggio di potersi fregiare del logo F.I.N., assumono la responsabilità di impegnarsi in un progetto formativo di alta qualità.

La F.I.N., nel suo ruolo istituzionale, ha provveduto nelle ultime due stagioni, direttamente o per mezzo dei comitati regionali, ad organizzare sul territorio nazionale molteplici corsi di formazione per le varie qualifiche tecniche e per i ruoli dirigenziali.

Questi corsi, richiesti dalla base, hanno visto e stanno vedendo, la partecipazione di un cospicuo numero di operatori del settore e di nuovi ingressi, ai quali la F.I.N. fornisce la fondamentale preparazione di base per affrontare all'interno degli impianti natatori i compiti sempre più specifici richiesti dall'evoluzione dell'attività stessa. Il desiderio del S.I.T. della F.I.N. è principalmente quello di garantire che il personale tecnico preposto alla guida e all'organizzazione dei corsi provenga da una formazione che garantisca basi comuni. Uno dei punti qualificanti del progetto è la certificazione della qualità da parte della F.I.N., resa in una fase iniziale dalla dichiarazione del possesso dei requisiti, e in una successiva fase attuativa in uno stretto rapporto didattico-organizzativo tra la commissione del Comitato Regionale e gli operatori dell'impianto, in una comune crescita, basata su uno scambio di esperienze consolidate e sul perseguimento di comuni obiettivi didattici.

La scuola nuoto, riconosciuta come S.N.F. deve garantire e mantenere degli standard di qualità relativamente alla struttura, alla funzionalità, alla organizzazione, all'igiene.

Dal punto di vista didattico, il personale tecnico dovrà essere costituito esclusivamente da istruttori formati nei corsi organizzati dalla F.I.N. così come il coordinatore di vasca e i dirigenti.

Dal punto di vista impiantistico ed organizzativo sarà necessario adeguare progressivamente la struttura ad esigenze di funzionalità, igiene, benessere, snellezza organizzativa ed efficienza.

Oltre ai vantaggi dell'esenzione I.V.A. per l'attività svolta esclusivamente dalle Scuole Nuoto Federali, uniche delegate dalla F.I.N. per l'attuazione del progetto didattico, i Comitati Regionali, alcuni già in tal modo strutturati, altri in fase attuativa, stanno inserendo o inseriranno al più presto nei loro siti internet i nominativi delle Scuole Nuoto Federali, costituendo così un albo che presenterà al pubblico e agli Enti le valenze di qualità didattica di cui le Scuole Nuoto Federali sono portatrici.

Una presentazione adeguata sottolineerà l'importanza di rivolgersi a tutte le scuole per una risposta certificata di qualità.

Il progetto, partito in corso di stagione, ha visto l'adesione di un numero cospicuo di Scuole Nuoto, alle quali la F.I.N. vorrà essere riconoscente già dalla prossima stagione, all'atto del rinnovo, per la fiducia accordata e per il buon proposito di essere stati i primi a rimboccarsi le maniche per miglio-

L'Organizzazione generale della scuola nuoto

- ❑ All'atto dell'iscrizione ad una SNF, viene richiesta (secondo le norme vigenti) un'attestazione medica di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. Alcune strutture fanno eseguire la visita medica dal medico sociale.
- ❑ La Scuola Nuoto Federale presenta un pieghevole informativo comprendente le informazioni di carattere generale, la presentazione del personale tecnico e delle relative qualifiche, la programmazione generale della scuola, gli appuntamenti fondamentali (gare, brevetti, eventi), il periodo di operatività e quant'altro di interesse del pubblico.
- ❑ Le lezioni sono generalmente bisettimanali (a volte trisettimanali), della durata variabile tra i 30' e i 60' o di solo nuoto o comprensivi di ginnastica prenatatoria e nuoto. La durata e la strutturazione dei turni sono riferiti alle diverse età e livelli didattici degli allievi.
- ❑ I brevetti potranno prendere diverse denominazioni, secondo le abitudini della scuola e le convinzioni della direzione tecnica, ma gli obiettivi ed i livelli dovranno essere uniformati.
- ❑ Le prove di brevetto si svolgono generalmente in due sessioni l'anno. Alcune scuole prevedono una sola sessione alla fine dei corsi, con alcune sedute intermedie di semplice verifica dei progressi didattici realizzati. Le riunioni periodiche, generalmente mensili, degli istruttori di nuoto, sotto la guida del coordinatore, garantiranno l'omogeneità e la crescita del modello didattico.
- ❑ La suddivisione degli allievi cercherà, per quanto possibile, di basarsi su criteri di omogeneità per quanto concerne l'età e il livello tecnico. L'omogeneità riferita all'età deve prevedere criteri un po' elastici, per le evidenti esigenze organizzative delle famiglie degli iscritti e l'impossibilità di organizzare la scuola nuoto con i criteri e gli obiettivi dell'organizzazione scolastica. Tale elasticità non deve ovviamente superare i confini del buonsenso. Si possono prevedere, molto generalmente, e con le ovvie eccezioni, corsi per i 3-7 anni, per i 5-10 anni, per gli 8-13 anni, per gli adolescenti, per gli adulti.

Livelli ed obiettivi didattici

- ❑ Oltre al raggiungimento delle finalità didattiche, di tipo specifico come l'ambientamento, la capacità di galleggiamento o altre, in ogni livello vengono perseguiti importantissimi obiettivi formativi di carattere generale, come lo sviluppo dell'autostima, della socializzazione, l'accettazione dell'insuccesso,



la capacità di superare le difficoltà, lo sviluppo di una corretta immagine motoria ed altri. Nella descrizione delle abilità minime richieste per il superamento di ciascun livello, indicheremo, pertanto, anche tali obiettivi.

- ❑ **Il primo livello** è generalmente chiamato ambientamento. Lo scopo principale di questa fase che può avere una durata variabile dalle poche lezioni a parecchi mesi, è di far acquisire all'al-

lievo un rapporto con l'acqua naturale. Si dice, infatti, che l'allievo deve essere in grado, in acqua, di fare tutto ciò che fa sulla terra ferma. L'ambientamento viene a sua volta suddiviso in cinque grandi fasi:

- L'approccio con l'acqua;
- L'immersione del viso e le respirazioni;
- La fase orizzontale ed i galleggianti;
- Le posture e gli scivolamenti;
- Prime forme di propulsione.

Obiettivi formativi:

- Socializzazione ed appartenenza al gruppo;
- Autostima, coscienza dei propri limiti, capacità di superamento delle difficoltà;
- Rilassamento, educazione respiratoria ;
- Autonomia, indipendenza.



Il **secondo livello** prevede l'acquisizione delle forme di propulsione elementari, e di un buon equilibrio e di autonomia in acqua. Inoltre l'allievo dovrà saper effettuare correttamente alcuni atti respiratori, coordinando la fuoriuscita del capo con l'inspirazione e l'immersione con l'espirazione. È di fondamentale importanza che la respirazione venga eseguita in maniera rilassata. L'allievo dovrà saper effettuare la battuta di gambe nel dorso e nel crawl e acquisire gli elementi base della coordinazione nelle due nuotate. Inoltre, dovrà saper percorrere piccoli tratti subacquei, sapersi tuffare dal bordo e galleggiare in posizione verticale. Le abilità minime richieste per il secondo livello saranno le seguenti:

- Battuta di gambe a dorso e crawl (con o senza appoggio);
- Respirazione laterale nel crawl con sostegno;
- Coordinazione braccia-gambe dorso e crawl;
- Tuffo dal blocco in ginocchio o seduto;
- Piccoli tratti in apnea;
- Galleggiamento verticale.

Obiettivi formativi

- Rafforzamento degli obiettivi del primo livello;
- Controllo respiratorio, coordinazione delle azioni degli arti superiori ed inferiori;
- Sviluppo dell'immagine motoria;
- Sviluppo delle capacità di osservazione e di esplorazione del mondo circostante.



Il **terzo livello** prevede il perfezionamento, delle nuotate dorso e crawl e l'impostazione delle prime esercitazioni per le nuotate simmetriche rana e delfino. Ovviamente le

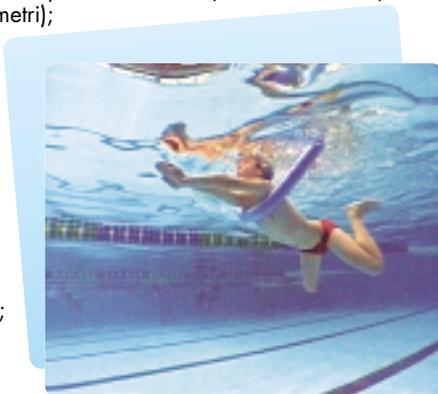


nuotate vengono impostate in maniera “ scolastica” ovvero in forma grossolana e non rifinita, questo dà all’allievo la possibilità di poterle modificare ed adattare alle proprie caratteristiche. Il perfezionamento della nuotata subacquea ed il controllo respiratorio, vengono sviluppati con la raccolta degli oggetti sul fondo, sia in acqua bassa sia in acqua alta. Abilità richieste:

- Nuotata completa stile crawl (almeno 25 metri);
- Impostazione gambata a rana;
- Impostazione delfinizzazione e gambata delfino;
- Tuffo dal blocco in piedi;
- Apnea e raccolta oggetti sul fondo.

Obiettivi formativi

- Sviluppo e rinforzo delle capacità senso-percettive;
- Capacità di superamento di schemi motori;
- Rinforzo dell’autostima e presa di coscienza delle proprie capacità;
- Apprendere divertendosi.



- Il **quarto livello** comporta la rifinitura tecnica delle nuotate dorso e crawl, con la richiesta di prove cronometrate su brevi distanze. La rana ed il delfino vengono perfezionati attraverso la proposizione di esercizi di coordinazione. Sarà inoltre richiesto di saper effettuare il tuffo di partenza dal blocco e le prime virate elementari:

- Tratti cronometrati a dorso;
- Tratti cronometrati crawl;
- Esercizi d’impostazione nuotata rana;
- Esercizi d’impostazione nuotata delfino;
- Tuffo di partenza dal blocco;
- Virate elementari.

Obiettivi formativi:

- Affinamento delle capacità coordinative e sensopercettive;
- Prime sfide e sviluppo delle capacità agonistiche;
- Accettazione degli eventuali insuccessi e gestione del successo;
- Sviluppo delle capacità di forza veloce.



- Con il **quinto livello** si conclude il perfezionamento tecnico di base delle quattro nuotate. Saranno, infatti, impostati dei blandi allenamenti, comprendenti elementi di lavoro settoriale (gambe e braccia), di resistenza e di velocità. I ragazzi saranno stimolati attraverso

so la partecipazione a gare individuali e/o a staffetta. Si imposteranno le virate agonistiche (a capovolta), saranno richieste prestazioni cronometriche nei misti:

- Prove cronometrate nei misti;
- Virate agonistiche "regolamentari";



- Partecipazione a gare ufficiali o amichevoli.



Obiettivi formativi

- Sviluppo delle capacità di resistenza aerobica;
- Incremento della forza e della coordinazione;
- Consolidamento della personalità.



Livelli successivi

Al termine del ciclo base di apprendimento si potrà impostare un ciclo di approfondimento delle attività acquatiche, suddiviso per discipline o comprendente elementi di tutti gli sport della piscina.

- ❑ Si potranno impostare così gli elementi fondamentali del nuoto per salvamento, come:
 - Tecniche di trasporto del pericolante;
 - Nuotate crawl testa alta, trudgeon, over, dorso con gambe rana e mani sul petto, ecc.
 - Nuoto con passaggi sub;
 - Elementi di primo soccorso.
- ❑ Si potranno impostare gli elementi fondamentali della pallanuoto:
 - Palleggi elementari: in avanti, da fermo, in movimento, da vicino, da lontano;
 - Nuotate con e senza palla: sforbiciata, bicicletta, rovesciamenti, zig-zag, slalom, dietro front, nuoto frenato;
 - Tiri da fermo: diretto, sul dorso, rovesciata, al



volo, a parabola, a sciarpa;

- Tiri in corsa: a schizzo, di polso, laterale, con scarto.

- ❑ Si potranno impostare gli Elementi Fondamentali del nuoto sincronizzato:
 - Remate stazionarie;
 - Remate di avanzamento;

- Nuotate subacquee;
 - Capovolte indietro e avanti;
 - Varianti delle nuotate classiche (rana, stile libero e dorso nuotati con la testa alta, gambe stile libero laterali, gambe bicicletta, sforbiciata);
- Per quanto riguarda il nuoto agonistico saranno impostati degli allenamenti per lo sviluppo delle varie capacità condizionali:
- Allenamenti per lo sviluppo della resistenza aerobica;
 - Allenamenti per lo sviluppo della velocità;
 - Esercizi per lo sviluppo della coordinazione neuromuscolare;
 - Prove cronometriche su lunghe distanze nello stile libero;
 - Prove cronometriche sulle distanze olimpiche delle varie nuotate.

I modelli e le strategie didattiche

In questa sezione daremo alcuni suggerimenti ed illustreremo delle progressioni e dei modelli didattici, atti al raggiungimento dei livelli descritti precedentemente. Siamo perfettamente consapevoli che le numerose realtà presenti sul territorio nazionale potrebbero utilizzare strategie e progressioni didattiche differenti da quelle proposte, ciononostante la F.I.N. desidera fornire dei modelli a coloro che ne facciano richiesta, rispettando, nel contempo, l'autonomia di quelle

scuole che abbiano già dei loro percorsi consolidati. Anche riguardo all'utilizzo di sussidi didattici (diatriba che da decine di anni vede coinvolte le scuole nuoto) la F.I.N. vuol mantenere una posizione equidistante, invitando le scuole a non fossilizzarsi su posizioni rigide o integraliste. Si consiglia, invece, di avere sempre una visione "aperta" ed elastica e di sperimentare talvolta anche soluzioni diverse da quelle consuete, percorrendo nuove strade ed adottando nuove strategie, che potrebbero, con il tempo, rivelarsi vincenti. Infatti, alcune scuole preferiscono utilizzare un metodo essenzialmente basato sull'apprendimento del gesto nella sua struttura globale, affermando che questa impostazione rispetti le caratteristiche individuali di ciascuno; altre prediligono metodiche in cui il gesto viene analizzato e suddiviso nelle sue componenti essenziali, ed affermano che questo porta ad una esecuzione di azioni più accurate e più rispondenti alle esigenze tecniche. Noi ovviamente non prenderemo posizione a favore dell'una o dell'altra ipotesi, ma ci limiteremo, anche in questo caso, a mantenere una posizione equidistante e ad esaltare gli aspetti positivi di entrambe le metodiche, indicando quali potrebbero essere le conseguenze negative per l'apprendimento di ciascuna soluzione.



L'ambientamento

Fuori dall'acqua



La prima forma di ambientamento è senza dubbio l'approccio con "l'ambiente piscina", pertanto, si consiglia di presentare agli allievi il luogo in cui si svolgeranno le lezioni, dopo aver fatto la conoscenza reciproca. In questa fase l'istruttore potrà capire se ci sono degli allievi particolarmente in ansia e potrà tentare di abbassare la tensione con qualche sapiente battuta, cercando di far leva sull'affettività dei bambini.

La seconda fase è costituita dall'entrata in acqua. Si consiglia di far sedere i bambini sul bordo e di chiedere loro di battere le gambe, facendo ribollire l'acqua, gli schizzi generati costituiranno il primo approccio con l'acqua, in un'atmosfera spumeggiante. Si potrà chiedere, successivamente, di lavarsi il viso, sempre rimanendo seduti sul bordo, e procedere gradualmente all'immersione del corpo.

In acqua

L'ingresso in acqua deve avvenire in modo graduale, l'insegnante aiuterà i bambini in maggior difficoltà, invitandoli ad entrare dalla scaletta, li farà aggrappare al bordo e chiederà loro di



con i piedi appoggiati alla parete. Successivamente l'istruttore potrà richiedere ai bambini di muovere le gambe a bicicletta, per far percepire loro la spinta di sostentamento che possono generare gli arti inferiori. In questa fase l'insegnante potrà anche invitare gli allievi a battere le gambe mantenendo le mani in appoggio sul muro. Ovviamente le scuole di nuoto che utilizzano sussidi didattici come ciambelle, bracciali od altro hanno meno problemi nell'ingresso in acqua, ma ne avranno successivamente per convincere i bambini a togliere i galleggianti. A questo proposito, consigliamo di far effettuare alcuni minuti di battuta di gambe con galleggiante, dopo l'in-



gresso in acqua, allo scopo di far riscaldare gli allievi che saranno così più rilassati nelle fasi successive. Questo espediente inoltre permette di far familiarizzare il bambino con gli inevitabili schizzi sul viso, ma in una condizione in cui non avverte alcuna difficoltà.

L'immersione del viso è preceduta da una serie di tappe di avvicinamento, come: il lavaggio della testa da parte dell'istruttore, la creazione di onde, la guerra degli spruzzi, l'immersione della sola bocca (chiusa, aperta, con o senza soffiare), l'immersione del naso, l'immersione degli occhi e di tutto il capo (che può, a volte essere leggermente

aiutata), ecc. Il tutto si deve svolgere in un clima il più possibile ludico e positivo, dove la fantasia e la pazienza dell'insegnante sono gli strumenti che permettono all'allievo di superare le sue ansie e le sue difficoltà.

La respirazione deve essere inserita prima possibile (anche dalla prima lezione), in quanto il corretto apprendimento della tecnica e del ritmo respiratorio costituisce una delle maggiori difficoltà nell'insegnamento del nuoto e può condizionare moltissimo l'apprendimento nei livelli successivi.

All'inizio si faranno sperimentare agli allievi, i vari modi di soffiare: con labbra serrate, con bocca aperta, facendo le pernacchie, solo bocca, solo naso, bocca-naso, con la mano dell'istruttore davanti alla bocca dell'allievo, guardando e contando le bollicine ecc. L'istruttore dovrà sempre controllare che l'espiazione avvenga con le labbra rilassate e che il volume d'aria espirato (e quindi inspirato) sia adeguato, dovrà inoltre evitare che l'espiazione continui dopo l'emersione del capo.



Affinché l'allievo possa percepire la sensazione di galleggiamento sia in posizione supina che prona, sarà essenziale che abbia un atteggiamento rilassato e che la respirazione sia più naturale possibile. L'istruttore potrà controllare atteggiamenti particolarmente rigidi attraverso la manipolazione dell'allievo. La posizione delle spalle e della testa è importantissima nel galleggiamento sul dorso; infatti le spalle tenute ben "aperte" ed il capo ben appoggiato sull'acqua (e non spinto troppo indietro o troppo avanti) eviteranno la tendenza a sedersi. Nel galleggiamento sul petto sarà essenziale che le gambe siano ben distese, ma non rigide, e che l'allievo sia in grado di mantenersi rilassato pur trattenendo il respiro.

I successivi scivolamenti sul dorso e sul petto, infine,



saranno impostati inizialmente con l'aiuto dell'istruttore, (che potrà tenere il bambino dalle spalle o spingerlo dai piedi) in una seconda fase, l'allievo effettuerà lo scivolamento autonomamente, spingendosi dal bordo.

Il secondo livello

L'impostazione del dorso

Quando gli allievi saranno in grado di effettuare il galleggiamento e lo scivolamento sul dorso e sul petto, spingendosi autonomamente dal bordo, si potrà far eseguire la



battuta di gambe dorso sia con le mani lungo i fianchi sia con le braccia alte e la battuta a crawl con tavoletta e respirazione frontale o laterale. Successivamente, quando la gambata e la posizione del corpo saranno ben stabilizzate, si potrà passare ad impostare la bracciata nel dorso.

In questa fase l'istruttore verificherà, che:

- Le spalle siano tenute ben aperte;
- La pancia sia spinta in alto;
- L'allievo sia rilassato;
- Le mani siano tenute lungo i fianchi e non alla ricerca di appoggi;
- Il capo sia ben appoggiato in acqua;
- Il piede sia in estensione, durante la battuta;
- Il ginocchio non fuoriesca dall'acqua.
- La trazione delle braccia avvenga lateralmente, sotto la superficie dell'acqua.

Per sviluppare la capacità di ritmo, si consiglia di iniziare ogni lezione con la richiesta di esecuzione della nuotata globale; successivamente si potrà far effettuare degli esercizi di coordinazione per focalizzare l'attenzione su alcuni particolari della nuotata, attraverso un metodo più analitico. Si consiglia infine, come sintesi e verifica del lavoro svolto, di concludere la lezione con una nuova esecuzione della nuotata globale. Sebbene, in questa fase, l'allievo non sia ancora in grado di eseguire la corretta coordinazione della nuotata, i frequenti ricorsi al metodo globale hanno lo scopo di fargli percepire la continuità delle azioni. Altro particolare molto importante, anche se a volte trascurato nel dorso, è la respirazione e l'espulsione dell'acqua dal naso. La respirazione deve essere più naturale possibile, coordinando l'inspirazione con l'ingresso in acqua del braccio più forte e l'espirazione con la spinta dello stesso arto. Saper soffiare con il naso, infine, quando è necessario, assicura il benessere dell'allievo nell'esecuzione di questa nuotata, evitando il fastidio a volte insopportabile creato dalla inalazione dell'acqua nelle prime vie respiratorie.



L'impostazione del crawl

Anche l'insegnamento del crawl deve essere iniziato dopo che l'allievo ha appreso il galleggiamento e lo scivolamento e sa spingersi autonomamente dal bordo. L'apprendimento della coordinazione di questa nuotata necessita però anche dell'acquisizione di un corretto ritmo respiratorio. Le esercitazioni per la nuotata crawl vanno proposte contemporaneamente a quelle per il dorso. Si effettueranno degli esercizi di battuta di gambe sia da fermi sul bordo che con la tavoletta inserendo la respirazione, dapprima frontale e successivamente laterale. Si deve fare attenzione che, durante la rotazione, l'orecchio e la guancia del lato opposto siano ben appoggiati sull'acqua, il braccio del lato di respirazione sia rilassato e che l'emersione del capo sia ben coordinata con l'inizio dell'inspirazione.



Anche in questa nuotata è utile iniziare la lezione con un'esecuzione globale, proseguire con esercizi analitici, concludere di nuovo con

la sintesi della nuotata globale. Questa progressione assicura l'acquisizione di una buona continuità di bracciata e del ritmo respiratorio.

Si deve curare che:

- La battuta di gambe sia continua, con il piede in estensione;
- L'allievo non si aggrappi sulla tavoletta o sul sostegno, ma che l'orecchio e la guancia opposta siano ben appoggiati sull'acqua;
- La respirazione sia coordinata con i movimenti del capo, entrata in acqua del viso-espirazione, fuoriuscita-inspirazione;
- La mano del lato di respirazione sia rilassata lungo i fianchi;
- L'azione delle braccia sia continua;
- Durante la trazione le braccia passino sotto il corpo.

Il controllo della respirazione si ottiene anche insegnando agli allievi ad eseguire brevi tratti in apnea, cercando di stimolarne la naturale curiosità attraverso la proposizione di giochi, atti ad insegnare ai bambini ad aprire gli occhi sott'acqua e ad avere un atteggiamento rilassato in immersione.

In questa fase vengono anche impostati i rudimenti del tuffo, insegnando agli allievi a sbilanciarsi prima di spingersi dal bordo. Gli allievi saranno seduti sul blocco di partenza o in ginocchio sul bordo e si richiederà loro di tuffarsi in acqua attraverso la proposizione di alcuni giochi. La capacità di galleggiare in posizione verticale è necessaria infine per il raggiungimento di un buon grado di autonomia.



Il terzo livello

In questo livello si perfezionano le due nuotate di base dorso e crawl e si impostano le due nuotate simmetriche rana e delfino. Contemporaneamente si affina la tecnica del tuffo di partenza e dell'apnea. In particolare si ricercherà la continuità nell'azione degli arti superiori per le nuotate dorso e crawl, chiedendo al bambino di usarli come i remi di una barca. Si fisserà l'attenzione dell'allievo sulla resistenza che l'acqua oppone alla spinta delle braccia verso dietro, chiedendo loro di aggrapparsi all'acqua e spingerla verso i piedi. Sarà indispensabile aver acquisito un buon ritmo respiratorio, cosa che si ottiene anche variando gli schemi (respirazione ogni 2, ogni 3 o ogni 4 bracciate). Per l'impostazione della rana si dovrà acquisire la sensibilità non solo al piede a martello, ma, principalmente ai movimenti circolari tipici di questo stile di nuoto e non molto naturali per noi animali terrestri. Ci sono alcuni allievi che potremmo definire "ranisti naturali" i quali non hanno alcuna difficoltà ad eseguire le azioni tipiche della rana. Sono quei bambini che molto spesso ci fanno disperare perché tengono il piede a martello anche nel dorso e nel crawl, ma, quando arriva il momento di impostare la rana, si trasformano in un bel principe, come il ranocchio delle favole e sfoderano una nuotata, con un colpo di gambe ed uno scivolo che ci meravigliano e ci fanno ricredere definitivamente sulla loro acquaticità. Questi soggetti molto spesso non hanno bisogno di alcuna progressione didattica per apprendere la rana, basta una descrizione sommaria delle azioni da eseguire e capiremo che, in alcuni casi, il metodo



globale è la strada più breve e più semplice per insegnare a nuotare. Per tutti gli altri comunque il piede a martello ed i movimenti circolari possono essere uno scoglio da superare. Si consiglia di far sedere gli allievi sul bordo, con le gambe distese ed i piedi in acqua, in modo che possano vederseli (feedback visivo), chiedere loro di unire i talloni e ruotare le punte dei piedi verso l'esterno assumendo la posizione a martello, piegare le gambe allargando i piedi rispetto alle ginocchia ed andando a toccare il bordo con i talloni, ridistendere rapidamente le gambe in avanti portando le punte in estensione. Questo esercizio presenta il vantaggio di usare l'analizzatore visivo e di far sentire la resistenza dell'acqua sui piedi. Successivamente, per far comprendere meglio all'allievo quale deve essere la corretta azione delle gambe, si potrà far sentire la resistenza della mano dell'istruttore o del bordo della piscina sulla parte interna del piede, chiedendo al bam-

globale è la strada più breve e più semplice per insegnare a nuotare. Per tutti gli altri comunque il piede a martello ed i movimenti circolari possono essere uno scoglio da superare. Si consiglia di far sedere gli allievi sul bordo, con le gambe distese ed i piedi in acqua, in modo che possano vederseli (feedback visivo), chiedere loro di unire i talloni e ruotare le punte dei piedi verso l'esterno assumendo la posizione a martello, piegare le gambe allargando i piedi rispetto alle ginocchia ed andando a toccare il bordo con i talloni, ridistendere rapidamente le gambe in avanti portando le punte in estensione. Questo esercizio presenta il vantaggio di usare l'analizzatore visivo e di far sentire la resistenza dell'acqua sui piedi. Successivamente, per far comprendere meglio all'allievo quale deve essere la corretta azione delle gambe, si potrà far sentire la resistenza della mano dell'istruttore o del bordo della piscina sulla parte interna del piede, chiedendo al bam-



bino di calciare contro questa resistenza. L'azione di spinta deve essere effettuata dagli allievi in maniera attiva, i piedi non devono essere guidati dall'istruttore, perché si rischia un apprendimento passivo e una distribuzione non corretta della forza (spinta verso l'esterno, mancata chiusura ecc.). Si potrà far effettuare la gambata rana sul dorso, per evitare l'eccessivo piegamento delle ginocchia e per far sentire l'azione della parte interna della gamba agli allievi.

Consigliamo inoltre, di impostare la delfinizzazione e l'azione di gambe nel delfino contemporaneamente alla rana e quando questa non è stata ancora appresa in maniera stabile. Infatti,

spesso dopo aver appreso la spinta di gambe a rana, gli allievi la riportano nel delfino, bloccando l'azione dei fianchi a causa dell'eccessivo piegamento delle ginocchia. Per superare questo inconveniente è necessario che, fin dall'inizio, i bambini percepiscano che l'azione delfinata del corpo viene guidata dal movimento del capo e che le due nuotate hanno logiche propulsive completamente diverse. Infatti, brevi tratti a delfino, in apnea, mantenendo le gambe immobili, devono essere fatti eseguire anche nella fase terminale di apprendimento del crawl, sia allo scopo di iniziare a far percepire la coordinazione di questa "nuova" nuotata, sia per sfruttare l'effetto benefico della bracciata delfino nel crawl. Si sconsiglia, a questo scopo, di far eseguire, a livello iniziale, la gambata delfino con la tavoletta, per evitare che l'azione di gambe venga effettuata tenendo le spalle ferme.

In questo livello si deve :

- Far comprendere agli allievi che nel crawl e nel dorso il movimento delle braccia deve essere continuo, senza alcuna interruzione del ritmo;
- Affinare il ritmo respiratorio e la coordinazione inspirazione-decontrazione, espirazione-contrazione;
 - Insegnare la continuità e la fluidità nella delfinizzazione;
 - Far percepire l'efficacia e la potenza nella gambata rana;
 - Insegnare che, per una corretta partenza, è necessario un buon sbilanciamento, prima di una spinta esplosiva;
 - Educare al controllo respiratorio e ai suoi effetti sul galleggiamento del corpo.

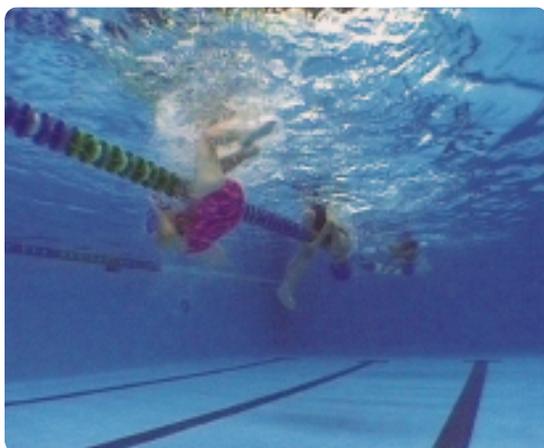


Per insegnare ai bambini l'entrata in acqua, l'istruttore li mantiene dai fianchi facendoli sbilanciare in avanti. Soltanto quando l'allievo avrà rag-



giunto il corretto angolo di stacco, lo lascerà, facendolo cadere in acqua e chiedendogli di mantenere la posizione più affusolata possibile.

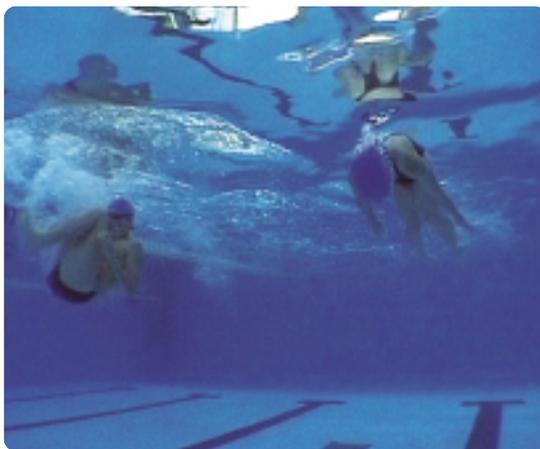
In questo livello vengono inoltre affinate le capacità e l'autonomia nel nuoto subacqueo, richiedendo agli allievi di raccogliere degli oggetti sul fondo sia in acqua bassa che in acqua alta.



Il quarto livello

In questa fase, si conclude il perfezionamento tecnico delle nuotate dorso e crawl, con la proposizione di prove cronometrate su brevi distanze nei due stili. Una tecnica accurata è infatti la condizione necessaria per assicurare all'atleta elevate velocità di spostamento ed un razionale utilizzo delle proprie risorse. Contemporaneamente viene acquisita la tecnica delle nuotate rana e delfino, effettuando gli esercizi di coordinazione di base delle due nuotate. Verrà insegnata l'azione di braccia della rana (dopo l'acquisizione di una buona spinta di gam-

be) e la corretta coordinazione della respirazione. Poiché la rana è una nuotata che si presta a numerosissime interpretazioni personali, è della massima importanza, proporre all'allievo una vasta gamma di soluzioni, affinché egli possa costruire il suo modello di coordinazione. Per l'apprendimento del delfino sarà importante che l'allievo impari a non eseguire una nuotata di forza, ma mantenga un fluido movimento ondulatorio del capo e del corpo che agevoli il recupero delle braccia e faciliti le azioni propulsive. La corretta coordinazione, unita alla giusta successione nell'intervento dei vari distretti muscolari, permetteranno di costruire una nuotata senza interruzioni del ritmo. Si imposterà inizialmente la delfinizzazione, sia in superficie che in fase subacquea, ponendo l'attenzione sul ruolo guida del capo nell'intero movimento del corpo. Successivamente si faranno eseguire delle azioni con un solo braccio (mantenendo l'altro lungo il corpo o in avanti) associando l'entrata in acqua del braccio con l'immersione della testa ed il sollevamento dei fianchi; soltanto quando questa azione sarà eseguita in maniera fluida e continua si potrà chiedere all'allievo di far intervenire la battuta di gambe. La difficoltà successiva consiste nel far eseguire l'azione prima con un braccio, poi con l'altro, ed infine con entrambe le braccia, privilegiando però sempre la continuità del movimento. Fare attenzione che:



no di costruire una nuotata senza interruzioni del ritmo. Si imposterà inizialmente la delfinizzazione, sia in superficie che in fase subacquea, ponendo l'attenzione sul ruolo guida del capo nell'intero movimento del corpo. Successivamente si faranno eseguire delle azioni con un solo braccio (mantenendo l'altro lungo il corpo o in avanti) associando l'entrata in acqua del braccio con l'immersione della testa ed il sollevamento dei fianchi; soltanto quando questa azione sarà eseguita in maniera fluida e continua si potrà chiedere all'allievo di far intervenire la battuta di gambe. La difficoltà successiva consiste nel far eseguire l'azione prima con un braccio, poi con l'altro, ed infine con entrambe le braccia, privilegiando però sempre la continuità del movimento. Fare attenzione che:

- Nel dorso e nel crawl l'azione propulsiva sia a carico principalmente delle braccia e che le gambe provvedano solamente a rendere più stabile tutta l'azione;



- La gambata rana inizi la sua azione propulsiva quando le braccia sono quasi completamente distese in avanti e la testa è allineata;
- Il sollevamento del capo per respirare nella rana e nel delfino inizi dopo che le mani hanno superato la linea delle spalle;
- Nella nuotata delfino l'allievo esegua due battute di gambe per ogni ciclo di bracciata: la prima più potente ed ampia (avanzamento), la seconda meno ampia (sostegno);
- L'allievo non vada troppo a fondo, ma che non rimanga nemmeno troppo in superficie nell'esecuzione dei tuffi di partenza;

- Non ci siano eccessive interruzioni del ritmo nell'esecuzione delle virate a rana e delfino. Nell'insegnare il tuffo di partenza si dovrà insistere nel richiedere l'entrata "in un buco", proponendo esercizi di tuffo nel cerchio o nella ciambella. Per insegnare la corretta traiettoria del volo, si dovrà proporre il tuffo passando sopra degli ostacoli (bastone, tubo, ecc.). Nelle virate con tocco al muro delle mani, si dovrà insegnare all'allievo a non entrare troppo "lunghi" o troppo "corti", per non interrompere la continuità dell'azione. Per velocizzare la rotazione, si dovrà insegnare ai ragazzi a raggruppare rapidamente le ginocchia al petto, non appena le mani hanno toccato il bordo della vasca.

Il quinto livello

Il perfezionamento tecnico delle quattro nuotate agonistiche, termina con l'esecuzione di tratti cronometrati nei misti, con l'alternanza tipica degli stili (nell'ordine delfino-dorso-rana-crawl). Per ottenere buoni risultati cronometrici in questo tipo di gara, infatti si deve, non solo essere in possesso di una corretta tecnica di nuotata, ma anche aver eseguito un programma di allenamento che preveda lo sviluppo di tutte le capacità condizionali coinvolte (resistenza e potenza aerobica, tolleranza lattacida).

Si devono inoltre saper eseguire delle virate efficaci ed effettuare tuffi di partenza adeguati. Verranno proposti come strumenti di allenamento anche i lavori settoriali di sole gambe o sole braccia nelle varie nuotate, sarà essenziale che l'allievo impari a dominare l'ansia pre-gara, partecipando a competizioni sociali, amatoriali, promozionali ecc. Imparare a proporsi garantirà che parallelamente allo sviluppo delle capacità condizionali si otterrà un consolidamento della personalità dell'allievo.

Fare attenzione che:

- L'allievo abbia acquisito una tecnica non solo efficace (velocità) ma anche efficiente (economicità);
- L'allievo sappia distribuire l'impegno tra le quattro le frazioni, e non cada nell'errore di bruciarsi nelle prime, arrivando troppo stanco nelle altre;
- Nella virata a capovolta del crawl, la rotazione del corpo sia continua e senza interruzioni;
- In gara, i ragazzi imparino a dominare l'ansia e non si lascino vincere da questa, compromettendo la loro prestazione cronometrica.



L'apprendimento della virata a capovolta nel crawl, generalmente non presenta eccessivi problemi a quegli allievi che sanno fare correttamente le capriole a terra, non può dirsi altrettanto per coloro che non le sanno eseguire. Si consiglia di proporre, inizialmente, delle rotazioni intorno alle corsie, ricordando ai bambini di soffiare dal naso durante tutta l'esecuzione. Quando avranno acquisito la rotazione, si potrà chiedere loro di fare la capriola al muro, spin-

gersi con le gambe sulla parete ed uscire sul dorso. Successivamente si potrà richiedere di avvitarci ed uscire sul petto.

I livelli successivi

Non ci soffermeremo sulle strategie didattiche relative ai fondamentali delle discipline sportive acquatiche, in quanto vengono descritti in tutti i trattati relativi; inoltre, poiché ogni scuola nell'ambito della propria autonomia può decidere se proporre i brevetti superiori e per quale disciplina, ci sembra opportuno lasciare aperte le varie strade per il proseguimento del percorso didattico.

Ciononostante ci sembra doveroso sottolineare l'importanza di finalizzare il ciclo di base all'apprendimento delle tecniche di uno degli sport acquatici, per indurre gli allievi a proseguire il loro percorso anche dopo l'acquisizione delle abilità richieste in questa fase. La permanenza nell'ambiente sportivo assicurerà infatti ai giovani dei grandissimi vantaggi sia dal punto di vista della formazione della personalità che dal punto di vista dello sviluppo morfo-fisiologico generale.



La Scuola Nuoto per gli Adulti

L'attività per gli adulti assume una singolare importanza e richiede una particolare attenzione, in quanto costituisce un elemento sensibile e delicato per l'accurata scelta delle proposte e per quello che riguarda la percezione e la consapevolezza del servizio globale.

È ormai un fenomeno consolidato da moltissimi anni, quello dell'attività in acqua, esercitata in modo costante (non saltuaria e occasionale) degli adulti. Motivazioni estetiche, salutistiche, sociali-aggregative, o solo ricerca del benessere? Fatto sta che l'adulto si reca in Piscina, desidera trovare un ambiente piacevole, sa distinguere, giudicare, criticare ed è esigente per ciò che riguarda i servizi della propria persona.

Il modello didattico indicato, con la scansione di obiettivi, mezzi, metodi e procedure,

non si riferisce ad una particolare fascia d'età o d'utenza, suggerisce altresì i criteri, i principi, le operazioni e le tappe da seguire nell'impostazione generale di un programma di lavoro per avvicinare bambini, uomini, donne all'elemento acqua.

Ovviamente molti aspetti differiranno, in una buona Scuola nuoto, nella lezione rivolta agli adulti, rispetto a quella per bambini e ragazzi. Negli adulti sono diverse le motivazioni, i vincoli sociali, le motivazioni di partenza, i margini di incremento o miglioramento e quindi, di coerenza, lo stile attentivo, l'impegno, la costanza; inoltre l'adulto risente in modo particolare di variabili individuali, soprattutto di carattere psicologico, anche solo per la semplice presenza o lezione.

Si discosteranno notevolmente, rispetto all'attività proposta ai ragazzi, l'aspetto comunicativo, di carattere verbale e non verbale, l'atteggiamento e le leadership, la capacità di introdurre e motivare il lavoro. Non la serietà della proposta didattica, l'impegno nella costanza nell'osservare e nel correggere, il coinvolgimento e l'entusiasmo.

Sarà differente il contenuto di alcune proposte (per motivi fisiologici, articolari, ecc...), ma non la necessità che quanto proposto (se logico ed eseguibile) sia realmente eseguito, al fine di concorrere all'obiettivo più generale dell'apprendimento. Può differire l'esercizio o le modalità esecutive, ma non l'atteggiamento dell'istruttore che attraverso tale esecuzione si garantisce un'ulteriore tappa della progressione didattica.

Ogni iter didattico è costituito da un'analisi della situazione di partenza, dallo studio di obiettivi raggiungibili e dalla loro proposta, dalla definizione di operazioni e tappe di percorso e da una valutazione che definisca il loro raggiungimento (e in quale misura). I mezzi ed i metodi possono differire, gli esercizi possono essere diversificati o "diluiti", i tempi allargati, ma il processo legato all'apprendimento ha (e dovrebbe conservare nelle nostre proposte più serie) le stesse caratteristiche.

Nell'allievo adulto (rispetto al bambino) sono presenti tratti iniziali sostanzialmente diversi in merito al rapporto con l'acqua. Dobbiamo aggiungere che determinate capacità motorie (e quindi molte abilità ad esse collegate) hanno il massimo sviluppo in un'età assolutamente giovane e che, in ambiti più maturi, è solo possibile un parziale recupero o una compensazione. Ciò è particolarmente significativo per tutti quegli aspetti di carattere coordinativo e sensoperceptivo che non possono, se non in parte, essere orientati nel mondo acqua.

In sostanza l'iter didattico, che nel bambino deve iniziare con una fase di ambientamento non soltanto psicologico, ma anche di carattere funzionale e una fase di progressiva acquaticità nell'adattamento statico e dinamico, procede con l'acquisizione di elementi aggiuntivi al patrimonio esperienziale acquatico, adattandosi progressivamente ed armonicamente all'azione globale.

Nell'adulto i due elementi è come fossero separati. Non lo sono di fatto, ma è significativa e permanente la difficoltà di un'applicazione delle capacità e delle tecniche acquisite alla percezione e quindi all'efficace propulsione.

- ❑ Il bambino seguirà il suo iter didattico, secondo i principi che il modello esposto prevede e richiede, con il rispetto di quelle che sono ritenute tappe fondamentali, nel percorso: ambientamento, galleggiamento, posture statiche e dinamiche, propulsione.
- ❑ L'adulto dovrà essere instradato, per lo stesso percorso, con elasticità e buon senso, tenendo conto delle limitazioni funzionali e strutturali, accettando il fatto che ogni tappa, considerata essenziale nel processo teorico, possa essere maturata, spesso in modo incompleto o insoddisfacente. Il galleggiamento statico, lo scivolamento corretto sul petto o sul dorso devono essere accettati spesso in modo approssimativo (in questo caso per motivi dovuti al peso specifico ed alla scarsa mobilità articolare), come pure l'esecuzione di alcune catene motorie più complesse.

Resta fondamentale la necessità di seguire l'iter indicato, ma con l'elasticità di non pretendere alcune "conquiste" di percorso come punto di partenza dell'obiettivo successivo.

È scontato e diffuso che la correttezza di posture ed esecuzioni, gli aspetti segmentari o parcellari, l'approccio analitico al problema, risultano inadeguati e poco concorrono al risultato globale.

La cura con cui avvengono alcune correzioni nei giovani, deve essere applicata, nel lavoro con gli adulti, alla ricerca di soluzioni compensative o proposte didattiche con l'obiettivo della migliore "spinta" efficace. Il principio, i mezzi, i contenuti e le verifiche, risultano essenziali per un modello compiuto, analogamente a quanto già esposto.

Per ciò che riguarda la ginnastica prenataloria, laddove prevista, considerato che non sempre è ben accettata dagli adulti, conviene osservare dei principi di adeguamento semplici ed essenziali:

- Illustrare preventivamente (nelle informazioni all'atto dell'iscrizione) l'importanza della ginnastica prenataloria, gli obiettivi che si prefigge, gli effetti a breve e lungo termine sull'organismo e sulla predisposizione agli apprendimenti tecnici.
- Utilizzare una leadership adeguata (analogamente a quanto sopra esposto per la lezione in acqua).
- Illustrare e motivare gli esercizi prima dell'inizio della parte a secco della lezione; correggere ed intervenire durante l'esecuzione, chiedendo la ripetizione più precisa.
- Adeguare le richieste e quindi le aspettative d'esecuzione e di riuscita alle caratteristiche del gruppo, nella considerazione dei succitati limiti strutturali e funzionali.
- Effettuare una breve fase di defaticamento e di sintesi relativamente ai contenuti ed al lavoro eseguito.

Ginnastica e aerobica in acqua

Il movimento in acqua è da sempre sinonimo di benessere e salute. Le proprietà intrinseche dell'acqua sono l'arma vincente della ginnastica in acqua.

È infatti grazie all'azione ridotta della forza di gravità che molti esercizi proposti in acqua consentono di svolgere attività motorie di enorme importanza sia dal punto di vista atletico che da quello terapeutico e preventivo.

Il miglioramento del tono muscolare è garantito dall'azione di resistenza offerta dalla pressione naturale esercitata dall'acqua. Ogni gesto motorio è controllato in quanto l'azione può essere svolta senza eccessive velocità perché è l'acqua stessa ad impedire traumi e distorsioni che non sono assolutamente presenti nelle attività acquatiche.

Indubbiamente, ogni individuo che effettui esercizi in acqua riesce sempre ad eseguire il movimento richiesto in condizioni di assoluta sicurezza. Anzi, il gesto eseguito può consentire ai frequentatori delle lezioni di fitness in acqua di affinare le capacità propriocettive e incrementare la propria mobilità articolare.

Ogni piscina può consentire di svolgere attività "acquaginnastiche", ma tutti gli esercizi dovranno essere adattati all'altezza dell'acqua e alle capacità dei propri allievi.

Le lezioni in piscina hanno una frequentazione ormai molto eterogenea sia per età che per aspettative e motivazioni. Non è infatti possibile immaginare una proposta generalizzata che possa rispondere alle esigenze di tutto il pubblico. È quindi necessario trovare una giusta "alchimia" di lezione che permetta l'incontro tra le esigenze dell'ambiente con quelle degli allievi.

Le esigenze "ambientali" possono essere quelle dell'orario, della parte di vasca dedica-

ta alla lezione di fitness in acqua, della strumentazione audio da utilizzare senza alterare gli equilibri delle altre attività, le disponibilità degli insegnanti e le situazioni specifiche di locazione di ogni impianto.

Il pubblico può avere esigenze differenti in funzione dell'età, del tempo a disposizione e degli obiettivi personali (dimagrimento, tonificazione, estetica, allenamento, recupero funzionale, terapeutico).

L'armonizzazione di queste richieste è possibile solo dopo attente valutazioni, e a condizione di conoscere i parametri fondamentali delle tipologie di attività proponibili all'interno delle differenti lezioni di ginnastica in acqua.

Queste sono: ginnastica in acqua, Aquatic Gym, Aerobica in acqua e Training in acqua. Analizziamo ognuna di esse nelle sue linee essenziali.

Ginnastica in acqua

Si intende con questo termine un'attività di esercizi proposti in acqua senza utilizzo della musica come supporto tecnico. Ciò significa che la musica, anche se presente in sottofondo, non caratterizza la velocità di esecuzione del gesto. Gli esercizi sono svolti per un tempo determinato oppure si eseguono per il numero di serie e ripetizioni richieste in funzione delle capacità del singolo.

Una variante di questo tipo di attività, rivolta principalmente ad un pubblico più anziano o con problemi di mobilità generale è la ginnastica dolce in acqua, che segue principi di gradualità e intensità specifici in funzione degli obiettivi dell'utenza.

Aquatic Gym

È l'attività di ginnastica in acqua svolta rigorosamente a tempo di musica rispettando sia il ritmo imposto sia il tempo acquatico di esecuzione del gesto motorio. Si differenzia rispetto all'attività precedente in quanto la velocità della musica è un parametro allenante; inoltre, gli allievi dovranno avere sensibilità ritmica in quanto la proposta e l'esecuzione dovrà essere svolta a tempo di musica.

L'Aquatic Gym è insegnata in maniera corretta quando la proposta dell'insegnante dal bordo vasca corrisponde all'esecuzione effettiva in acqua da parte degli allievi.

Aerobica in acqua

Il termine "aerobica" non è relativo al tipo di impegno metabolico ma ha una sua radice storica nel mondo del fitness in generale. Infatti è un'attività ginnastica svolta a tempo di musica di tipo "danzato".

Quando l'attività viene proposta eseguendo non solo diversi esercizi in successione ma singoli movimenti collegati tra loro coreograficamente, noi possiamo parlare di aerobica in acqua e aquastyle.

Capacità coordinative elevate e senso ritmico adeguato. Sono elementi base per poter accedere a questa disciplina sia come allievi che come insegnanti.

Training in acqua: Aquathletic e Aquaswimtraining

In questo settore abbiamo due tipologie di attività che identificano una il lavoro in acqua bassa e l'altra principalmente il training in acqua alta.

Non prevedono né coreografie né l'utilizzo fondamentale della musica, ma fanno della conoscenza del mezzo acquatico e della teoria dell'allenamento i loro punti cardine. Sono attività rivolte al pubblico che in piscina desidera lavorare in maniera intensa ed efficace senza troppe complessità "artistiche". Possono essere la base per la preparazione atletica in piscina di varie discipline.

Nel mondo della ginnastica in acqua possono quindi essere proposti interventi differenziati, non tanto nel tipo di esercizio che potrebbe essere lo stesso in ogni attività, ma soprattutto nel metodo didattico di proposta dello stesso.

Le differenziazioni sopra evidenziate non sono comunque collegate all'effettiva lezione curricolare proposta. Ogni tipo di attività non identifica, infatti, un tipo di lezione ma il tipo di intervento che all'interno della stessa si può presentare.

Ogni proposta di lezione potrà avere al suo interno parti di ognuna delle quattro attività in esame.

La maggiore predominanza di una di queste caratterizzerà il tipo di lezione (più esercizi senza musica piuttosto che attività coreografica, ad esempio) e identificherà anche il pubblico a cui rivolgerla.

La funzione sociale del fitness in acqua è innegabile, soprattutto volgendo lo sguardo alle molte persone che si sono avvicinate a questo mondo sia per il piacere che l'acqua può offrire semplicemente immergendosi in essa sia per tutti i benefici e i vantaggi che, svolgendo esercizio, si possono ricevere. Occorre costruire un mondo diversificato di lezioni e attività che potrà permettere di evidenziare la sua validità tecnica.

L'integrazione di queste lezioni con attività alternative fuori dall'acqua (stretching, ginnastica a corpo libero,...), potrà essere il futuro prossimo del mondo "aquaginnico", che consentirà di effettuare proposte complete sotto tutti i punti di vista, sia fisico, sia tecnico, che terapeutico e sportivo.

La scelta di svolgere professionalmente il ruolo di insegnante deve prevedere la perfetta conoscenza dei meccanismi acquatici e le proprietà dell'acqua, ma è necessario avere delle qualità personali che consentano di instaurare un rapporto di fiducia e collaborazione con i propri allievi.

Conclusioni

Queste poche pagine, non hanno la pretesa di esaurire l'intero argomento, ma cercano di spiegare quale sia la filosofia della S.N.F. nel tentativo di raccogliere tutte la realtà esistenti. È però necessario che, affinché la F.I.N. possa garantire la qualità dell'operato delle scuole affiliate, siano uniformati gli obiettivi, pur lasciando a tutti la libertà di utilizzare le strategie ed i modelli didattici ritenuti più opportuni.

Si invitano nel contempo tutte le scuole a non trincerarsi dietro posizioni rigide ed irremovibili, bensì ad aprirsi agli scambi di informazioni e a sperimentare nuove metodologie, nell'interesse comune per la crescita delle attività acquatiche.

Ideazione

Settore Istruzione Tecnica della
Federazione Italiana Nuoto

coordinamento tecnico

Roberto Del Bianco

Autori

Francesco Angelini, Luigi Barelli, Roberto Del Bianco, Ivo Ferretti

Realizzazione e coordinamento editoriale

Daria Licci

Fotolito

Poker Color - Roma

Stampa

Tipolitografia Vitaliano Calenne - Roma