

CORSO ISTRUTTORE DI NUOTO 2022

AMBIENTAMENTO ED ACQUATICITÀ

Docente: *Enrico GRILLO*

Piscine La Sciorba - 27 Febbraio 2022

*L'essere umano e l'acqua:
un rapporto difficile!*

Dal vocabolario Zingarelli della lingua italiana:

«AMBIENTAMENTO: Inserimento in un determinato ambito o contesto - adattamento a vivere in un ambiente»

«ACQUATICITÀ: Attitudine a muoversi nell'acqua con facilità»



Percepire in acqua ...
Come?



Visivo



Uditivo



Stato dinamico



Cinestesico



Tattile

PERCEZIONE

In terra:

Dominanza della
vista;
Mancanza di coscienza
cinestesica.

Ridotta potenzialità
visiva e uditiva;

Dominanza del tatto;

Importanza della
cinestesi.

In acqua:

RESPIRAZIONE



In terra

Regolazione ingresso
automatica; (inconscia)

Inspirazione dal naso.



Respirazione forzata;

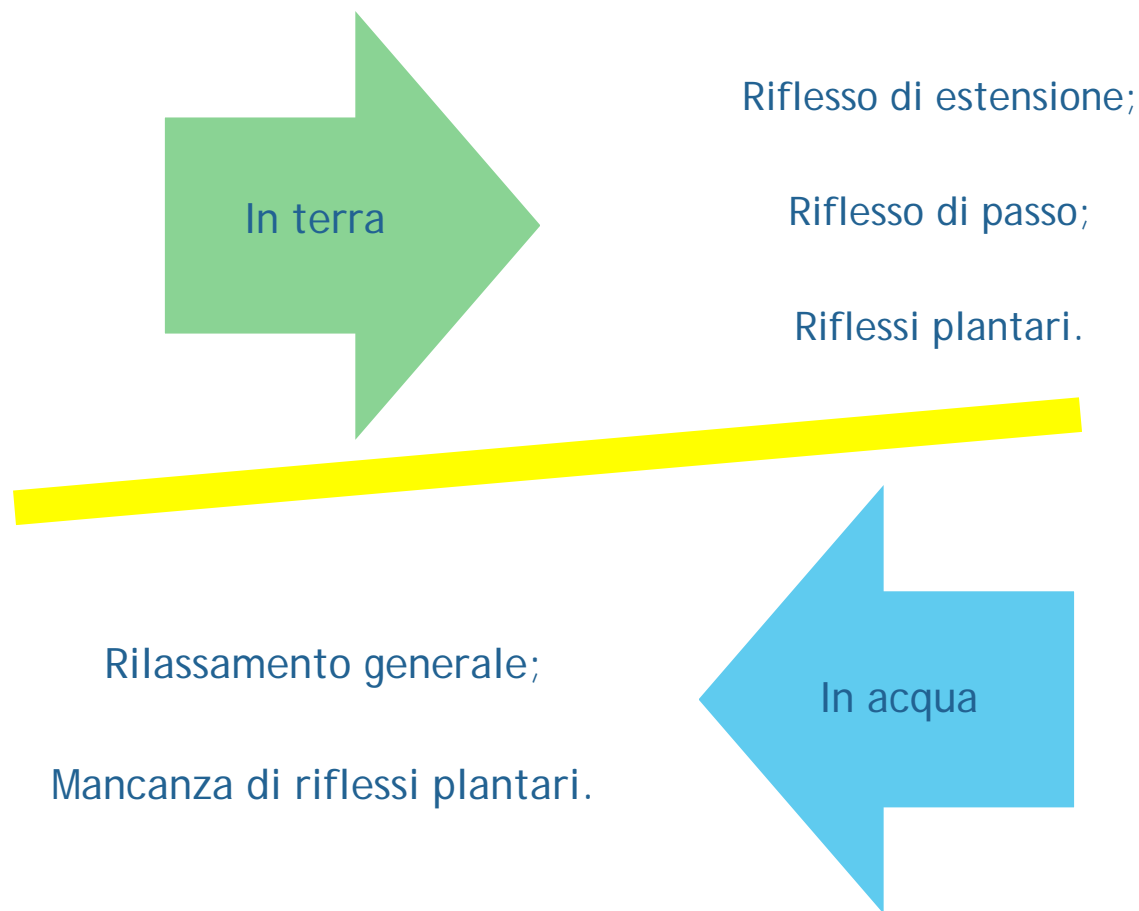
Inspirazione solo dalla bocca;

Necessità di regolazione in
base a fasi di emersione e di
immersione.



In acqua

EQUILIBRIO



MOVIMENTO



In terra

Spostamento per opera degli arti inferiori;

Arti superiori deputati all'operatività;

Regolazione dei movimenti in base alla forza di gravità.



Efficacia degli spostamenti per opera degli arti superiori;

Regolazione dei movimenti basata sulla resistenza dell'acqua e sulla spinta di Archimede.



In acqua

Ambientamento è una lunga esperienza motoria che porta a padroneggiare i movimenti in acqua, a vivere desideri, superare paure, incontrare relazioni positive nella scoperta di nuove cognizioni di se.

Nella pratica della scuola nuoto è l'insieme delle esercitazioni che hanno come scopo l'acquisizione del controllo dei movimenti in acqua e l'apprendimento delle abilità acquatiche (obiettivo finale).





Le abilità acquatiche sono i movimenti che ci consentono di agire dentro l'acqua, respirazioni, variazioni di posizione,

scivolamenti, tecniche semplici di spostamento, movimenti di immersione, salti.

I sette obiettivi intermedi dell'Ambientamento

1: Accogliere l'altro

2: Percepire in acqua

3: Controllare la respirazione in acqua

4: Controllare galleggiamento

5 - Sapersi immergere

6 - Sapersi spostare

7-Saltare in acqua e tuffarsi





ACCOGLIENZA (definizione):

Creare legami affettivi tra insegnante e allievi e tra allievi per favorire l'apprendimento e dare agli allievi la motivazione per continuare.

Situazione iniziale:

L'allievo non conosce gli altri e non è conosciuto, non sa come funziona la piscina, non sa cosa andrà a fare.

Situazione finale:

L'allievo conosce i nomi dei compagni, degli istruttori, ha familiarità con loro, sa come funziona la piscina e i corsi, sa che è in grado di fare quello che gli si chiede e non solo ... sente di avere una reputazione da difendere.

PERCEPIRE (definizione):

Cogliere tutte le informazioni che servono ad agire in ambiente acquatico.

Fare esperienza di nuove informazioni.

Situazione iniziale:

L'allievo non può usare la vista, ha difficoltà con l'udito, sa usare solo il tatto solo per quanto riguarda la mano, non ha coscienza delle informazioni cinestesiche.



Situazione finale:

L'allievo vede, sente, distingue le conseguenze delle sue azioni in acqua, percepisce i rapporti con la superficie, sa come è messo e che movimenti ha fatto.

CONTROLLARE LA RESPIRAZIONE (definizione):

Coordinare i movimenti respiratori con gli altri movimenti.

Padroneggiare i movimenti respiratori e le singole fasi in modo da adattare la respirazione a tutte le esigenze.



Situazione iniziale:

L'allievo non ha coscienza di respirare e di cosa gli succede quando immerge il capo; soggetto al riflesso di inspirazione beve dal naso.

Situazione finale:

L'allievo sa usare il naso e la bocca per inspirare ed espirare, in acqua usa sempre la bocca per inspirare, tiene l'apnea inspiratoria, inspira ed espira per la durata che vuole, coordina questi movimenti con altri movimenti, sa variare tempi ed intensità.

CONTROLLARE IL GALLEGGIAMENTO (definizione):

Mantenere una posizione in acqua senza fare nessun movimento.

Situazione iniziale:

L'allievo è soggetto ai riflessi terrestri che in acqua lo fanno oscillare, cerca di mantenere il capo fuori rendendo impossibile una posizione stabile. L'instabilità genera paura.



Situazione finale:

L'allievo, rilassandosi, sa mantenere a lungo la posizione verticale, tiene anche altre posizioni utili e sa variare le posizioni con il minimo sforzo possibile.

SAPERSI IMMERGERE (definizione):

Nuotare per raggiungere il fondo andando contro la forza di galleggiamento.

Situazione iniziale:

L'allievo è soggetto alle spinte di galleggiamento, alla paura di andare sotto e alla poca efficacia dei suoi movimenti.



Situazione finale:

L'allievo sa andare sul fondo e operare sott'acqua per tempi relativamente alle sue capacità di apnea, trae soddisfazione da queste attività e si sente padrone dell'acqua.

SAPERSI SPOSTARE IN ACQUA (definizione):

Andare da una parte all'altra della piscina senza problemi e con tecniche diverse.

Situazione iniziale:

I movimenti dell'allievo non gli permettono di avanzare in acqua, cerca di camminare, di stare eretto, di tenere la testa fuori e usa poco gli arti superiori.



Situazione finale:

L'allievo sa arrivare da un punto all'altro con la sola spina dal bordo sia prono che supino, sa fare una vasca di seguito senza interruzioni sia usando solo le gambe che gambe e braccia. Sa spostarsi anche con tecniche personali.

SALTARE IN ACQUA E TUFFARSI

(definizione):

Saltare in acqua, sapendo in che posizione si è durante il volo e sapendola variare.

Situazione iniziale:

L'allievo ha paura e non si lascia andare, se salta non sa cosa gli stia succedendo finché non riemerge e trova un appoggio stabile.

Situazione finale:

L'allievo salta in acqua nella posizione che vuole, in acqua modifica la sua posizione secondo quanto utile e riesce ad iniziare altri movimenti appresi, come scivolare, nuotare, immergersi.





Ma soprattutto siate consapevoli che...

Il nostro è il lavoro più bello del mondo!

Appendice: Esercizi e proposte

Percepire in acqua:

- Aprire gli occhi, utilizzare vista e udito.
- Gridare e parlare sott'acqua.
- Immersioni parziali mento, naso, orecchie.
- Muovere l'acqua con le mani informazioni tattili.
- Prendere coscienza delle informazioni cinestesiche.

Respirazione:

- Soffiare dentro, soffiare sull'acqua.
- Bocca aperta sott'acqua (percezione: l'acqua non entra);
- Esercizi di apnea;
- Mantenere l'espiazione in immersione graduale;
- Respirazioni in galleggiamento variando posizioni.

Appendice: Esercizi e proposte

Galleggiamento:

- Galleggiamento verticale, mani lungo il corpo, in alto, sulla testa;
- Girare su se stessi in galleggiamento verticale con piccole remate;
- Percepire la posizione: orecchie sotto, pancia fuori, gambe sotto in posizione supina;
- Passare da prono a supino spostando solo i pesi;
- Capovolta, movimento e arresto.

Sapersi immergere:

- Immergersi con tempi progressivi e percezione delle parti immerse;
- Immersioni progressive con scaletta, pertica, insieme all'istruttore;
- Immergersi con spinta dal bordo;
- Immergersi con tuffo di piede e di testa;
- Immergersi con semi capovolta.

Appendice: Esercizi e proposte

Sapersi spostare:

- Spinta dal bordo sino a raggiungere l'istruttore;
- Muovere le gambe sul petto o sul dorso a partire dal galleggiamento;
- Muovere le gambe sul petto o sul dorso a partire dalla scivolata;
- Muoversi usando solo le braccia;
- Movimenti di gambe sul petto e sul dorso con combinazione di movimenti, interruzioni, operazioni (es. passarsi una palla).

Saltare in acqua e tuffarsi:

- Salto da seduto sul bordo, dal tappeto;
- Salto con varie posizioni delle mani: sui fianchi, in alto, aperte;
- Tuffi di piede e soldatino;
- Tuffo da posizione in ginocchio;
- Tuffo da posizione con piede avanti-piede indietro..