



Facoltà di Medicina e Chirurgia

via Fossato di Mortara, 64b - 44100 Ferrara
tel. 0532 291545 - fax 0532 291546 - email: preside.medicina@unife.it

Corso di laurea in Scienze Motorie

Curriculum Tecnico-Sportivo

Dispensa delle lezioni.

Corso integrativo di Teoria tecnica e didattica degli sport individuali

ESERCITAZIONI: NUOTO

ad uso degli studenti

Anno accademico 2008 – 2009

Il materiale contenuto nella presente è frutto del lavoro di ricerca, sviluppo e studio del sottoscritto e di diversi tecnici della Federazione Italiana Nuoto.

Non vuole essere null'altro se non un piccolo sussidio didattico a complemento del curriculum formativo dello Studente.

Francesco Ravenna



Facoltà di Medicina e Chirurgia

via Fossato di Mortara, 64b - 44100 Ferrara
tel. 0532 291545 - fax 0532 291546 - email: preside.medicina@unife.it

Corso di laurea in Scienze Motorie

Curriculum Tecnico-Sportivo

**Corso integrativo di Teoria tecnica
e didattica degli sport individuali**

ESERCITAZIONI: NUOTO

Aspetti di psicologia

Ripasso teoria del movimento

Ferrara, 03 ottobre 2008

dott. Francesco Ravenna

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



Area Psicopedagogica

Educazione del corpo: funzioni organiche, motricità.



HOMO FABER

È il fattore motricità che riguarda la storia dell'evoluzione umana. L'uomo ha dovuto imparare a controllare i suoi movimenti da un punto di vista motorio finalizzato, in modo tale che risultassero sicuri, funzionali ed economici. Nello sport, così come nel lavoro, qualsiasi movimento risulta essere un'unità organica tra funzioni fisiche e psichiche.

Sviluppo Movimento secondo Glengross

- **la formazione del piano:** quando si ha un obiettivo si programma e si adotta una particolare sequenza motoria. Il movimento prima di essere attuato a livello fisico è rappresentato, come un video-tape interno, utilizzando le informazioni mentali e sensoriali. Si può dire che si tratta, in un certo senso, di formare l'immagine cinematica del gesto per organizzare in seconda istanza il giusto ritmo esecutivo affinché l'immagine diventi una rappresentazione cinestesica (Si pensi ad esempio ad un atleta che prima di eseguire un esercizio lo ripensa per poi eseguirlo con più sicurezza);
- **il piano operativo:** in cui si utilizzano delle istruzioni specifiche ed un controllo sensoriale diretto ed indiretto dei movimenti, per giungere infine, ad una rappresentazione del movimento eseguito tramite l'utilizzazione del cosiddetto feed-back. (Si riveda l'atleta di cui al precedente esempio, che, una volta attuato l'esercizio, tramite il feed-back, "rivive" ciò che ha appena fatto in chiave autocritica, e può, quindi perfezionarsi ulteriormente);
- **modificazione e rettifica del piano:** l'apprendimento, come emerge chiaramente dal punto due, continua quindi nel tempo ed è soggetto a tutte le modificazioni legate all'adattamento sempre più preciso e funzionale del movimento.



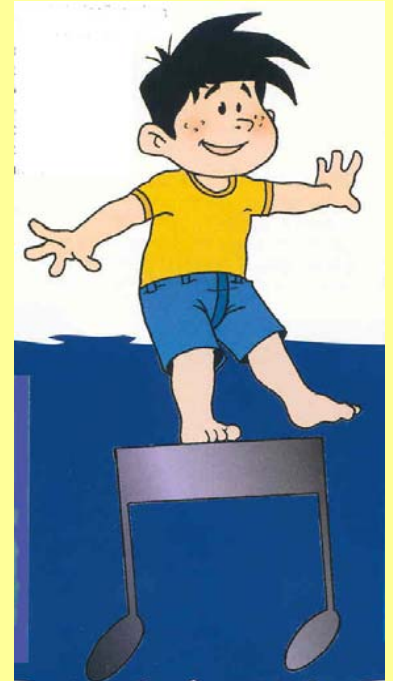
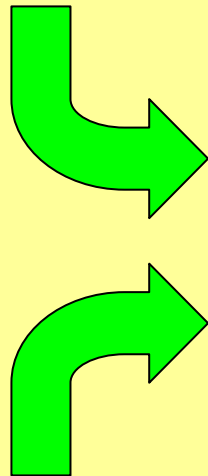
sviluppo del corpo: l'esercizio fisico stimola la respirazione e la circolazione, quindi le cellule sono nutrite meglio e le loro scorie sono efficacemente eliminate. Con l'esercizio fisico i muscoli e le ossa si rinforzano.

sviluppo mentale: un buon controllo motorio permette al bambino di esplorare il mondo esterno fornendogli le esperienze concrete sulle quali vengono costruite le nozioni che stanno alla base del suo sviluppo intellettuale, della conoscenza di sé e del mondo esterno.

controllo emotivo: nel momento in cui il bambino ha la possibilità di muoversi e di scoprire il mondo solitamente è un bambino felice e bene adattato. Nello stesso tempo l'attività motoria lo aiuta a conquistare l'indipendenza nei suoi giochi e nel suo adattamento sociale.

Gli obiettivi principali del bambino nei primi stadi di sviluppo infatti riguardano:

- **la capacità di dominare le proprie pulsioni**
- **la capacità di scegliere fra vari stimoli e di organizzare le percezioni**
- **la capacità di portare a compimento le azioni che si propone o gli schemi motori**
- **la capacità di tenere conto del mondo degli altri.**



Le principali funzioni del movimento si possono così riassumere:

- **la conservazione dell'organismo in termini di funzionalità e efficienza**
- **lo sviluppo dell'organismo a livello di potenzialità fisiche e neurologiche relative alle funzioni senso-percettive**
- **il consolidamento e l'affinamento degli schemi motori di base**
- **l'aumento del potenziale espressivo dell'individuo e lo sviluppo di comportamenti relazionali.**

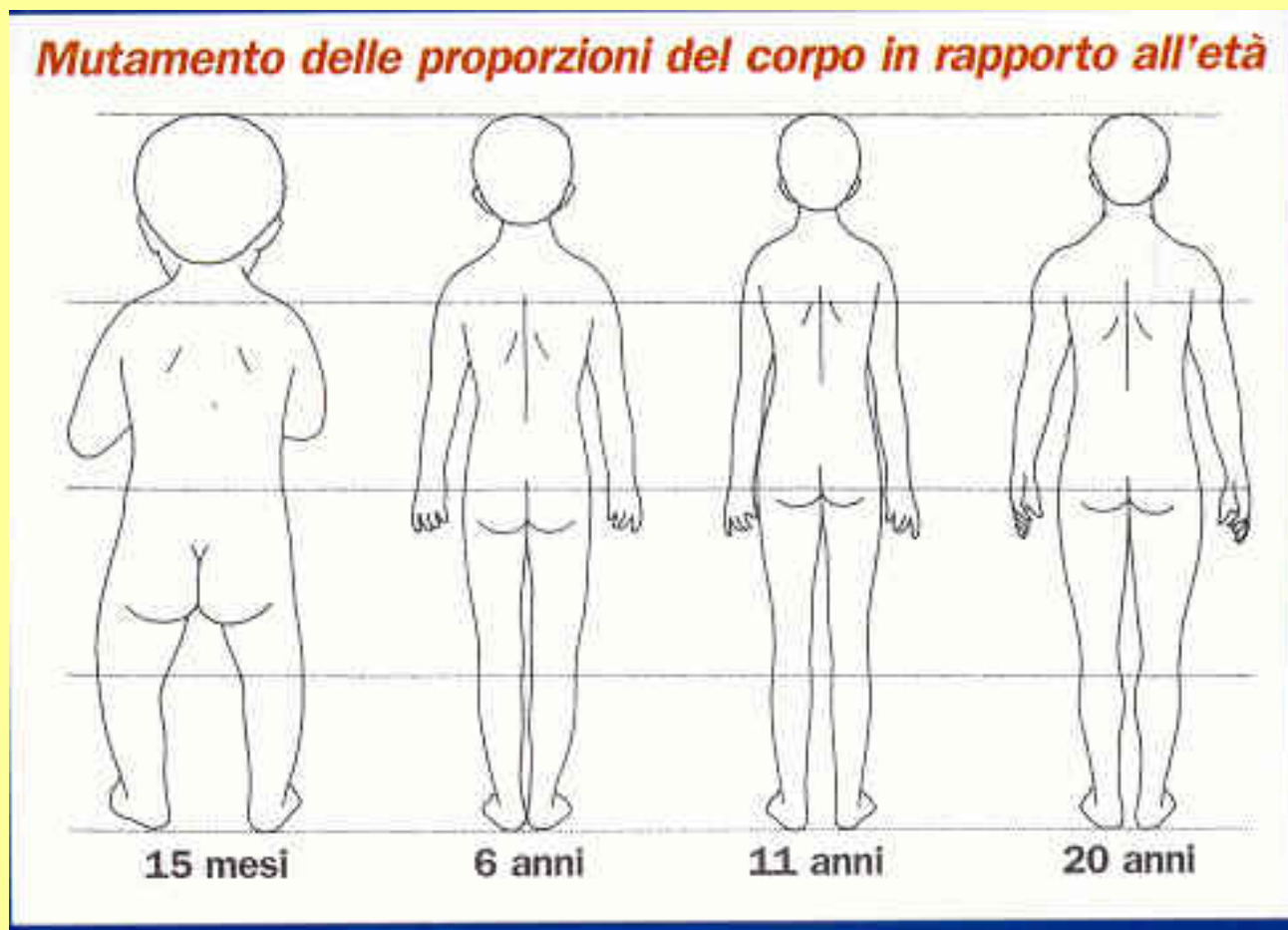
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



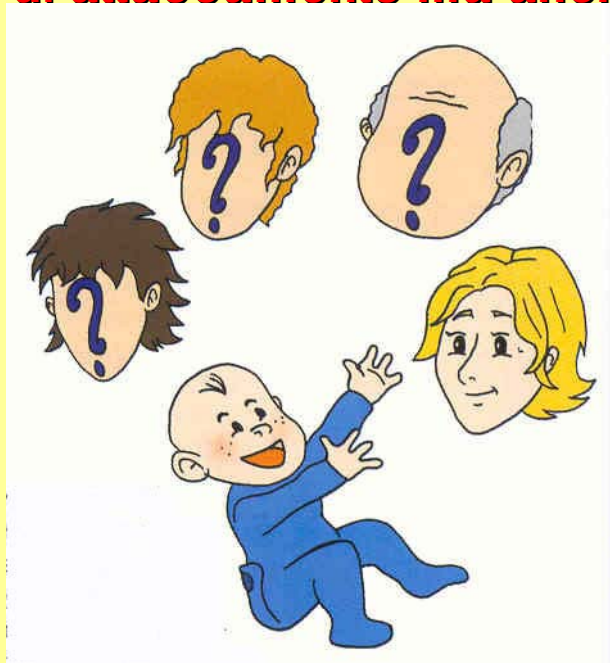
Area Psicopedagogica

Le caratteristiche generali dello sviluppo.

Lo sviluppo dell'essere umano, dalla nascita sino alla maturità costituisce un processo unitario nel quale confluiscono aspetti fisici, psicologici, sociali e culturali in modo strettamente integrato e interdipendente.



E' possibile osservare inoltre come alla fine di una fase si manifesti una vera e propria "crisi" che comporta una profonda *ristrutturazione* a livello cognitivo, motorio, affettivo e relazionale in seguito alla quale il bambino apprende nuove modalità d'azione. Un esempio di crisi fra una fase evolutiva ed una altra è facilmente riscontrabile fra i 7 e i 10 mesi. Attorno a questo periodo il bambino si sente angosciato alla presenza di figure estranee. Tale crisi è determinata dalle recenti acquisizioni in ambito percettivo come la capacità di distinguere e differenziare volti e dall'acquisizione di codici comunicativi sempre più elaborati che vengono gestiti non solo all'interno del rapporto privilegiato con le figure di attaccamento ma anche con figure nuove o periferiche.





Lo sviluppo biologico

Lo sviluppo biologico evidenzia i fenomeni di maturazione di organi e apparati che inizia con il concepimento e termina con l'età adulta.



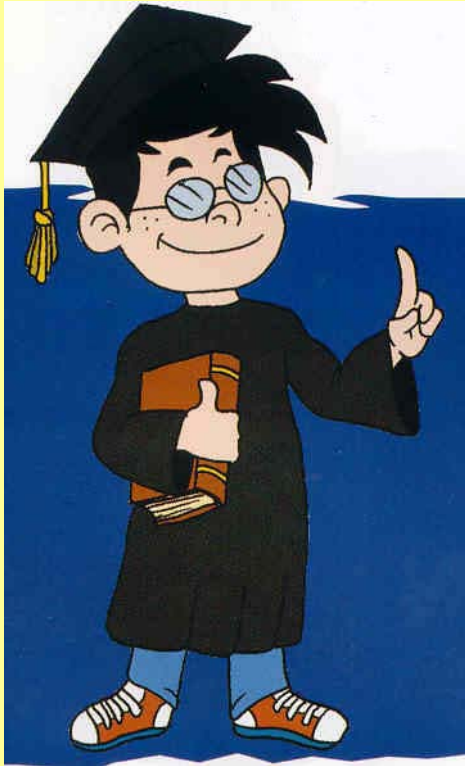
Lo sviluppo psicologico e della personalità

La personalità viene definita come una sintesi originale, dinamica e relativamente stabile dei modi di essere e di agire dell'individuo.

Due grandi categorie di fattori influenzano la strutturazione della personalità e dell'intelligenza: l' "ambiente" e la "costituzione genetica".

Lo sviluppo cognitivo

Per sviluppo cognitivo si intende lo sviluppo delle attività intellettive.



Stadi evolutivi:

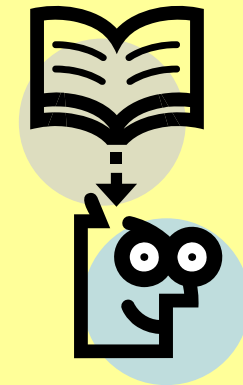
- intelligenza sensomotoria (si sviluppa durante i primi 18 mesi di vita, si struttura prima dell'apparire del linguaggio ed è considerata come una struttura prelogica)
- intelligenza pre-concettuale (si sviluppa dai 18 mesi ai 7 anni di vita, emerge con l'apparire del linguaggio e della funzione simbolica, ha una struttura logica molto elementare)
- intelligenza operatoria (si sviluppa a partire dai 7 anni. Fino agli 11 anni è prevalentemente concreta, in seguito diviene astratta. Ha una struttura verbale e logico- matematica)

La capacità di apprendimento

Attraverso la capacità di apprendimento il bambino riesce ad uscire dalla rigidità degli schemi istintuali per introdurre nel proprio repertorio comportamentale nuove modalità suggerite dall'esperienza, modalità che risultano così stabili da divenire risorse adattive nel corso dell'esistenza.

Le forme fondamentali di apprendimento sono:

- ✓ apprendimento per imitazione
- ✓ apprendimento per condizionamento
- ✓ apprendimento per prove ed errori
- ✓ apprendimento per intuizione
- ✓ apprendimento per comprensione



Lo sviluppo socio-affettivo

Il comportamento dell'individuo si sviluppa e si struttura specialmente attraverso i contatti di relazione con le altre persone. Il processo di socializzazione inizia fin dalla primissima infanzia e progredisce tramite i processi di apprendimento che conducono l'individuo ad assumere i modelli di comportamento, le conoscenze, le abilità, i sentimenti propri di un determinato gruppo di appartenenza.



Infanzia - 0/3 anni

Livello psicomotorio

Iniziale presenza di riflessi arcaici che in seguito andranno perduti (per es. riflesso di deambulazione automatica, riflesso di suzione)

Passaggio da uno stato di ipotonicità al controllo del corpo a partire dalla testa per assumere la posizione seduta e in seguito quella eretta.

Passaggio da riflessi natatori che non consentono una propulsione a movimenti volontari che consentono spostamenti e in seguito la deambulazione

Affinamento della prensione

Formazione dello schema corporeo (rappresentazione interna del corpo)

Nascita dei primi schemi motori di base come camminare, salire, stare in equilibrio, correre, saltellare, rotolare, spingere, tirare, arrampicarsi.

Livello cognitivo

Crescita delle connessioni esistenti all'interno del sistema cerebrale immaturo al fine di consentire fondamentali strutture psichiche come schemi percettivi e risposte condizionate.

Stadio sensomotorio dello sviluppo intellettuale: l'intelligenza si manifesta attraverso le azioni passando progressivamente dai riflessi automatici alla rappresentazione mentale di eventi (stadio preoperatorio fra i 18 mesi e i 2 anni).

Passaggio dal linguaggio gestuale a quello verbale

Livello socioaffettivo

Passaggio da uno stato di dipendenza totale del neonato dall'ambiente alla coscienza di sé (riconoscere le proprie caratteristiche, i propri stati d'animo, le proprie abilità) e capacità empatica.

Risposte all'ambiente prevalentemente di tipo emotivo. Le paure principali riguardano i rumori improvvisi, i cambiamenti, le persone o gli oggetti sconosciuti (per es. angoscia di separazione, paura degli estranei)

Madre come punto di riferimento per l'esplorazione del mondo esterno (base sicura)

Il gioco è prevalentemente di movimento (lo scopo è quello di ripetere uno schema motorio appreso in precedenza per appropriarsene definitivamente) o imitativo

Seconda infanzia (3-6 anni)

Livello psicomotorio

Attività motoria esuberante, desiderio di mettere alla prova i mezzi motori acquisiti

Passaggio da movimenti bruschi al controllo sui movimenti: il bambino impara a vestirsi, lavarsi e mangiare da solo; allineare gli oggetti, fare costruzioni

Si perfeziona l'equilibrio

Cresce il coordinamento oculomotorio

Si stabilizza la dominanza manuale

Livello cognitivo

Coltiva numerosi interessi

Il pensiero è prevalentemente concreto

A livello percettivo è in grado di discriminare numerosi elementi come le lettere dell'alfabeto

E' in grado di disegnare e colorare

Sviluppo del linguaggio socialmente accettabile

Livello socio-affettivo

Comincia a diventare sempre più autonomo e accresce l'autostima grazie ai rinforzi positivi

Buon equilibrio psicoemotivo con capacità di controllare le emozioni. Le paure principali riguardano gli animali sconosciuti e i fantasmi immaginari.

Identificazione sessuale con il genitore dello stesso sesso

Si sente al centro del mondo (egocentrismo) e fatica a mettersi nei panni altrui, cominciano però i primi tentativi di comportamenti collaborativi e attività di gruppo

La madre è un personaggio fondamentale e primario

Il gioco è prevalentemente simbolico (lo scopo è quello di applicare i propri schemi motori ad oggetti nuovi o situazioni immaginarie) e consente la drammatizzazione di situazioni emotivamente rilevanti

Il bambino diventa un essere sociale (ricerca attiva dei coetanei per giocare insieme)

Fanciullezza (6-11 anni)

Livello psicomotorio

Acquisizione di abilità specifiche che richiedono una coordinazione complessa dei movimenti.

Si getta a capofitto nelle attività fisiche (il bambino si indirizza verso quelle attività per le quali si sente più predisposto sia per il suo substrato biologico sia per condizionamenti ambientali)

Maneggia gli oggetti con precisione

La simmetria del corpo è accentuata

La scrittura diventa un mezzo di comunicazione

Livello cognitivo

Stadio delle operazioni concrete: il pensiero diventa “reversibile” e si sviluppa la capacità di prendere in esame più aspetti della realtà contemporaneamente inserendo elementi non presenti ma possibili (indipendenza dal dato percettivo)

Perfeziona il linguaggio con un arricchimento del vocabolario e l'uso di strutture linguistiche sempre più complesse.

Il linguaggio interno arricchisce il pensiero sempre più capace di elaborazioni astratte, confronti, capacità di calcolo, costruzioni logiche

Ricerca del significato delle cose e degli avvenimenti

Interesse per le figure e per i giornaletti con molte illustrazioni

Capacità di esprimersi bene con disegni e pittura

Livello socio-affettivo

Si rifugia nelle fantasticherie

Scopre l'idea della morte che porta notevole ansia

Vita interiore è molto ricca

Il gioco è caratterizzato dalle regole: capacità di cooperare, socializzare; aumentano i giochi di costruzione (realizzazione di capanne, oggetti ecc.)

Regredisce l'egocentrismo primario e c'è una nuova apertura per le relazioni interpersonali anche al di fuori della famiglia, la vita con i coetanei è molto ricca (identificazione con il gruppo, conformismo)

Nasce il senso morale

E' più esigente e critico verso se stesso: ha bisogno di continua approvazione ed è molto sensibile alle critiche esterne che gli causano sovente sensi di inferiorità

Ha bisogno di stare spesso fuori casa per frequentare nuovi ambienti

Desidera crescere in fretta e spesso si comporta come un piccolo adulto

Preadolescenza (11-14 anni) e adolescenza

Livello psicomotorio

Cambiamenti somatici dati dalla pubertà portano a squilibri fra peso, altezza e distretti corporei. Il corpo cambia e spesso il ragazzo non è preparato psicologicamente a tale repentino mutamento.

Comparsa dei caratteri sessuali secondari

Livello cognitivo

Stadio delle operazioni formali: nasce l'intelligenza operatoria di tipo astratto e il pensiero ipotetico-deduttivo (capacità di ragionare su pure possibilità logiche senza partire da situazioni concrete)

Capacità di porsi domande e darsi delle risposte secondo la propria elaborazione di sistemi teorici di interpretazione

Interesse per discipline che richiedono l'uso di facoltà astrattive

Capacità di essere autonomo a livello intellettuale (inserimento nel mondo etico, sociale, intellettuale degli adulti)

Interesse per il proprio ambiente (lettura di libri e giornali)

Pensiero sul proprio avvenire, capacità a progettualizzare

Livello socio-affettivo

- Senso morale molto sviluppato di fronte a nuove responsabilità, senso della giustizia in primo piano
- Attenzione crescente alle tematiche spirituali e religiose
- Buon controllo dello spazio e del tempo
- Crescente indipendenza dalla famiglia
- Esigenza di stare con il gruppo dei pari, conflitti e tensioni con la generazione dei genitori
- Attenzione alla sessualità e al ruolo determinato dal sesso nella società
- Attenzione agli stereotipi sociali
- Nuova attenzione per il sesso opposto
- Timidezza e senso di insicurezza dato da un corpo in continuo cambiamento
- Difficoltà a percepire correttamente il proprio corpo
- Esplorazione del proprio corpo vissuta con molta ansia
- Ricerca della propria identità (comportamenti trasgressivi, negativistici), senso di disadattamento, paura, confusione, senso di colpa, inadeguatezza molto forti

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



Area Psicopedagogica

La Motivazione.

Maslow, psicologo umanista, ha ipotizzato una graduatoria dei bisogni mettendo al posto più alto il movimento:

- movimento: l'esigenza di cambiare la posizione nello spazio**
- fantasia: l'esigenza di immaginare, rappresentare, sognare ad occhi aperti**
- costruzione: il bisogno di uno scopo da perseguire per lasciare una traccia del proprio passaggio**
- esplorazione: l'esigenza interiore di ricerca di situazioni nuove e stimolanti**
- avventura: la necessità di provare cose nuove, in parte rischiose che generano anche conflitti e tensioni emotive e comportano capacità di impegno, sforzo, coraggio**
- affermazione: la necessità di ottenere successo e gratificazioni personali**
- aggressione: l'esigenza di emergere, dominare, prevalere sull'altro inteso come estraneo contrapposto a sé**
- nutrizione: bisogno legato alla sopravvivenza**
- sessualità: il desiderio di conoscere, di avere rapporti ed intimità con un partner**
- socialità: il bisogno di avere rapporti con gli altri.**

Storicamente sono individuabili due grandi classi di studio motivazionale nello sport: le motivazioni primarie e le motivazioni secondarie.

Nelle **motivazioni primarie** si evidenziano quali attività maggiormente gratificanti per l'uomo il **gioco** e l'**agonismo**. Il gioco è visto come un'attività fondamentale ed è comune a tutti gli individui. A livello biologico si è notato che aiuta a ripristinare l'equilibrio neuro-dinamico dell'uomo mediante una scarica motoria, risultando quindi come un'attività libera e piacevole, che aiuta lo sviluppo di tutte le componenti psico-fisiologiche. **In poche parole il gioco è il terreno privilegiato dove affondare produttivamente le radici del processo di apprendimento.** Infine il gioco è anche lo strumento per far crescere socialmente il bambino.

L'agonismo, che può essere visto come una forma avanzata di gioco, risponde all'esigenza di misurarsi con la natura, con se stesso e con gli altri tramite delle regole.

Le motivazioni secondarie possono essere identificate come:

- 1) **fattori psico-biologici**: sono finalizzati a ripristinare l'equilibrio neuro-dinamico, ossia sono connessi ai processi di crescita somatica. Sono quelli che hanno origine dalle funzioni psico-vegetative di ogni individuo.
- 2) **fattori psico-patologici**: sono quelli che aiutano il liberarsi da tensioni e conflitti intrapsichici.
- 3) **fattori socio-culturali**: ad esempio la voglia di appartenere ad un gruppo, l'esigenza di una gratificazione all'interno del proprio gruppo sociale, ecc., ossia quelle motivazioni inerenti aspetti di vissuto sociale.
- 4) **fattori psicologici**: sono l'espressione di motivazioni strettamente collegate con gli aspetti emotivi di ogni individuo *affettivi, comunicativi, individualizzanti, proiettivi, catartici, etici ed estetici*. Il soggetto interagendo con l'ambiente e con le proprie emozioni influenza le sue scelte di vita.

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



Area Psicopedagogica

La Comunicazione.



E' importante che chiunque si appresti a fare l'educatore si renda conto di ciò che comunica in modo verbale o non verbale, in modo consapevole o inconsapevole, ed impari, di conseguenza, ad ascoltare la comunicazione degli altri e non solo quella verbale.

L'istruttore si relaziona agli altri mostrando il proprio corpo, la propria voce, il proprio modo di fare e di parlare, mostra cioè il proprio modo di essere, le proprie intenzioni.

Lo scopo dell'utilizzo delle abilità comunicative per l'istruttore è principalmente:

- trasmettere le conoscenze tecniche necessarie;
- suscitare nell'allievo attenzione e passione per ciò che sta apprendendo.

La classificazione classica prevede che la comunicazione venga divisa in “verbale” (CV) e “non verbale” (CNV). Secondo molti autori l’aspetto verbale della comunicazione incide per circa il 7-10% del messaggio inviato, mentre il rimanente 90-93% si compone dei vari aspetti non verbali basati sul tono ed utilizzo della voce (messaggi paraverbali) e sul linguaggio del corpo (postura assunta durante il colloquio).



Comunicazione Non Verbale

- il linguaggio del corpo
- la prossemica
- i paralinguaggi
- le dinamiche comunicative

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

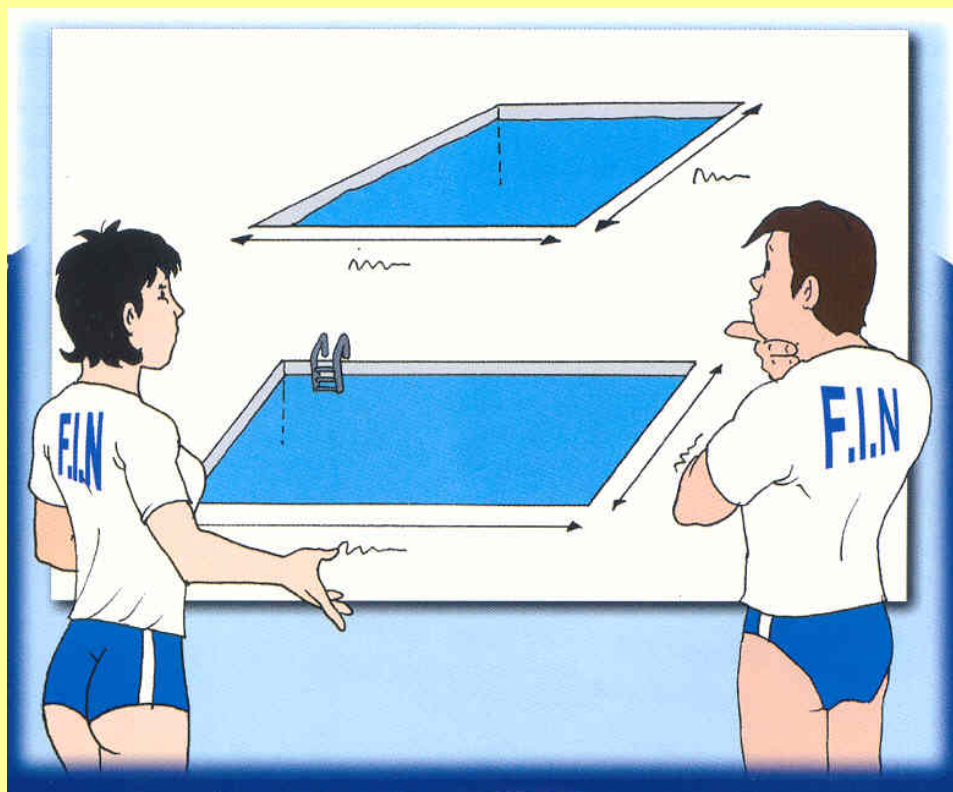


Area Psicopedagogica

Programmazione del lavoro e metodologia di insegnamento.

Le fasi di una programmazione:

- 1- analisi della situazione di partenza*
- 2- definizione dell'obiettivo e dei sotto-obiettivi*
- 3- scelta dei metodi e dei tempi per raggiungere gli obiettivi*
- 4- verifica dei risultati, analisi degli scostamenti, correzioni, aggiustamenti in vista di una nuova programmazione*





AUTOSTIMA

Considerazione che un individuo ha di se stesso

Per riassumere, una corretta metodologia di lavoro dovrebbe essere in grado di prendere in considerazione elementi fondamentali quali:
la globalità dell'apprendimento,
l'unicità del bambino,
la consapevolezza dell'interazione fra ambiente e struttura genetico-biologica,
l'attenzione primaria all'aspetto affettivo ed emozionale positivo,
la gestione del gruppo,
la capacità di mantenere e assecondare la motivazione attraverso un clima ludico, la comunicazione di obiettivi e del significato delle attività, l'offerta di situazioni di apprendimento stimolanti da un punto di vista emotivo e cognitivo,
Il rispetto dei bisogni, delle esigenze, degli interessi legati all'età,
L'applicazione del principio di gradualità (dal facile-conosciuto-semplice al meno facile-ignoto-complesso).



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



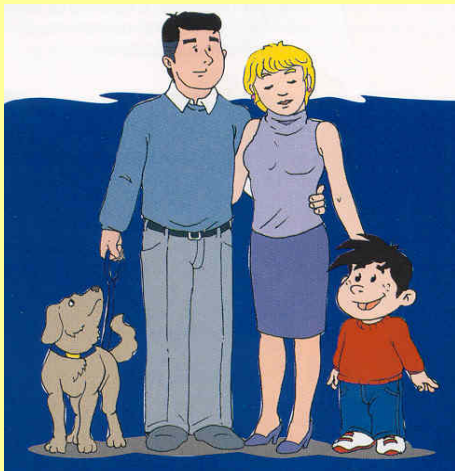
Area Psicopedagogica

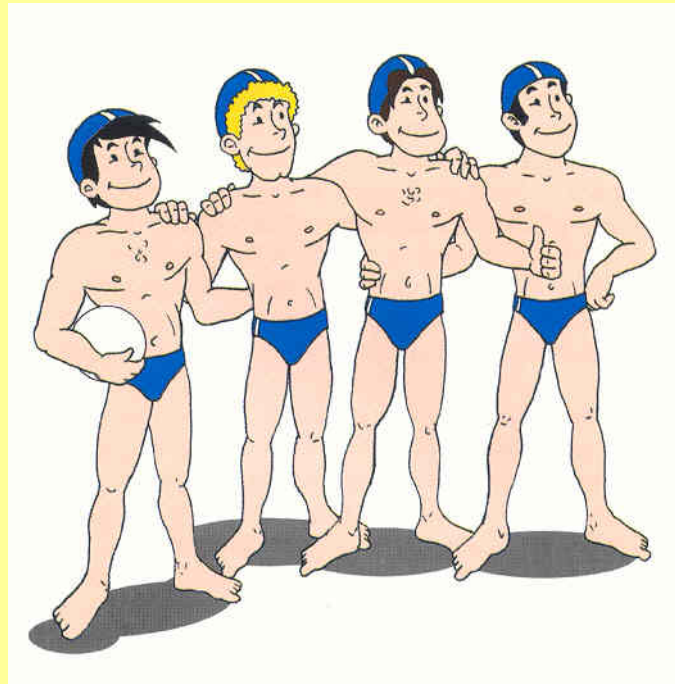
Dinamiche di gruppo.

Definizione di gruppo

I gruppi possono essere definiti primari o secondari in base alla loro costituzione.

Il **gruppo primario** è quello dove lo scopo dell'aggregazione è basato sulla soddisfazione dei bisogni emotivi e sociali dei membri. Possono essere “*gruppi di fatto*” ai quali si appartiene senza obblighi, ad esempio la famiglia, oppure “*gruppi volontari*” ai quali si partecipa per adesione spontanea, ad esempio le associazioni sportive, almeno in fase giovanile e/o amatoriale. Nel **gruppo secondario**, invece, notiamo che lo scopo è quello di raggiungere degli obiettivi specifici e limitati vincolando le persone, quindi i soggetti interni a quel gruppo, ad un ruolo ben definito. Possono essere “*gruppi imposti*” ossia dove la partecipazione è imposta dall'esterno, ad esempio i militari, oppure “*gruppi contrattuali*” ossia dove si aderisce in forma volontaria accettandone le norme in vista di scopi utilitaristici.





Nell'ambito sportivo si può affermare che il gruppo sportivo può essere considerato un gruppo primario volontario con connotazioni di gruppo secondario contrattuale quando questo assume valenze utilitaristiche a livello economico (si pensi alle squadre professionistiche che hanno anche un ruolo di evidenza economica con la loro entrata nei mercati borsistici).

Il leader

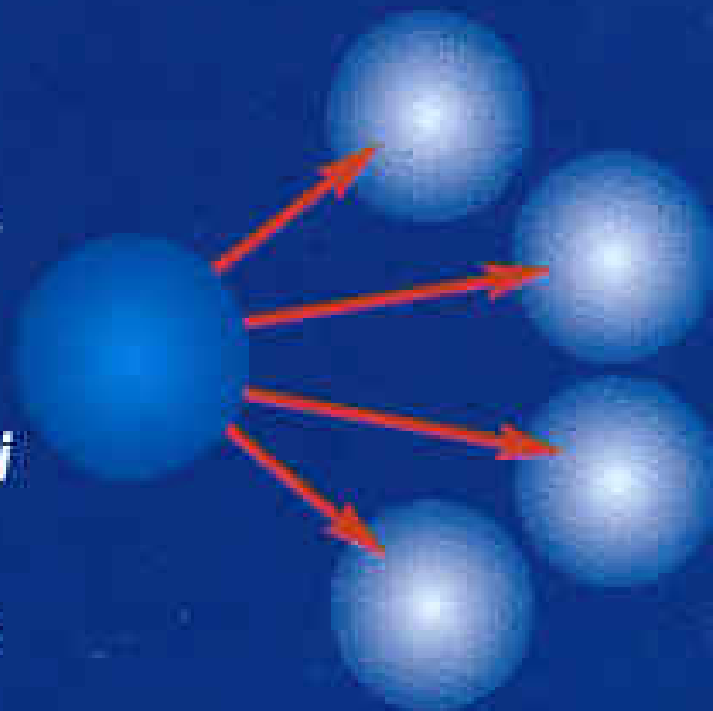
All'interno di un gruppo si forma una figura, o più di una, che può essere definita come *leader* del gruppo. Il *leader* è colui che esprime una personalità carismatica in grado di soddisfare le esigenze di tutti i membri del gruppo. In una squadra si possono trovare, tra gli stessi componenti, *leader* che abbiano caratteristiche più legate agli aspetti tecnici, altri con caratteristiche più legate ad aspetti affettivi.

La leadership

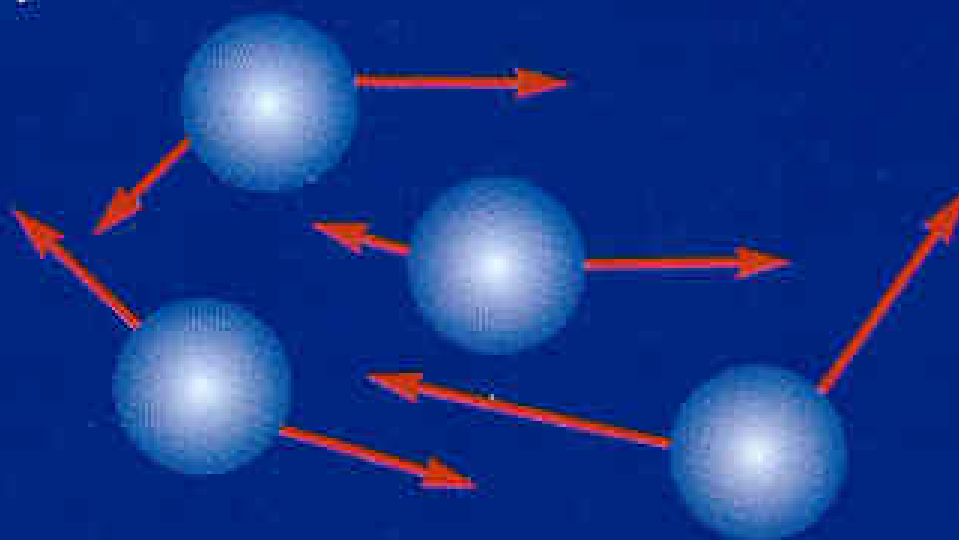
La conduzione di una squadra può essere interpretata con la *leadership* che è un processo di influenza interpersonale orientato al raggiungimento di particolari obiettivi. L'allenatore, l'animatore del gruppo o l'istruttore di nuoto, e quindi non il *leader*, utilizza la leadership al fine di orientare il proprio gruppo di atleti verso un fine agonistico comune.

La *leadership* può essere autoritaria, lassista e democratica

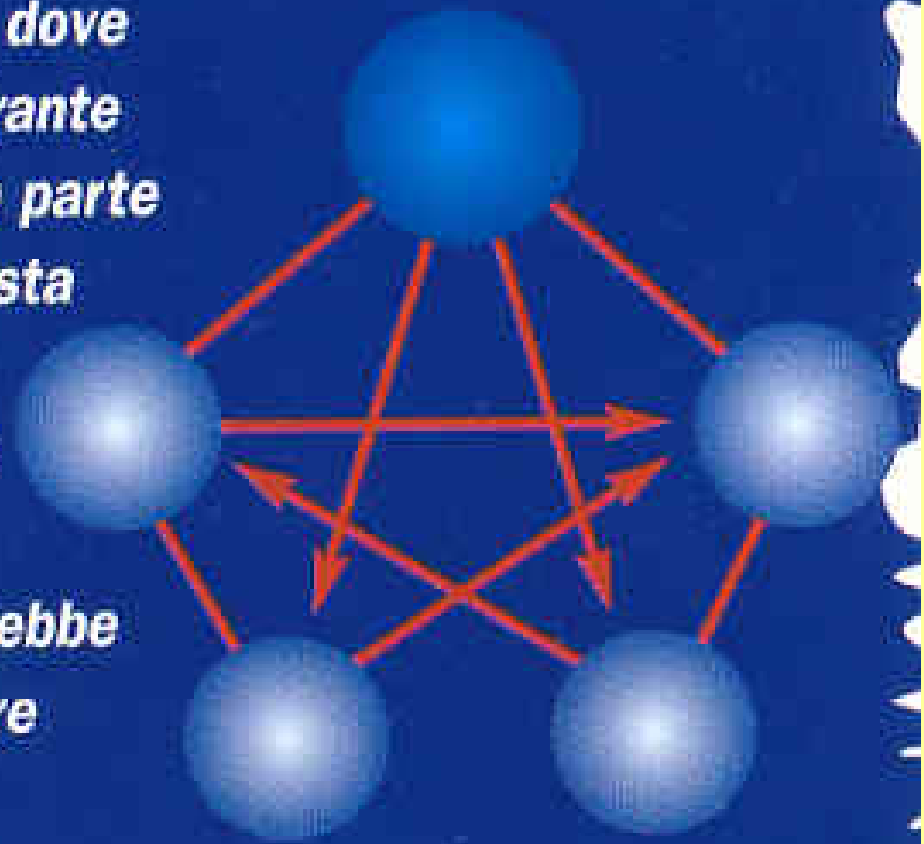
AUTORITARIA, dove
non esiste feed-back
comunicativo (questo tipo di
conduzione può essere utile,
solo ed esclusivamente, in
situazioni di pericolo al fine di
evidenziare ordini che hanno
come finalità la sicurezza per
l'individuo).



LASSISTA, dove ognuno fa quello che vuole. È tipico delle prime fasce di età nei bambini (benché molti per anni abbiano pensato che tale atteggiamento fosse iperdemocratico e quindi valido ai fini educativi, si è notato che invece tende a sviluppare in maniera più concreta atteggiamenti di narcisismo e/o di noncuranza degli altri).



DEMOCRATICA, dove l'istruttore è parte integrante del gruppo, ma non ne fa parte in modo effettivo. In questa maniera l'istruttore può mantenere in alcuni casi quel distacco emotivo-affettivo che lo bloccherebbe nel momento di effettuare scelte tecniche difficili.



Il nuoto si definisce
uno sport ciclico di
“resistenza alla forza”
ad alta valenza
coordinativa.

Si basa fondamentalmente sui tre
principi delle leggi di Newton
(*(fisico ingl. XVII sec.)*) :

INERZIA

ACCELERAZIONE

REAZIONE

INERZIA

Prima legge di Newton

UN CORPO PERMANE IN UNO STATO DI QUIETE O DI MOTO UNIFORME, FINCHE' FORZE AGENTI SULLO STESSO NON LO COSTRINGONO A MODIFICARNE LO STATO.

ACCELERAZIONE

Seconda Legge di Newton

IL GRADO DI CAMBIAMENTO DELLA QUANTITA' DI MOTO DI UN CORPO E' PROPORZIONALE ALLA FORZA APPLICATA E QUESTO CAMBIAMENTO SI PRODUCE NELLA DIREZIONE DI APPLICAZIONE DELLA FORZA.

REAZIONE

Terza legge di Newton

**OGNI AZIONE GENERA UNA REAZIONE
UGUALE E DI SENSO CONTRARIO; DUE
CORPI IN CONTATTO ESERCITANO
L'UNO SULL'ALTRO FORZE UGUALI E
DI SENSO CONTRARIO.**

Le difficoltà coordinative nascono da :

- **appoggi cedevoli**
- **resistenza all'avanzamento intensa e prolungata**
- **quasi assenza di gravità** dovuta alla posizione orizzontale del corpo (la presa di informazione tramite le afferenze sensoriali; il diverso equilibrio incidono sulle percezioni cinestetiche: fuori dall'acqua l'equilibrio viene regolato da numerose afferenze : vestibolari, visivi, tattile, e cinestetiche; in acqua questi riflessi vengono profondamente modificati).
- **Il corpo si muove in uno spazio tridimensionale.**

**Si deve
riorganizzare
il sistema
sensomotorio**

..... SI DEVE RIORGANIZZARE
IL SISTEMA SENSO MOTORIO

OVVEROSIA LA CORRETTA,
CONSCIA E FINALIZZATA
INTERAZIONE TRA LE
CAPACITA' MOTORIE E I
FATTORI DELLA PRESTAZIONE

I fattori della prestazione



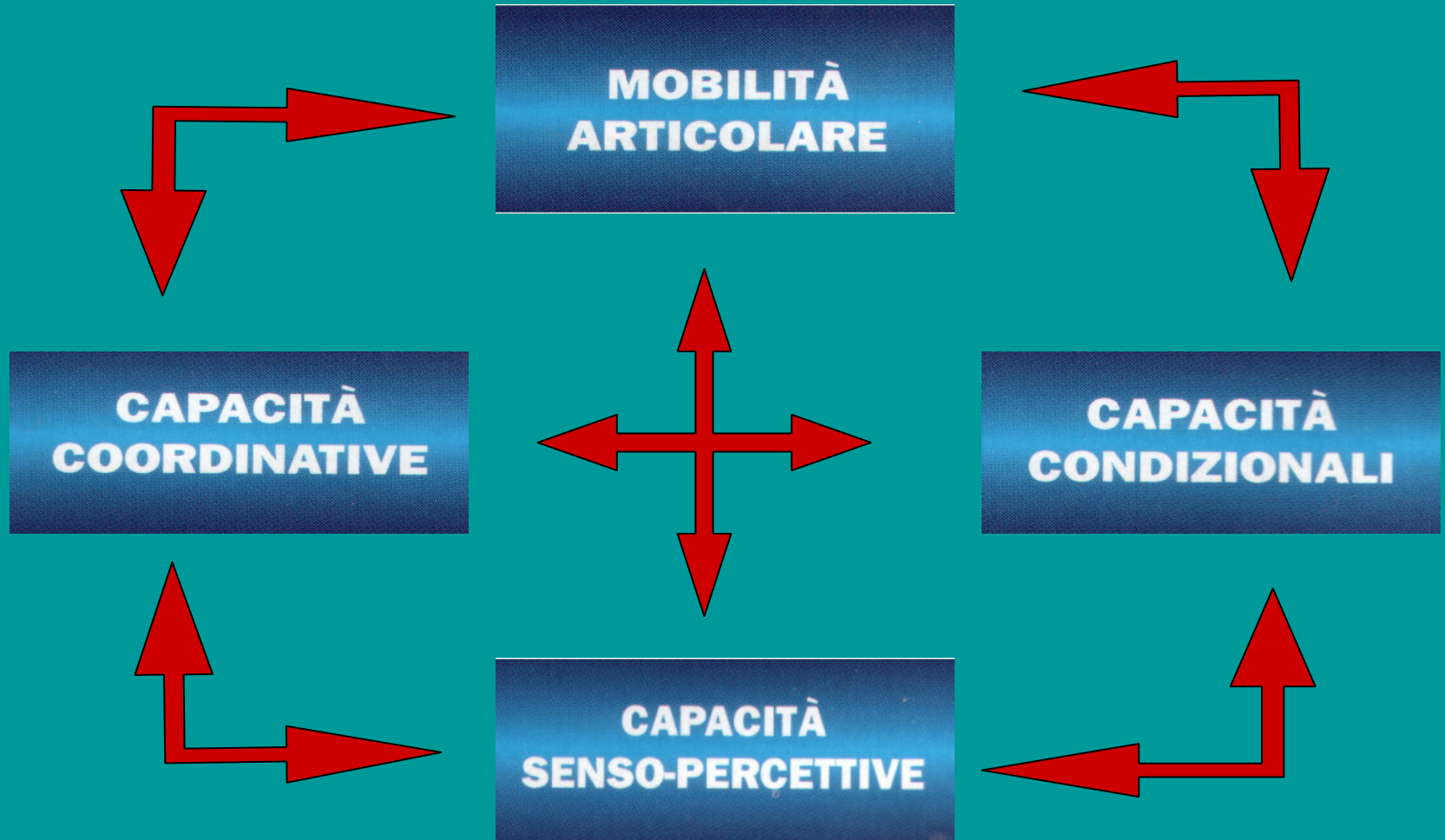
COMPONENTI ESTERNI DELLA PRESTAZIONE

- CAPACITA' MOTORIE
 - 1) Mobilità articolare
 - 2) Capacità condizionali
Forza – Velocità - Resistenza
 - 3) Capacità coordinative
generali & speciali
- ABILITA' MOTORIE
- ETA' BIOLOGICA
- SVILUPPO ANTROPOMETRICO
- MOTIVAZIONI

**LA PRESTAZIONE NEL NUOTO
DIPENDE DA DIVERSE VARIABILI;
LE PIU' IMPORTANTI SONO:**

- COSTITUZIONE
- CONDIZIONE
- COORDINAZIONE
- CONTROLLO

Le capacità motorie



Le capacità motorie sono i presupposti che permettono la formazione di abilità motorie. Nel nuoto queste sono molto stimulate. Si suddividono in:

CAPACITA' COORDINATIVE:

(organizzazione del movimento nello spazio e nel tempo).

CAPACITA' CONDIZIONALI:

(velocità, forza e resistenza fondate sulla efficienza dei muscoli e apparati).

AFFERENZE SENSORIALI informazioni relative all'ambiente.

Insieme delle strutture cerebrali deputate al controllo dei movimenti.

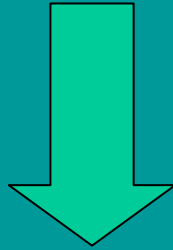
Interazione con se stessi, l'ambiente, l'insegnante.

Le capacità coordinative

Presupposti che determinano l'apprendimento, il controllo e la trasformazione del movimento, ovvero le capacità di strutturare un movimento complesso inserendolo in un contesto di spazio e tempo.

Lo sviluppo delle Cap. Coord.

- Si sviluppano tra i 4 e i 12 anni



- Sviluppo reso possibile dal periodo di massimo accrescimento del sistema nervoso centrale

Le capacità coordinative

GENERALI

- Controllo
- Apprendimento
- Trasformazione

SPECIALI

- Destrezza fine
- Capacità di equilibrio
- Elasticità di movimento
- Capacità di combinazione motoria
- Fantasia motoria
- Ulteriori capacità coordinative quali:
 - Orientamento
 - Differenziazione spazio temporale
 - Differenziazione dinamica
 - Anticipazione motoria
 - Reazione motoria
 - Memorizzazione motoria
 - Ritmizzazione

COORDINATIVE - GENERALI

CONTROLLO

La capacità di controllare il movimento secondo lo scopo previsto, cioè di raggiungere esattamente il risultato programmato dal movimento / esercizio

COORDINATIVE - GENERALI

APPRENDIMENTO

L'assimilazione e l'acquisizione di movimenti, o, in prevalenza, di parti di movimenti, precedentemente non posseduti, che devono poi essere immediatamente stabilizzati

COORDINATIVE - GENERALI TRASFORMAZIONE

La possibilità di cambiare, trasformare ed adattare il programma motorio alla modificazione improvvisa della situazione o delle condizioni esterne (diverse da quelle abituali nelle quali si è appreso il movimento) per cui il risultato del movimento non cambia o cambia solo di poco.

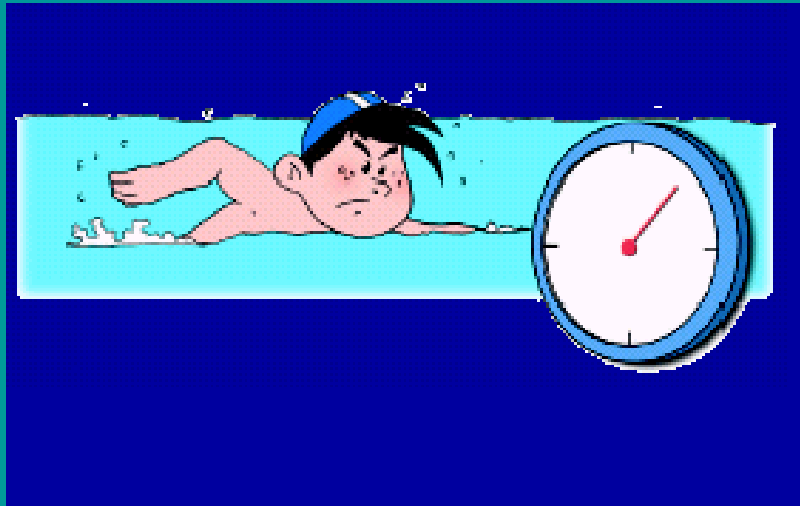
Una scuola nuoto o un tecnico che
non dedichino abbastanza tempo
all'ambientamento e allo sviluppo di
tutte le capacità coordinative –
GENERALI E SPECIALI –
incotreranno enormi difficoltà legate
al mancato sviluppo di una corretta
acquaticità e otterranno risultati
mediocri

Le capacità coordinative speciali

secondo vari autori

SCHNABEL		HIRTZ		POLMAN		BLUME	
✓	Abilità o destrezza	✓		✓		✓	
✓	equilibrio	✓	equilibrio	✓		✓	equilibrio
✓	ritmo	✓	ritmo	✓	trasp.ritmica	✓	ritmo
✓	reazione	✓	reazione	✓	reaz. motoria	✓	reazione
✓	orientamento	✓	orientamento	✓		✓	orientamento
✓	anticipazione	✓		✓	anticipazione	✓	cambiamento
✓	rapp. motoria	✓		✓	rapp.motoria	✓	
✓	memor. motoria	✓		✓		✓	
✓	differenziazione	✓	diff. cinestesica	✓	diff.motoria	✓	diff. cinestesica
✓	rilassamento	✓		✓		✓	
✓	combinazione	✓		✓	coord.motoria	✓	accoppiamento
✓		✓	coordinazione	✓	centr.motoria	✓	
✓		✓		✓	esper. motoria	✓	

Le capacità condizionali



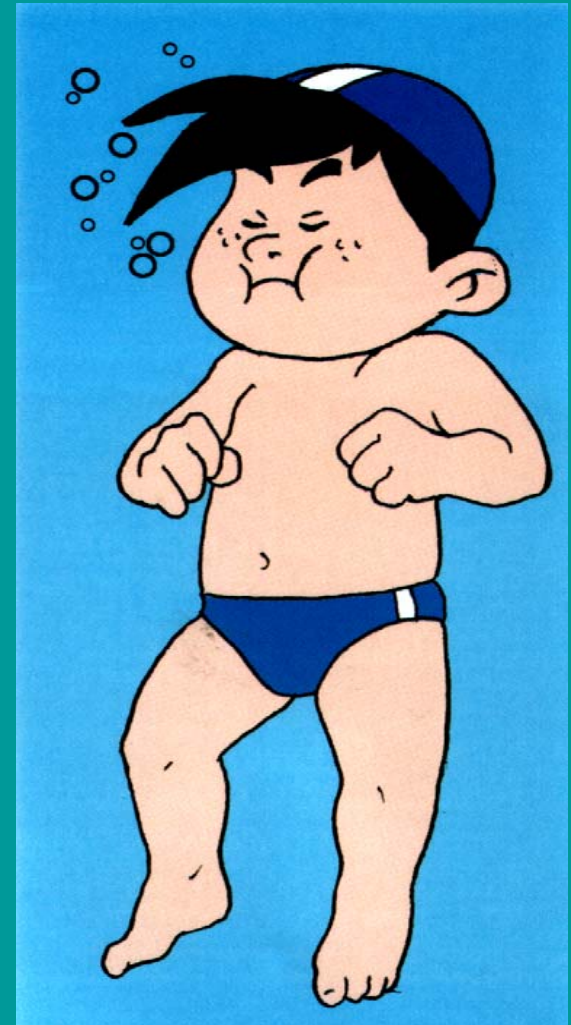
- La forza
- La resistenza
- La velocità

Le capacità sensopercettive

La funzione del cervello e del sistema nervoso è quella di proteggerci dal rischio di essere sopraffatti e confusi da una massa di conoscenze in gran parte inutile e irrilevante, quindi di selezionare.

Ciò avviene per opera degli.....

ANALIZZATORI



Gli analizzatori

Gli analizzatori sono strutture funzionali che selezionano, codificano e trasmettono le informazioni al S.N.C. Essi elaborano gli stimoli sensoriali:

Ottico

Acustico

Tattile

Cinestetico

recettori muscolari
recettori muscolo-tendinei
recettori articolari

Vestibolare

un set di sensori
che provvedono
alle informazioni
relative ai movimenti della testa.

La mobilità articolare

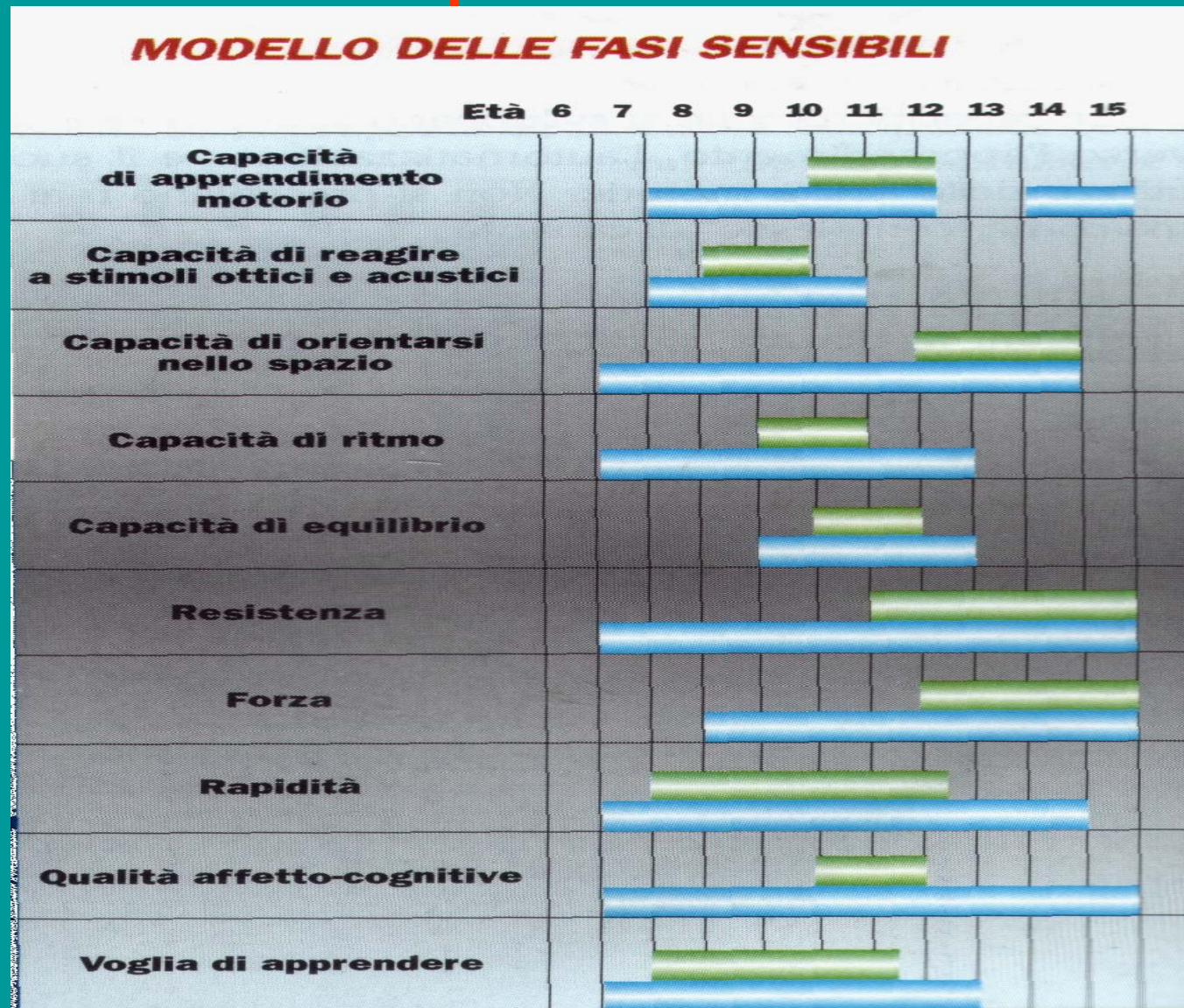
La possibilità di compiere gesti con l'impiego dell'escursione articolare più ampia possibile.

Aumenta
l'economicità del gesto

favorisce la
precisione

Si pone tra le capacità coordinative e condizionali

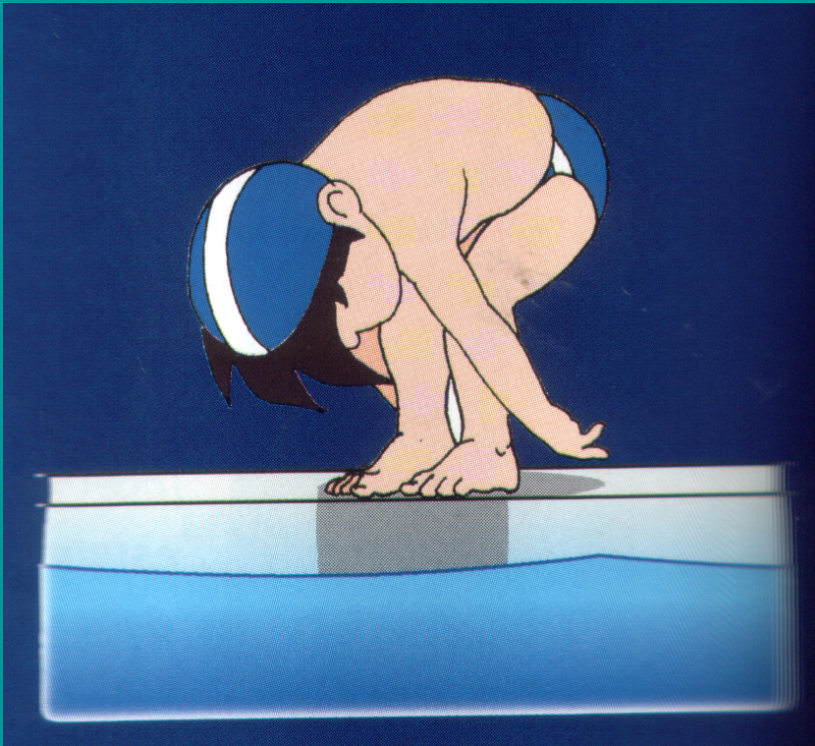
Le fasi sensibili di sviluppo delle capacità motorie



Le abilità motorie

- Le abilità motore si costruiscono sulle capacità motorie
- L'abilità motoria può considerarsi appresa solo quando è ben automatizzata (ripetizioni coscienti)
- La ripetizione meccanica non sviluppa le capacità coordinative
- Le abilità sono tante quante se ne apprendono
- Le tecniche sportive sono abilità motorie

Come rendere coscienti le informazioni



- Con allenamenti mirati alla percezione
- Fissando obiettivi che siano accessibili alle capacità degli allievi
- Stimolando e guidando l'auto-osservazione
- Comunicando l'esperienze percettive
- Ampliando e approfondendo le esperienze motorie



Facoltà di Medicina e Chirurgia

via Fossato di Mortara, 64b - 44100 Ferrara
tel. 0532 291545 - fax 0532 291546 - email: preside.medicina@unife.it

Corso di laurea in Scienze Motorie

Curriculum Tecnico-Sportivo

**Corso integrativo di Teoria tecnica
e didattica degli sport individuali**

ESERCITAZIONI: NUOTO

Aspetti organizzativi della FIN

Ferrara, 10 ottobre 2008

dott. Francesco Ravenna

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

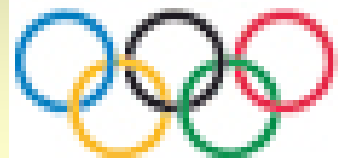


**Organizzazione,
regolamenti e funzionamento**

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



Italia



Coni



Il CONI, fondato a Roma il 9 giugno 1914, è una articolazione del grande movimento olimpico che fa capo al Comitato Olimpico Internazionale (CIO).



Il CONI è un Ente di diritto pubblico ed ha la caratteristica di essere contemporaneamente il Comitato Olimpico Nazionale riconosciuto dal CIO e l'organismo cui sono demandate le funzioni di coordinamento, di indirizzo e di controllo dell'intero movimento sportivo agonistico.



I suoi scopi sono quelli sanciti nel decreto legislativo 23 luglio 1999, n. 242, che si ispira alla regola 31 della Carta Olimpica: cura infatti l'organizzazione ed il potenziamento dello sport nazionale, in particolare la preparazione degli atleti al fine di partecipare ai Giochi Olimpici, nonché la promozione della massima diffusione della pratica sportiva.



La legge istitutiva del CONI, risalente al 1942, è stata quindi abrogata e al suo posto il decreto legislativo ha introdotto sostanziali innovazioni nell'ordinamento dell'Ente e in quello delle Federazioni sportive nazionali.



Per il perseguimento della finalità propria dello sport agonistico, il governo di ogni sport deve essere unitario, nel senso che una sola istituzione disciplina quel determinato sport.



Come stabilisce la Carta Olimpica, per uno stesso sport non può essere riconosciuta più di una Federazione. Ed è il Consiglio nazionale del CONI che, dopo aver esaminato le richieste e l'importanza delle nuove discipline che intendono affiliarsi all'Ente, ne delibera o meno il riconoscimento.



Ogni Federazione sportiva nazionale da parte sua, deve aderire alla competente Federazione riconosciuta dal CIO e applicarne le norme. Il CONI, come Ente pubblico, amministra le proprie entrate, realizzando, attraverso la Giunta nazionale le indicazioni generali del Consiglio nazionale.



Le federazione sportive nazionali

- ◆ ***Aeroclub d'Italia;***
- ◆ ***Automobile club d'Italia;***
- ◆ ***Federazione italiana di atletica leggera;***
- ◆ ***Federazione italiana baseball e softball;***
- ◆ ***Unione bocciofila italiana;***
- ◆ ***Federazione italiana nuoto;***
- ◆ ***Federazione italiana giuoco calcio;***



Ordinamento delle Federazioni

- ◆ Soggetti delle federazioni
- ◆ Statuti (IN CONFORMITA' CON QUELLO DEL C.O.N.I.)
- ◆ Riconoscimento delle società sportive e conseguente affiliazione al C.O.N.I.



La Federazione Italiana Nuoto (F.I.N.), fondata a Como nell'anno 1899, ha lo scopo di promuovere, regolamentare e disciplinare gli sport del nuoto.

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



Nuoto

Tuffi

Pallanuoto

Nuoto per salvamento

Nuoto sincronizzato



**Essa fa parte, in qualità di
organo, ai sensi ed in
conformità alla legislazione
vigente, del Comitato Olimpico
Nazionale Italiano (C.O.N.I.)**



E' affiliata ai seguenti organismi e alle seguenti associazioni:

Federation Internationale de Natation Amateur (F.I.N.A.)

Ligue Europeenne de Natation (L.E.N.),

Confederation Mediterranee de Natation (C.O.M.E.N.),

Confedertion Latina de Natationa (C.O.L.A.N)

International Life Savings (I.L.S.)

International Life Saving Europe(I.L.S.E.)



- ◆ **La F.I.N. svolge la sua attività senza distinzione di religione, politica e di razza**
- ◆ **La sede è a Roma**

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



**I SOGGETTI DELLA
FEDERAZIONE**



Società

Le Società (Associazioni, Enti o Sezioni di Enti) che intendono praticare gli sport del nuoto, nell'ambito della F.I.N., devono affiliarsi secondo le modalità stabilite dal Regolamento Organico in conformità alla normativa vigente per avere il riconoscimento del C.O.N.I.



Persone fisiche

- ◆ a) gli atleti;
- ◆ b) i dirigenti federali;
- ◆ c) i dirigenti sociali;
- ◆ d) i tecnici;
- ◆ e) gli ufficiali di gara;
- ◆ f) i medici federali e sociali.



Gli atleti e gli ufficiali di gara entrano a far parte della Federazione all'atto del tesseramento, i tecnici all'atto dell'inquadramento nei ruoli federali ed i dirigenti federali all'atto della elezione o della nomina; i dirigenti sociali all'atto dell'accettazione della domanda di affiliazione della loro Società.



Rispetto delle norme federali

Tutti i soggetti della Federazione, Società e persone fisiche, assumono l'obbligo di osservare le norme del presente Statuto, i regolamenti federali e tutte le deliberazioni e disposizioni dei competenti organi federali.



Gli Organismi della F.I.N. sono:

- ◆ **Gli organi centrali;**
- ◆ **Gli organi periferici;**
- ◆ **Organi di giustizia;**
- ◆ **Consiglio federale.**



Sono organi tecnici della Federazione Italiana Nuoto:

- ◆ **Il Gruppo Ufficiali Gara (G.U.G.)**
- ◆ **Il Settore Istruzione Tecnica (S.I.T.)**



Gli Organi Centrali:

- ◆ **l'Assemblea**
- ◆ **il Presidente**
- ◆ **il Consiglio Federale**
- ◆ **il Consiglio di Presidenza**
- ◆ **il Collegio dei Revisori dei Conti**



Gli Organi Periferici:

- ◆ **Assemblea Regionale**
- ◆ **i Comitati Regionali**
- ◆ **il Collegio Regionale dei Revisori dei Conti**
- ◆ **l'Assemblea Provinciale**
- ◆ **i Comitati Provinciali**
- ◆ **i Delegati Provinciali**
- ◆ **i Fiduciari Locali**



Gli Organi di Giustizia.

- ◆ **La Corte Federale**
- ◆ **Il Giudice Arbitro**
- ◆ **Il giudice unico nazionale**
- ◆ **Il Giudice unico regionale**
- ◆ **La commissione disciplinare**



Il Consiglio Federale

- ◆ Oltre che dal Presidente che lo presiede, è composto da:
- ◆ 12 membri eletti, in sede di Assemblea, dai Dirigenti delle Società ;
- ◆ 4 membri eletti, in sede di Assemblea, dagli atleti delle Società;
- ◆ 2 membri eletti, in sede di Assemblea, dai Tecnici delle Società;



Le Assemblee

- ◆ - **Assemblea Ordinaria**
- ◆ - **Assemblea Straordinaria.**



Il presidente

- ◆ **Rappresentanza legale della federazione**
- ◆ **Possibilità di adottare decisioni urgenti (ratifica del consiglio)**
- ◆ **Soggetto all'approvazione della relazione morale ed economica dell'assemblea**



Poteri del Consiglio Federale

1/4

- ◆ delibera la convocazione delle Assemblee Federali;
- ◆ emana i regolamenti federali da sottoporre all'approvazione del C.O.N.I.;
- ◆ vigila sull'osservanza dello Statuto e dei regolamenti; stabilisce e coordina l'attività agonistica e delibera sul l'ordinamento delle manifestazioni federali;



Poteri del Consiglio Federale

2/4

- ◆ istituisce gli, Organi Federali, periferici, costituisce gli organi Federali previsti dal regolamenti e nomina i Dirigenti federali degli Organi non elettivi, istituisce eventuali Organi o Commissioni ritenuti necessari fissandone l'attribuzione e la durata, Ne dichiara la decadenza per gravi motivi pregiudicanti il regolare funzionamento e nomina ove occorra, un Commissario Straordinario determinandone limiti e durata;



Poteri del Consiglio Federale

3/4

- ◆ amministra il patrimonio federale, delibera il bilancio preventivo della Federazione e le variazioni di bilancio, approva quello consuntivo e la relazione tecnico-morale-finanziaria; vigila sulle gestioni amministrative degli Organi e Settori Federali trasmette il bilancio preventivo, le relative variazioni ed il conto consuntivo al C.O.N.I. per l'approvazione nei termini prescritti;



Poteri del Consiglio Federale

4/4

- ◆ coordina l'attività tecnico-amministrativa di tutti gli Organi e Settori Federali;
- ◆ delibera su ogni questione relativa all'attività federale
- ◆ fissa i programmi di partecipazione all'attività internazionale, nominando i dirigenti e i tecnici responsabili.



Comitati Regionali

1/2

- ◆ I Comitati Regionali sono istituiti dal Consiglio Federale nelle Regioni con almeno cinque Società affiliate. La sede è normalmente nel capoluogo di Regione salvo diversa disposizione del Consiglio Federale.
- ◆ Essi rappresentano la Federazione nell'ambito della Regione, applicando e facendo applicare tutte le norme e direttive emanate dagli Organi Centrali.



Comitati Regionali

2/2

- ◆ I Comitati, eletti dall'Assemblea Regionale delle Società affiliate e con diritto a voto, sono composti:
- ◆ dal Presidente;
- ◆ da un Vice-Presidente e tre Consiglieri fino a 20 Società;
- ◆ da un Vice-Presidente e cinque Consiglieri fino a 40 Società;
- ◆ da due Vice-Presidenti e sei Consiglieri fino a 80 Società;
- ◆ da due Vice-Presidenti e otto Consiglieri oltre 80 Società.

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



REGOLAMENTO SETTORE

ISTRUZIONE TECNICA S.I.T.



Emanato dal C.F., ai sensi degli artt. 13/b e 26 dello Statuto relativo al Settore Istruzione Tecnica, costituente Organo Centrale Tecnico ai sensi dell'art. 13/f dello Statuto e dell'art. 42 del Regolamento Organico.

- ◆ **Normativa delle qualifiche e dei tesseramenti S.I.T.;**
- ◆ **Normativa dei corsi per la formazione dei quadri;**
- ◆ **Abilitazione all'esercizio delle qualifiche tecniche**



Scopi

- ◆ Il S.I.T. provvede con organizzazione centrale e periferica all'istruzione, nomina e aggiornamento dei tecnici, dei docenti e dei direttori sportivi in conformità dell'art. 42 del Regolamento Organico

Organi del S.I. T.

- ◆ a) Organo Centrale:
 - ◆ Direzione Centrale, Coordinatore Nazionale
- ◆ b) Organi Periferici:
 - ◆ Coordinatore regionale e Coordinatore provinciale



Direzione Centrale. Composizione

È composta dal Consigliere Federale addetto al Settore coadiuvato, ove disposto dal Consiglio Federale, fino a due Consiglieri da questo all'uopo designati, assistito da cinque membri, uno per ciascuna disciplina federale anch'essi di nomina consiliare nonché da un Segretario con la necessaria struttura esecutiva.



Direzione Centrale – Attribuzione

- ◆ **1) Presenta le proposte alla deliberazione del Consiglio Federale.**
- ◆ **2) Ad avvenuta delibera del Consiglio Federale ha il compito di coordinarne l'esecuzione.**
- ◆ **3) Propone al Consiglio Federale l'istituzione di Commissioni di studio ritenute necessarie a particolari finalità del S.I.T.**



Coordinatore Regionale – Attribuzioni

- ◆ **Il Coordinatore regionale nominato dalla Direzione Centrale, dà, nell'ambito ed in collegamento con il Comitato Regionale, esecuzione alle direttive della Direzione Centrale.**

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



**FORMAZIONE
NEL SIT**



QUALIFICHE TECNICHE

A - Qualifiche “didattiche”:

- ◆ Istruttore: 1° livello
- ◆ Istruttore: 2° livello

B - Qualifiche «agonistiche»:

- ◆ Allenatore di 1° Livello
- ◆ Allenatore di 2° Livello

QUALIFICHE FORMATIVE

Ruolo Docenti

- ◆ Docente Nazionale
- ◆ Docente Regionale

Direttori Sportivi e coordinatori

- ◆ È unico per tutte le cinque discipline sportive



**Excursus tecnico ,
accrescimento e
maturazione delle
proprie capacità nel S.I.T.**



- ◆ **Istruttore di 1° livello**
(insegnamento, ambientamento ed acquaticità)
- ◆ **Istruttore di 2° livello**
(attività non agonistica dei cinque indirizzi)



- ◆ **Coordinatore di scuole Nuoto**
- ◆ **Coordinatore Impianti sportivi**
- ◆ **Docente Regionale.**



- ◆ **Studenti di scienze Motorie la cui facoltà abbia firmato il protocollo di intesa per il riconoscimento del o degli insegnamenti in luogo della frequenza ai corsi di formazione didattici**
- ◆ **Gli atleti convocati nelle squadre nazionali che abbiano partecipato ai campionati Europei, o Mondiali, accedono direttamente alla prova di esame del corso da Allenatore I° livello.**
- ◆ **Gli atleti convocati nella squadra Olimpica, accedono direttamente alla prova di esame del corso da Allenatore II° livello.**



- ◆ Allenatore di 1° Livello (attività tecnico agonistica giovanile dei cinque indirizzi; per la pallanuoto dall'attività giovanile alla serie C)
- ◆ Allenatore di 2° Livello (qualsiasi attività tecnico – agonistica nella rispettiva specialità dei cinque indirizzi)
- ◆ Docente Nazionale

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



METODOLOGIA

FORMATIVA



N.B. Il corso di formazione di Istruttore si realizza in due fasi distinte: 1° livello e 2° livello. La "prima fase" è propedeutica "alla seconda", alla quale bisogna necessariamente accedere, per completare l'iter di Istruttore, entro 3 anni dal conseguimento della abilitazione temporanea di 1° livello, pena la decadenza.



Corsi di formazione per istruttore di 1° e 2° livello

Indetti dalla F.I.N. ed organizzati dai Comitati Regionali F.I.N. competenti per territorio, almeno una volta nell'anno. A giudizio del C.R. possono essere organizzati corsi decentrati, qualora il numero degli allievi effettivamente partecipanti giustifichi la realizzazione degli stessi.



Prerequisiti per l'ammissione ai corsi da Istruttore di 1° livello

- ◆ **18 anni compiuti alla data dello svolgimento della sessione ordinaria degli esami per il conseguimento del brevetto di istruttore di 1° livello;**
- ◆ **titolo di studio non inferiore alla licenza media inferiore;**
- ◆ **non aver riportato condanna, anche non definitiva;**
- ◆ **idoneità fisica generica.**



Prerequisiti per l'ammissione ai corsi da Istruttore di 2° livello

- ◆ un anno di anzianità nella qualifica di 1° livello.
- ◆ 19 anni compiuti alla data dello svolgimento della sessione ordinaria degli esami;
- ◆ non aver riportato condanna, anche non definitiva di cui all'art. 85 D..P.R. 10/1/57 n. 3 (da allegare dichiarazione sotto la propria re-sponsabilità);
- ◆ idoneità fisica generica.



Corsi di formazione per Allenatore di I e II livello

Indetti dalla F.I.N. Centrale ed organizzati in sede interregionale per quanto ai corsi di Allenatore I° livello e in sede nazionale per quanto al corso di Allenatore di II° livello una volta l'anno. Di carattere stanziale. Durano una settimana e la frequenza è obbligatoria



Prerequisiti per l'ammissione ai corsi da Allenatore di 1° livello

- ◆ di almeno 1 anni nella qualifica istruttore di 2° livello.
- ◆ attività svolta come tecnico presso Società affiliate;
- ◆ dichiarazione di tirocinio in affiancamento ad un allenatore di I livello;
- ◆ non aver riportato condanna, anche non definitiva;
- ◆ idoneità fisica-generica .



Prerequisiti per l'ammissione ai corsi da Allenatore di 2° livello

- ◆ di almeno 2 anni nella qualifica allenatore di 1° livello;
- ◆ attività svolta come tecnico presso Società affiliate;
- ◆ dichiarazione di tirocinio in affiancamento ad un allenatore di II livello;
- ◆ non aver riportato condanna, anche non definitiva;
- ◆ idoneità fisica-generica.



**Corsi di formazione per Tecnico Coordinatore
di Scuola nuoto e Coordinatore di impianti
natatori**

- ◆ **Indetti dalla F.I.N. ed organizzati in sede interregionale hanno durata di 4 giorni.**



Corsi di formazione per Docenti Regionali

I corsi di formazione per Docenti Tecnici Regionali vengono organizzati per attribuire ad alcuni tecnici l'abilitazione all'insegnamento delle materie didattiche - tecniche per i corsi di Istruttore. Vengono organizzati centralmente dal SIT. Per poter accedere si deve essere in possesso del brevetto Istruttore nuoto II° livello da almeno 4 anni



Docenti nazionali

Sono nominati direttamente dalla F.I.N. in base ai titoli specifici posseduti oppure attraverso appositi seminari.



GRUPPO UFFICIALI GARA

Per ogni manifestazione natatoria, affinché i risultati possano essere regolarmente omologati, deve essere presente sul campo una regolare Giuria, composta da ufficiali gara del G.U.G., e un gruppo di cronometristi convocati dalla loro federazione su richiesta della F.I.N.



GRUPPO UFFICIALI GARA

La giuria nelle manifestazioni sotto l'egida della F.I.N. è composta da:

- ◆ Giudice arbitro (nelle manifestazioni di rilievo due giudici distinti, uno maschile e uno femminile).
- ◆ Un Coadiutore
- ◆ Uno o due giudici di partenza (starter).
- ◆ Uno o due addetti ai concorrenti.



GRUPPO UFFICIALI GARA

- Due o più giudici di Virata,
- Due o più giudici di Stile
- Due o più giudici di Arrivo
- Un segretario



CARATTERISTICHE DEGLI IMPIANTI E DEI CAMPI GARA

Per lo svolgimento delle manifestazioni, al fine di consentire l'omologazione dei record e delle prestazioni conseguite, sono ammessi campi gara con le seguenti caratteristiche.



CARATTERISTICHE DEGLI IMPIANTI E DEI CAMPI GARA

- Tipo A: lunghezza mt. 50; larghezza mt. 21
- Tipo B. lunghezza mt. 33,33; larghezza mt. 15
- Tipo C. lunghezza mt. 25; larghezza mt. 10

Profondità minima mt. 1 (consigliata mt 1,80)

Larghezza delle corsie da mt. 2 a mt. 2,50



CARATTERISTICHE DEGLI IMPIANTI PER LE MANIFESTAZIONI INTERNAZIONALI

- lunghezza mt. 50; larghezza mt. 21
- 8 corsie da mt. 2,50
- 2 frangiflutti di mt. 0,50 in corrispondenza della corsia n. 1 e della corsia n. 8
- profondità uniforme (minima mt. 1,80)



DISTANZE GARA, E PRIMATI CONSEGUIBILI INDIVIDUALI

- STILE LIBERO: mt. 50, 100, 200, 400, 800, 1500
- DORSO: mt. 50, 100, 200 (alle olimpiadi no i 50)
- RANA: mt. 50, 100, 200 (alle olimpiadi no i 50)
- DELFINO: mt. 50, 100, 200 (alle olimpiadi no i 50)
- MISTI: mt. 200, 400 (Farfalla – Dorso – Rana – Stile)



DISTANZE GARA, E PRIMATI CONSEGUIBILI A STAFFETTA

- **STILE LIBERO:** mt. 4 x 100, 4 x 200
- **MISTA:** mt. 4 x 100 (Dorso – Rana – Farfalla – Stile)



Facoltà di Medicina e Chirurgia

via Fossato di Mortara, 64b - 44100 Ferrara
tel. 0532 291545 - fax 0532 291546 - email: preside.medicina@unife.it

Corso di laurea in Scienze Motorie

Curriculum Tecnico-Sportivo

**Corso integrativo di Teoria tecnica
e didattica degli sport individuali**

ESERCITAZIONI: NUOTO

Ginnastica prenatalatoria

L'istruttore di nuoto

Obbiettivi didattici

Ferrara, 17 ottobre 2008

dott. Francesco Ravenna

C.O.N.I.

F.I.N.

LA GINNASTICA EDUCATIVA E PRENATATORIA

**Lezione per il corso di
ISTRUTTORE DI NUOTO DI I° LIVELLO**

PERCHE' E' GINNASTICA EDUCATIVA?

Perché può generare stimoli rivolti allo sviluppo di tutte le aree della personalità

GLI OBIETTIVI

- **Stimolare le capacità motorie in senso generale**
- **Utilizzare la maggiore specificità di alcuni stimoli “a secco”**
- **Elevare il tono funzionale di base in vista dell'attività in acqua**
- **Facilitare la socializzazione senza il problema dell'acqua**
- **Aiutare la strutturazione di una prima immagine globale del gesto che sarà eseguito in acqua**

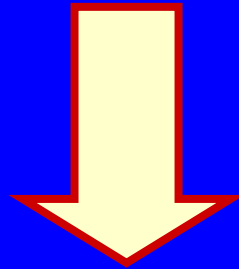
NON E' UTILE PER L'APPRENDIMENTO DIRETTO DELLE NUOTATE!!

RICORDIAMO ALCUNI ASPETTI DI CARATTERE METODOLOGICO ED ORGANIZZATIVO

- **Creare un clima di lavoro sereno ma serio: essere stimolanti, disponibili.... ma non eccessivamente amichevoli**
Conferire dignità al proprio ruolo
- **Chiarire le finalità della ginnastica dimostrando convinzione in ciò che si fa**
- **Con discrezione, verificare la presenza di problemi strutturali e/o funzionali**
- **Utilizzare un certo tono di voce, posizionarsi rispetto al gruppo in modo tale da vedere ed essere visti, sfruttare lo spazio in modo razionale (per file, per righe)**
- **Spiegare e dimostrare l'esercizio in modo chiaro e corretto**
- **Osservare attentamente l'esecuzione e correggere**
- **Diversificare per efficacia didattica e per non annoiare**

LO SCHEMA CORPOREO

**Insieme delle immagini mentali che l'individuo
si crea rispetto al proprio corpo e all'ambiente
(si completa a 10 – 12 anni)**



**Consente di creare la consapevolezza
del proprio corpo rispetto al tempo,
allo spazio, agli oggetti,
alle altre persone**

Un buon lavoro sullo schema corporeo ha inizio in età prescolare

OBIETTIVI

- **Percezione e riconoscimento del proprio corpo (segmenti)**
- **Acquisizione e consolidamento degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, strisciare, rotolare, arrampicare, equilibrarsi, lanciare, afferrare)**
- **Percezione dello spazio (alto – basso, avanti – dietro, fuori – dentro, destra - sinistra)**
- **Percezione del tempo (prima – dopo, lento – veloce)**
- **Lateralità (individuazione degli arti dominanti)**
- **Educazione respiratoria**

MODALITA' OPERATIVE

Poiché stiamo lavorando prevalentemente con la fascia prescolare, è consigliabile:

- **Motivare entusiasmando**
- **Accontentarsi di esecuzioni in forma globale**
- **Largo utilizzo delle forme di gioco**
- **Strutturare favole, racconti, imitazioni di animali**
- **Utilizzare sussidi didattici**
- **Lavorare su tanti schemi motori**
- **Aumentare gradualmente le difficoltà**
- **Creare situazioni nuove**
- **Essere “compagni di gioco”**

LE CAPACITA' COORDINATIVE

Organizzazione Controllo Regolazione

DEL MOVIMENTO

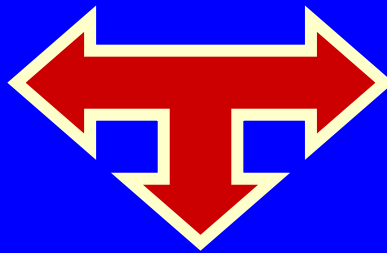
UNA BUONA COORDINAZIONE MOTORIA NASCE DA:

- **Schema corporeo ben strutturato**
- **Possesso di tanti schemi motori di base**
- **Analizzatori che funzionano bene (sensopercezione)**

**POICHE' LA SENSOPERCEZIONE E' UN
PRESUPPOSTO DELLA COORDINAZIONE, PER
STIMOLARE CORRETTAMENTE GLI
ANALIZZATORI RAMMENTIAMO CHE:**

- **Occorre individuare l'analizzatore che si vuole stimolare**
- **Stimolarli tutti**
- **Variare le caratteristiche dello stimolo sul medesimo analizzatore**
- **Escludere l'uso di un analizzatore**
- **Mantenere vive attenzione e motivazione**

**COORDINAZIONE
TERRESTRE**



**COORDINAZIONE
ACQUATICA**

**ESISTE UN LEGAME INDIRETTO:
SULLA TERRA FERMA NON SI
MIGLIORA LA COORDINAZIONE
ACQUATICA!!**

**TUTTAVIA, PER UN PRINCIPIANTE CHE
SI MUOVE POCO IN ACQUA, LA GINNASTICA
E' UN MEZZO PER FORNIRE STIMOLI
COORDINATIVI
GLOBALI E NON SPECIFICI**

LA MOBILITA' ARTICOLARE

E' la capacità di compiere gesti impiegando la massima escursione articolare possibile

E' una capacità intermedia tra coordinative e condizionali

Una buona mobilità dipende da:

- **Struttura dell'articolazione**
- **Lunghezza ed elasticità di tendini, legamenti, muscoli**

- **E' molto sviluppata nei giovanissimi**
- **Tende naturalmente a diminuire con lo sviluppo**
 - **Calo più sensibile nei maschi**
 - **Deve essere sempre stimolata**

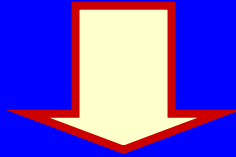
**Una buona mobilità articolare favorisce
l'armonia, la precisione, l'economicità del gesto**

**Mobilità articolare ed attività natatoria sono
molto correlate**

GLI ESERCIZI DI MOBILITA' POSSONO ESSERE:

- **DI TIPO ATTIVO**, se il movimento è ottenuto con una contrazione attiva dei muscoli agonisti
- **DI TIPO PASSIVO**, se il segmento compie il movimento grazie all'azione di un agente esterno
- **DI TIPO MISTO**, se agiscono sia i muscoli agonisti che agenti esterni

LE CAPACITA' CONDIZIONALI



**SONO CAPACITA' MOTORIE CHE DIPENDONO
DALL'INSIEME DELLE CARATTERISTICHE
BIOCHIMICHE, MORFOLOGICHE E FUNZIONALI**

RESISTENZA FORZA VELOCITA'

RESISTENZA

- Lavoriamo essenzialmente sulla res. aerobica di base
- Durata non inferiore ai 5'
- Intensità di lavoro medio bassa
- L'attività più semplice è la corsa lenta

LA FORZA

- E' la caratteristica più naturale dei muscoli
- Un adeguato tono muscolare è utile comunque
- Si lavora su i vari distretti
- Principalmente es. a carico naturale
- Adeguatazza e progressività
- Alternanza con es. di mobilità

LA VELOCITA'

- Pochi margini di miglioramento
- E' l'espressione tipica della motricità infantile
- Es. di brevissima durata
- Richiedere la max. intensità
- Es. di reazione, balzi, lanci attrezzi leggeri

PREMESSA

In una famosa scuola nuoto agli istruttori veniva richiesto di andare in vasca col programma scritto della lezione da svolgere. Pur non ritenendo obbligatoria questa prassi (il programma verrà sempre e comunque successivamente adattato alle esigenze degli allievi), è necessario che un buon insegnante si prefigga obiettivi chiari e coerenti riguardo alla progressione del proprio gruppo

ORGANIZZAZIONE

Essere organizzati ed organizzare subito la squadra significa non perdere tempo prezioso ed evitare restrizioni che limitano l'espressività degli allievi. L'istruttore cresce ad ogni corso perché il suo bagaglio di competenza, messo in discussione ogni volta dalla sperimentazione personale, si arricchisce sempre di più. Intuendo dalle diverse reazioni la personalità degli allievi, l'istruttore esperto sarà in grado di motivare ognuno attraverso incentivi specifici.

CONNOTAZIONE 1/2

L'istruttore è anche il soggetto intermedio fra l'utenza e il sistema organizzativo, la sua figura condiziona, nel bene e nel male, il rapporto dell'utenza con l'attività ed con i soggetti della stessa.

Se l'istruttore emana connotati positivi l'utente può anche sorvolare su eventuali mancanze della organizzazione (orari scomodi, acqua fredda, ecc.), se l'istruttore emana connotazioni negative, diventa negativo anche ciò che normalmente non lo sarebbe.

CONNOTAZIONE 2/2

Essendo il primo soggetto dell'organizzazione a catalizzare interesse e curiosità, determina un giudizio che poi si estende a tutto l'insieme: dall'istruttore dipende la possibilità o meno che l'utente rinnovi la sua iscrizione, un utente deluso crea più controinformazione di quanto un utente soddisfatto non crei informazione positiva.

CHI E' L'ISTRUTTORE ?

Chi è impegnato in un ambiente sportivo deve avere una mentalità aperta che nasce dal comune interesse per lo sport. Non si richiede ovviamente un impegno gratuito, ma spirito di collaborazione e adattamento maggiori che in altre attività.

Se i corsi iniziano alle 16.00, l'istruttore che si presenta alle 15.59'59" è indubbiamente puntuale ma non dà prova di disponibilità. E' consigliabile arrivare un poco prima per avere la possibilità di parlare con i colleghi (invece di farlo durante la lezione), o con il responsabile di vasca, o per dare un aiuto in caso di bisogno.

EMERGENZE 1/2

Se manca un istruttore senza preavviso, o un gruppo di allievi si sovrappone a un altro per un ritardo e si crea una situazione di sovraffollamento (specialmente in occasione dell'inizio dei corsi), oppure se l'acqua è più fredda a causa di un guasto, la direzione cercherà di ovviare ma questi inconvenienti si presentano all'improvviso e ostacolano il normale svolgimento delle lezioni.

EMERGENZE 2/2

L'istruttore non si deve lasciar cogliere dagli eventi: uscire dalla vasca lamentandosi, davanti ad allievi o genitori, che l'acqua è fredda o che ci sono troppe persone da seguire significa quantomeno scarso senso dell'opportunità.

L'inconveniente deve essere segnalato con la necessaria discrezione, senza mai coinvolgere allievi o familiari. Creare poche difficoltà in simili situazioni, aiutare a risolverle senza provocare ulteriori intralci, significa dimostrare capacità di adattamento e prontezza di riflessi.

RUOLO INDIRECTO

Si è detto che l'istruttore è fatto oggetto di costante osservazione e valutazione, sollecitando un giudizio che investe l'intera organizzazione della scuola. Questo giudizio sovente si basa più sugli aspetti formali (simpatia, cordialità, ordine, cortesia, *impressione* di impegno) che su quelli prettamente tecnici. Un istruttore che dà una buona impressione “*può permettersi qualche lacuna tecnica*”.

Atteggiamenti da controllare o evitare:

- **abbigliamento disordinato o sporco**
- passerelle tipo top-model
- esame dell'epidermide
- squadra ferma o disordinata
- **scarsa puntualità**
- chiacchiere inutili con i colleghi
- stare fermi in un punto **OVVEROSIA SEDUTI**
- assentarsi durante la lezione
- volgere la schiena alla corsia
- **materiale didattico in disordine**
- lamentarsi del numero degli allievi
- **permettere agli allievi di vagare per l'impianto**
- non avere il materiale didattico pronto
- mostrarsi insofferenti agli schizzi
- immergersi senza cuffia

RUOLO DIRETTO

Diversi aspetti del ruolo dell'istruttore influiscono direttamente sui tempi e sulla qualità dell'apprendimento.

➤ ASPETTI COMPORTAMENTALI

➤ ASPETTI RELAZIONALI

➤ ASPETTI ORGANIZZATIVI E DIDATTICI

Aspetti comportamentali:

Gli atteggiamenti negativi influiscono sull'apprendimento in quanto l'allievo è istintivamente portato all'imitazione. Se l'allievo vede il proprio istruttore disinteressarsi della squadra, si sentirà autorizzato fare altrettanto nei confronti di ciò che gli viene richiesto.

Aspetti relazionali:

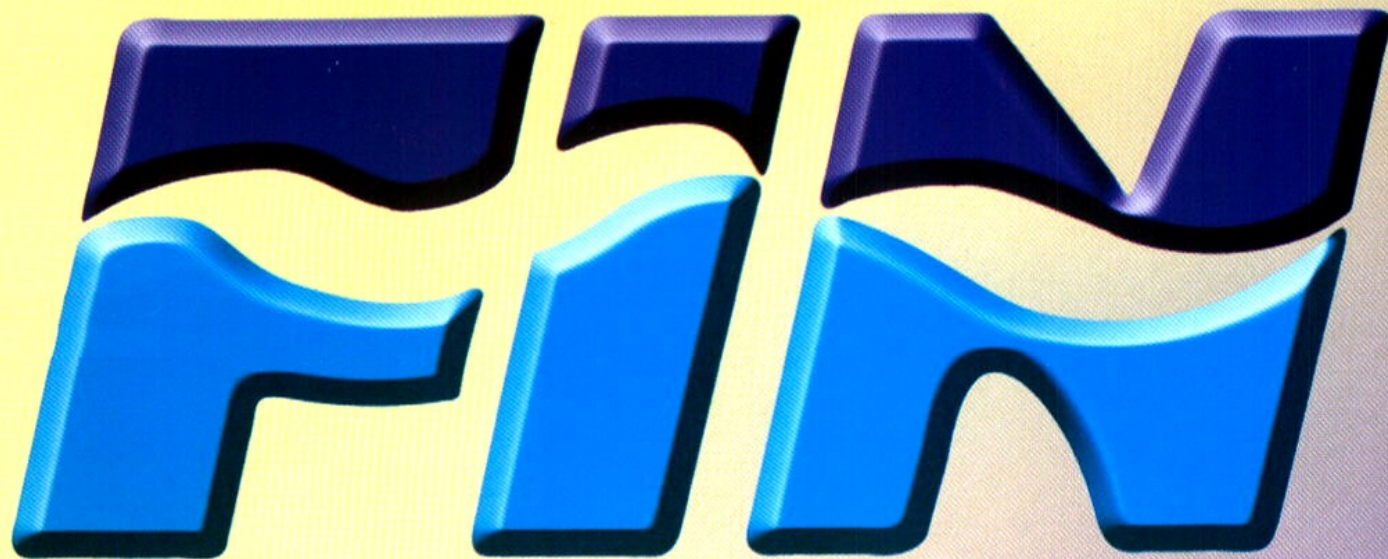
Anche in questo caso sono soprattutto le situazioni negative che influiscono:

- ✓ punire in modo ingiustificato
- ✓ pretendere ma non prestare attenzione
- ✓ urlare
- ✓ non sorridere mai
- ✓ lanciare gli ausili didattici invece di porgerli
- ✓ pretendere esercizi impossibili

Aspetti organizzativi e didattici

Condizionano la prestazione dell'istruttore che riesce ad ottenere migliori risultati con minor dispendio di energia se la lezione è strutturata in modo coerente e razionale, è inoltre auspicabile l'uniformità didattica fra gli insegnanti dello stesso centro.

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



OBBIETTIVI DIDATTICI

Oltre al raggiungimento delle finalità didattiche di tipo specifico, come l'am-bientamento, la capacità di galleggiamento o altre, ad ogni livello vengono perseguiti importantissimi obiettivi formativi di carattere generale come:

- lo sviluppo dell'autostima e della socializzazione;
- l'accettazione dell'insuccesso;
- la capacità di superare le difficoltà;
- lo sviluppo di una corretta immagine motoria.

Per comodità e chiarezza di esposizione suddivideremo tali tappe in livelli. Si precisa, comunque, che i livelli descritti non devono coincidere necessariamente con i brevetti. ma le abilità richieste per ciascun livello presuppongono anche il raggiungimento degli obiettivi formativi collegati.

IL PRIMO LIVELLO è l'ambientamento.

Lo scopo principale di questa fase, che può avere una durata variabile da poche lezioni a parecchi mesi, è di far acquisire all'allievo un rapporto naturale con l'acqua. Infatti l'allievo deve essere in grado di fare in acqua 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 galleggiamenti;
- le posture e gli scivolamenti;
- prime forme di propulsione

IL SECONDO LIVELLO

- prevede l'acquisizione delle forme di propulsione elementari. di un buon **equilibrio** e dell'**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'espira-zione. E' di fondamentale importanza che la respirazione venga eseguita in maniera rilassata.

Dunque l'allievo imparerà ad eseguire:

- Battuta di gambe a dorso e crawl (con o senza appoggio);
- Respirazione laterale nel crawl con sostegno;
- Coordinazione braccia-gambe nel dorso e nel 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 ed esplorazione del mondo circostante

IL TERZO LIVELLO

- prevede il **perfezionamento** delle nuotate a **crawl** e a **dorso**, e le prime impostazioni delle nuotate simmetriche a rana e a 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.

Le abilità che l'allievo svilupperà in questo livello sono:

- Nuotata completa stile dorso (almeno 25 metri);
- Nuotata completa stile crawl (almeno 25 metri);
- Impostazione colpo di gambe a rana;
- Impostazione del delfino e del colpo di gambe a 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 esercizi di coordinazione. Inoltre l'allievo apprenderà 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 sensoperceptive;
- Prime sfide e sviluppo delle capacità agonistiche;
- Accettazione di 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. Vengono, infatti, impostati dei blandi allenamenti, comprendenti elementi di lavoro settoriale (gambe e braccia), di resistenza e di velocità. I ragazzi sono stimolati attraverso la partecipazione a gare individuali e/o staffette. Si impostano le virate agonistiche (a capovolta), vengono richieste prestazioni cronometriche nei misti.

- Prove cronometriche nei misti;
- Virate agonistiche regolamentari;
- Partecipazione a competizioni 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 di base di apprendimento inizia un ciclo di **approfondi-mento delle attività acquatiche**, suddiviso per discipline o comprendente elemen-ti di tutti gli sport della piscina.
- Si potranno apprendere 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.

- o 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, rovesciate, al volo, a parabola, a sciarpa;

- o del nuoto **sincronizzato**
- Remate stazionarie;
- Remate di avanzamento.



Facoltà di Medicina e Chirurgia

via Fossato di Mortara, 64b - 44100 Ferrara
tel. 0532 291545 - fax 0532 291546 - email: preside.medicina@unife.it

Corso di laurea in Scienze Motorie

Curriculum Tecnico-Sportivo

**Corso integrativo di Teoria tecnica
e didattica degli sport individuali**

ESERCITAZIONI: NUOTO

L'ambientamento

**La costruzione del galleggiamento in acqua
alta**

Ferrara, 24 ottobre 2008

dott. Francesco Ravenna

L'AMBIENTAMENTO

È il primo periodo d'istruzione e precede l'insegnamento vero e proprio.

Un ragazzo che abbia avuto capacità e possibilità di ambientarsi nel modo migliore, riuscirà ad apprendere gli esercizi successivi con più facilità alleggerendo di conseguenza anche il pesante lavoro dell'istruttore.

L'ambientamento deve tendere a fornire all'allievo un grado di conoscenza che lo ponga su di un piano di tranquillità generale in modo che egli si trovi poi preparato ad affrontare le crescenti difficoltà degli esercizi nella più completa deconcentrazione.

Bisogna portare l'allievo ad un punto tale che consideri l'acqua un ambiente naturale come lo è quello terra-aria.

Ruolo dell'Istruttore

Nell'espletamento delle sue funzioni all'insegnante è devoluta, in questo periodo, una mansione quanto mai importante e delicata: deve adeguare la sua didattica alla personalità degli allievi, usando metodi d'insegnamento diversi per i diversi allievi, e non un unico valido per tutti.

Aspetti psicologici.

In questo periodo di ambientamento, ed ancora di più nell'insegnamento, un fattore molto importante è la personalità dell'insegnante, poiché esso deve svolgere molteplici funzioni e deve rivelarsi sotto molteplici aspetti che vanno “dall'amico comprensivo al maestro severo, dal compagno di giochi all'istruttore esperto”.

L'utenza

Il bambino ha una propria personalità e pertanto va rispettato e non trattato come un soggetto che deve imparare determinati gesti ad ogni costo.

Per ottenere un ottimo risultato al termine del periodo ed anche dopo, l'insegnante deve sempre tenere presente la buona norma di avere molta pazienza specialmente con gli allievi più ostici; di non usare la costrizione in nessun caso; bisogna convincere il bambino che è in grado di fare quella determinata cosa, e questo lo si può ottenere infondendogli fiducia con esercizi semplici e dalla complessità gradualmente crescente.

Un buon ambientamento deve occupare la porzione maggiore *dell'arco* di tempo dell'insegnamento. È opportuno che si spendano uno o due mesi in più per questo periodo, per poi proseguire speditamente con i vari esercizi, piuttosto che restituire dopo, forse con gli interessi e con le conseguenze ben comprensibili, il tempo risparmiato all'inizio.

Molti autori preferiscono inserire l'insegnamento della tecnica della respirazione in questo periodo di ambientamento. È preferibile, invece, situarlo nel periodo relativo all'insegnamento vero e proprio per non affaticare il bambino.

Ora è sufficiente insegnargli a mettere la testa sott'acqua in apnea e tenere gli occhi aperti. Ciò per riuscire ad infondergli una certa tranquillità e fornirgli basi per apprendere, in un secondo momento con tutta facilità, la tecnica della respirazione.

Alcuni insegnanti utilizzano questo periodo per fare eseguire esercizi in cui si impegna, oltremodo, la capacità attentiva e la concentrazione dell'allievo così come avviene in una comune lezione scolastica. Forse non è un ottimo sistema.

Le leggi dell'interessamento dicono che la capacità attentiva di una persona adulta, in una lezione di circa un'ora, si aggira intorno ai quindici minuti, localizzati massimamente nel primo quarto d'ora.

Facile, perciò, intuire che nel bambino di cinque-sei anni l'attenzione sia quasi nulla se non si ravviva in lui continuamente l'interesse all'azione.

L'AMBIENTE

Un altro fattore che riveste tutta la sua importanza è L'AMBIENTE. Costituito da uno specchio d'acqua esso deve essere accogliente e funzionale dal momento che si è costretti a lavorare sempre nello stesso posto.

Per i bambini è preferibile avere una temperatura dell'acqua più alta, dato che più facile soffrire il freddo, e l'acqua più calda del solito favorisce un rilassamento maggiore. Bene anche sarebbe che non vi fosse diluito molto cloro. Le diverse sensazioni sgradevoli che ne potrebbero derivare potrebbero provocare nel bambino più ostico le scusanti per non fare niente.

Per questi primi contatti con l'acqua e per l'insegnamento delle prime nozioni della tecnica del nuoto non necessitano grandi specchi d'acqua. Sarebbe più opportuno poter utilizzare piscine di dimensioni limitate affinché il bambino possa trovarsi a suo agio e non sia impaurito dalla vastità dell'ambiente e dall'altezza dell'acqua.

Studi particolari hanno condotto i tecnici alle conclusioni che le dimensioni e la temperatura ideale di queste «mini-piscine» sono le seguenti:

LUNGHEZZA: 16m

LARGHEZZA: 6m

PROFONDITA': degradante 30 – 60 – 90 cm

TEMPERATURA: 28° - 29° c.

Abbiamo detto che il metodo d'insegnamento deve attenersi ad una certa programmazione e svolgersi con gradualità al fine di evitare nel bambino quei traumi psichici che sono tanto dannosi per l'ottima riuscita dello sforzo didattico e per il raggiungimento del fine che l'insegnamento stesso si propone.

Si dovrà iniziare, perciò, con esercizi semplici da eseguire in varie posizioni, e che consentano il graduale contatto con il nuovo ambiente in modo che il bambino quasi non se ne renda conto.

Si è studiato, quindi, un certo numero di esercizi giocosi preparatori che vanno eseguiti in una certa successione. E' bene dire subito che anche se i giochi ideati, che saranno illustrati in seguito, possono a volte apparire puerili o futili, così non è; essi in realtà nascondono un preciso scopo didattico che prende ancor più valore se si pensa alla giovane età degli allievi.

Nella trattazione degli esercizi preparatori si seguirà una certa progressione che, entro certi limiti, dovrebbe essere mantenuta e rispettata durante tutto lo svolgimento dell'istruzione. La progressione è stata fatta in base al risultato che ci si propone e tenendo conto della preparazione psicologica del bambino a recepire l'esercizio.

- Esercizi in posizione eretta
- Esercizi in posizione seduta
- Esercizi con le gambe leggermente flesse
- Apnee
- Esercizi in posizione distesa

Al di fuori degli esercizi d'insegnamento, e prima di ogni altra cosa, si fa eseguire una classica prova di ambientamento: la doccia, che serve all'insegnante per trarre le prime impressioni, positive o negative, su tutti gli allievi.

I giochi

- Si è veduto a cosa serve l'ambientamento; a cosa si va incontro se non si tiene conto della personalità dell'allievo.
- Tenendo presente ciò, per ottenere il massimo risultato, sia nell'ambientamento che successivamente, si deve impostare questo periodo essenziale su giochi e su esercizi che i giochi richiamano.

ESERCIZI IN POSIZIONE ERETTA

- Passeggiata (traslazione della vasca)
- Corsa
- Girotondo
- Trenino
- Getto del “sasso” (recupero di un oggetto senza immersione del capo)
- Battaglia di schizzi (primo contatto del viso con l’acqua)

ESERCIZI IN POSIZIONE SEDUTA

Quando l'insegnante nota i primi sintomi di stanchezza dovuti agli esercizi di corsa (bisogna tener presente che un bambino impaurito o preoccupato accusa i sintomi della stanchezza molto tempo prima) è bene ed importante che ne approfitti per invitare gli allievi a sedere e a riposare

•TORO SEDUTO. Lo stato di allegria e di stanchezza provocati dagli esercizi precedentemente proposti, rendono il bambino maggiormente refrattario alle sensazioni negative provocate dall'acqua quando in essa si siede.

L'ELEFANTE Appena ci si accorge che il ritmo respiratorio è diminuito, si approfitta della posizione ottenuta per far prendere ai bambini il primo contatto dell'acqua con la bocca.

L'esercizio consiste nel far immergere la bocca e riempirla d'acqua, per poi spruzzarla il più lontano possibile: per sollecitare la fantasia degli allievi l'esercizio potrebbe essere loro presentato come l'imitazione dell'elefante.

ESERCIZI CON LE GAMBE FLESSE

Il cane. Passando ai giochi con le gambe leggermente piegate si può far eseguire l'imitazione del cane. I bambini camminano con il busto flesso in avanti, facendo in modo da toccare l'acqua con il petto e muovendo nello stesso tempo alternativamente le mani.

Il delfino. Consiste nell'avanzare con le gambe piegate e spingere una palla con il naso, tenendo il corpo leggermente flessso in avanti, in modo che l'acqua possa sfiorare il petto e l'addome.

LE APNEE

- Non appena ci rendiamo conto che il timore di stare seduti in acqua in ginocchio è annullata, si passa ad eseguire l'apnea. Anche per l'apnea bisogna usare il metodo di gradualità.
- Partendo dalla posizione in ginocchio con l'acqua che arriva all'altezza dell'addome, si invita l'allievo a trattenere il respiro e ad immergere solo la bocca per un tempo di circa 5 secondi.

Quando il bambino dimostra di aver appreso l'esercizio lo si esorta ad immergersi nuovamente, ma questa volta anche con il naso, sempre previa inspirazione e per un tempo ugualmente lungo. Successivamente si passa all'immersione della fronte e poi della nuca sempre osservando i modi di esecuzione sopra accennati.

- Dopo aver appreso gli esercizi riguardanti l'apnea è indispensabile che l'istruttore insegni l'immersione della testa ad occhi aperti.
- Il mantenere gli occhi aperti in immersione è estremamente importante, perché ad occhi chiusi il bambino tende ad assumere atteggiamenti rigidi e a perdere facilmente il senso dell'orientamento.

Per abituare gli allievi ad aprire gli occhi ci sono molti metodi uno può essere quello di riferire un numero fatto fare con la mano da un altro bambino e anche dallo stesso insegnante, oppure cercare oggetti immersi.

Se gli allievi denunciano difficoltà nell'aprire gli occhi, come generalmente avviene, si può ricorrere al trucco di farne aprire loro uno per volta. Logicamente la loro tensione è tale da non permettere di aprirne uno solo bensì tutti e due e così si raggiungerà lo scopo prefisso

ESERCIZI DISTESI

- **IL COCCODRILLO** (Fra gli esercizi distesi é bene ricordare quello del coccodrillo che si esegue assumendo la posizione nell'acqua di decubito prono e avanzando con le mani poggiate sul fondo).

- **IL TUNNEL** (l'esercizio consiste nell'avanzare disteso, come quello del coccodrillo, ma in acqua un pochino più alta, e di passare attraverso le gambe del maestro, il quale aiuta l'allievo ad immergere completamente la testa e tutto il corpo)

ESERCIZI PROPEDEUTICI

- TUFFO IN ACQUA
 - Accompagnato
 - Seduto
 - Inginocchiato
- IMMERSIONE IN APNEA
- ESPIRAZIONE SOTT'ACQUA
- STELLA DI MARE

La costruzione del galleggiamento in acqua alta



Che cos'è il nuoto ?

- Il nuoto rappresenta la **locomozione** in acqua dell'uomo senza mezzi e senza attrezzature
- Il nuoto sportivo ne è la forma più elaborata ed evoluta

Il nuoto sportivo è il nostro
modello tecnico ed educativo

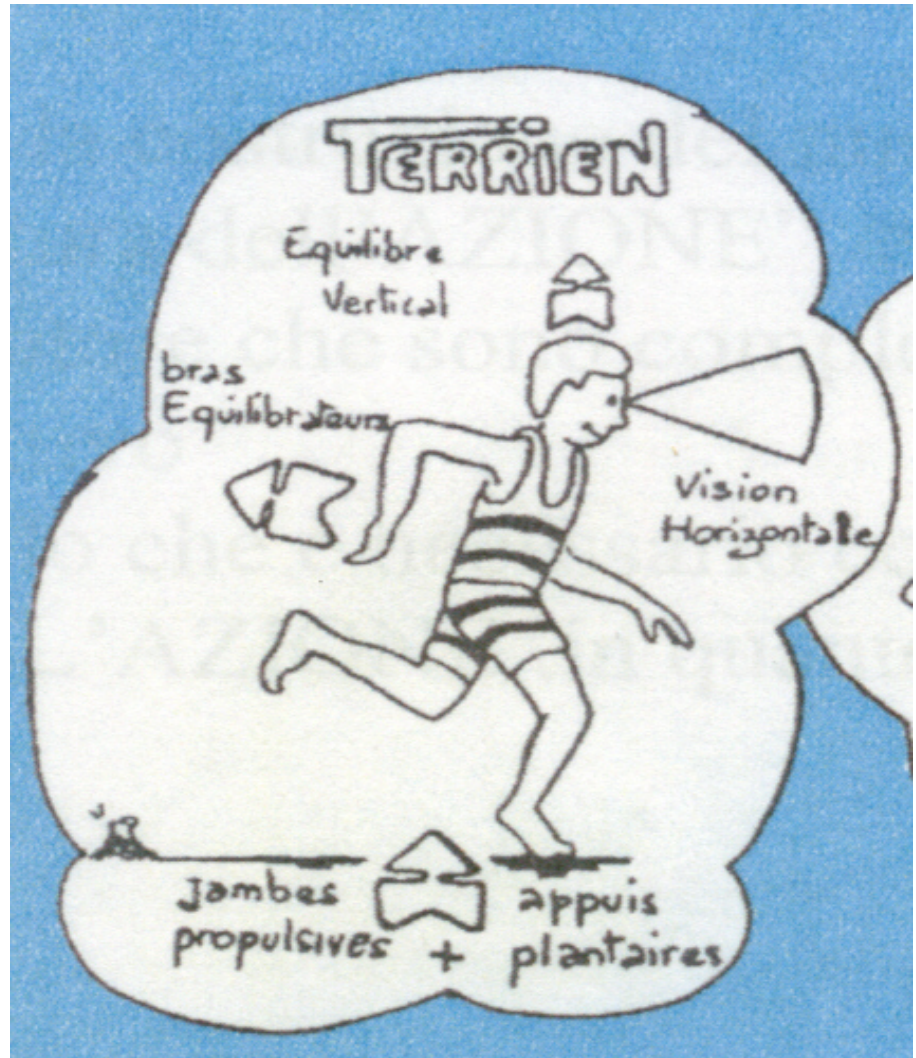


Il problema fondamentale dell'insegnamento del nuoto

- Il passaggio da terrestre a nuotatore
- Da una organizzazione locomotrice terrestre ad una acquatica
- Come avviene l'adattamento dell'uomo al nuovo ambiente ?
- Quali sono le sue abitudini terrestri ?

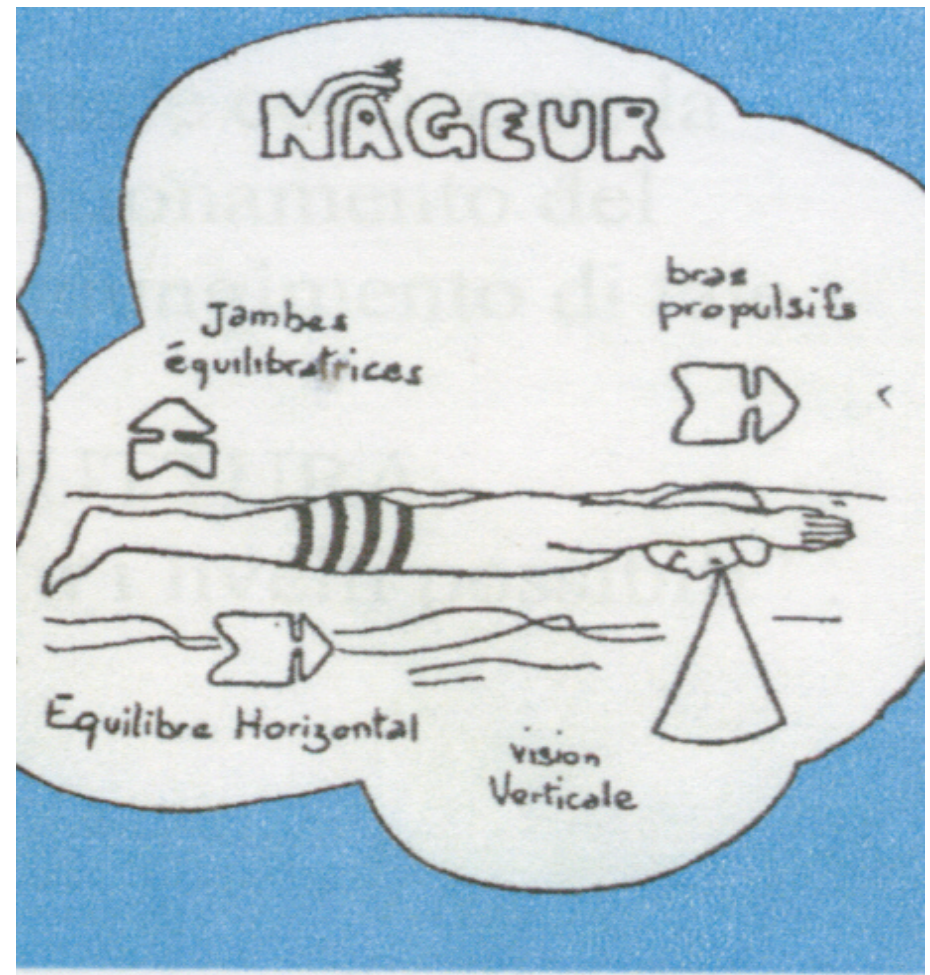
Locomozione a terra

- Corpo verticale
- Gambe motrici
- Braccia riequilibratrici
- Vista orizzontale
- Riflessi plantari



Locomozione in acqua

- Corpo orizzontale
- Braccia motrici
- Gambe riequilibratrici
- Vista verticale
- Perdita riflessi plantari



Quali differenze nella organizzazione locomotrice ?

- Locomozione a terra
 - Corpo verticale
 - Gambe motrici
 - Braccia riequilibratrici
 - Vista orizzontale
 - Riflessi plantari
- Locomozione in acqua
 - Corpo orizzontale
 - Braccia motrici
 - Gambe riequilibratrici
 - Vista verticale
 - Perdita riflessi plantari

Come si apprende ?

Il principio di **adattamento** della locomozione all'ambiente

L'attività in acqua del **soggetto** ha un ruolo centrale nel processo di apprendimento

La **quantità** di azione e i tempi morti

Le **varianti** nell'attività

I livelli nel processo di adattamento (Piaget)

I metodi attivi

Il problema centrale consiste nel:

- Dare avvio
- Mantenere
- Diversificare
- Moltiplicare

l'attività e le esperienze di colui che apprende

Cosa sono le rappresentazioni ?

A cosa servono ?

- Idea giusta o erranea della realtà
- Funzioniamo a partire da quel che pensiamo sia la realtà
- ESEMPIO: la paura
- La paura dell'acqua è un ostacolo all'apprendimento del nuoto ma è anche una tappa necessaria per evitare i pericoli dell'acqua per chi non sa nuotare

Quali sono le rappresentazioni legate all'acqua?

- L'acqua mi inghiotte e affondo
- L'acqua mi entra dai “buchi”, mi riempie e mi soffoca

Che cos'è la paura dell'acqua ?

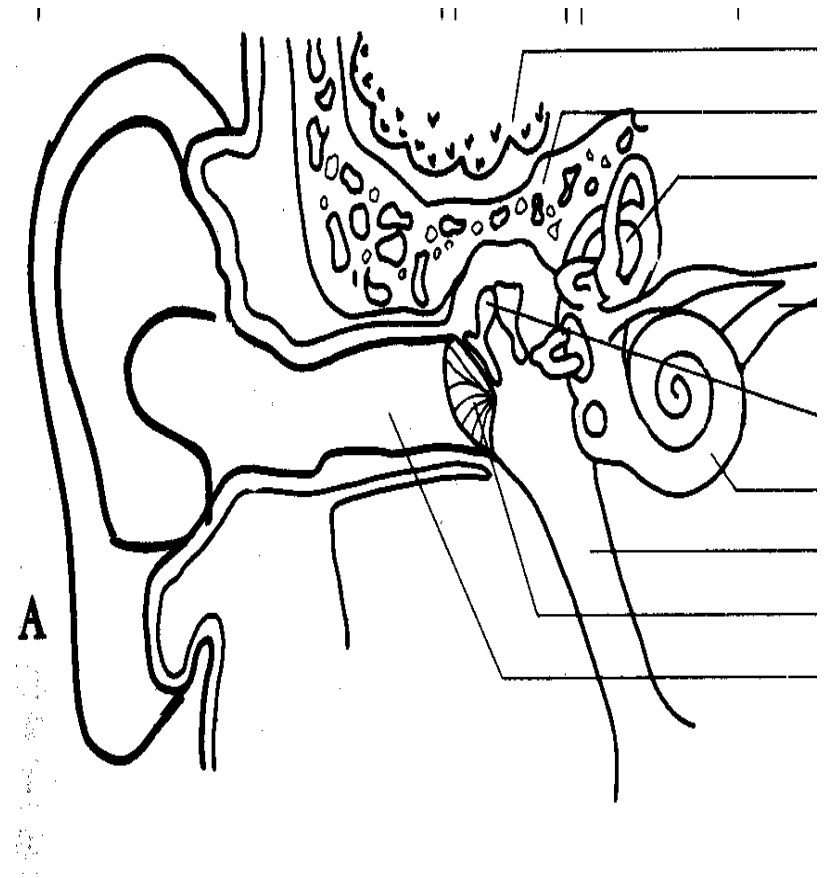
- Aspetti psicologici
- La paura di affondare
- La paura di bere
- La paura di cadere
- Aspetti fisici
- L'incertezza posturale (l'equilibrio)

Il problema dell'equilibrio

- A terra è instabile
- *Consiste nel mantenersi in piedi per non cadere e farsi male*
- Il peso
- *Il baricentro*
- Gli appoggi plantari
- In acqua è stabile
- *Consiste nel lasciarsi equilibrare dall'acqua cioè lasciarsi “cadere”*
- La spinta di Archimede
- *La coppia di forze*
- La sospensione nel liquido

I riflessi

- L'orecchio interno
- Il labirintico
- L'apparato vestibolare
- Il circuito nervoso del riflesso
- L'anticipazione posturale



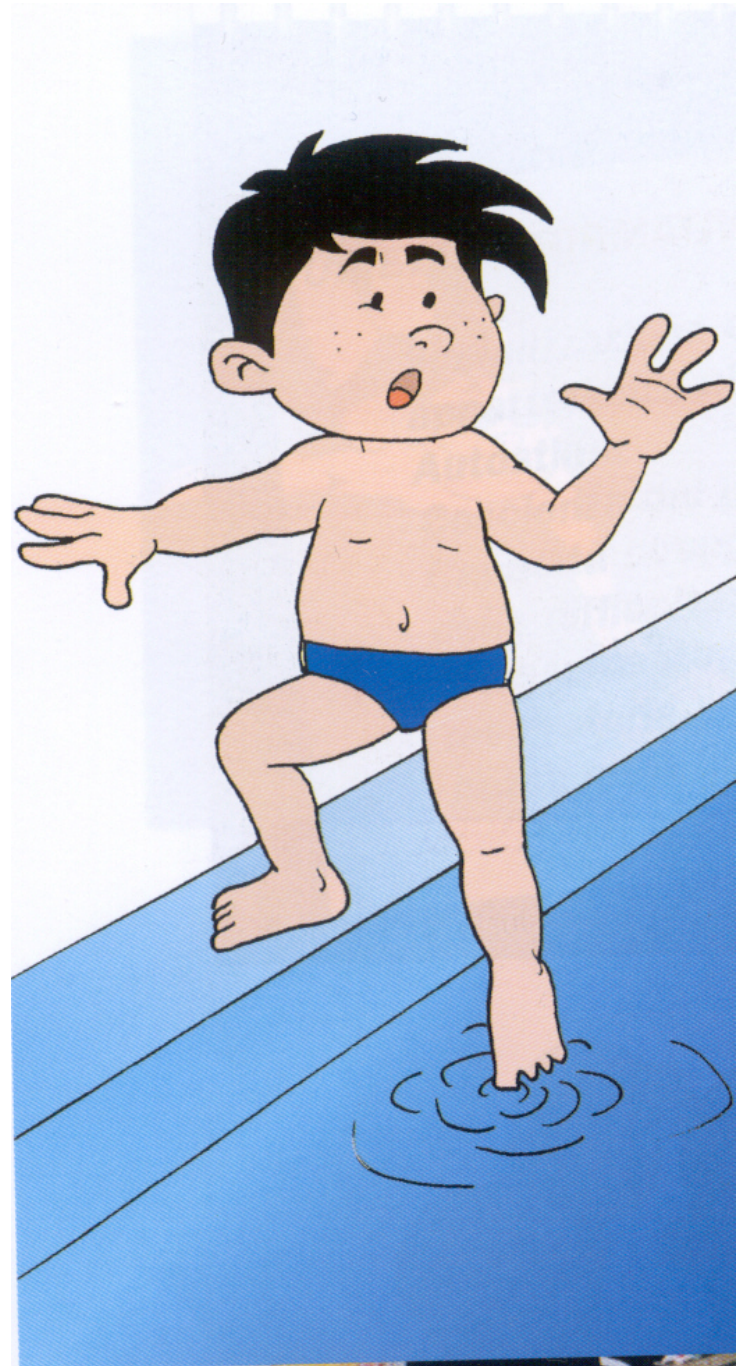
Cosa sono i passaggi obbligati ?

- Per diventare nuotatori, vanno percorse una serie di tappe cioè di attività in acqua, il cui ordine statisticamente migliore è qui proposto.
- Ogni tappa ha un senso, serve a rimuovere un ostacolo all'apprendimento.
- L'adattamento avviene attraverso la ripetizione nella variazione dell'attività

Siamo capaci di esplicitare per ogni attività ?

- La capacità iniziale (cosa sono capaci di fare)
- La consegna (movimenti o azioni ?)
- L'obiettivo del maestro (l'insegnamento)
- Il risultato da ottenere (il criterio di riuscita)
- L'ostacolo (il perché)
- L'organizzazione (contro i tempi morti)
- Le varianti
- La sicurezza (dov'è il maestro)

Fatemi vedere
cosa sapete fare
in acqua alta



ATTENZIONE !!!

Misurare l'altezza dell'acqua prima di farli scendere (sicurezza attiva)



Siete capaci di scendere da
una scaletta per andare ad
un'altra?



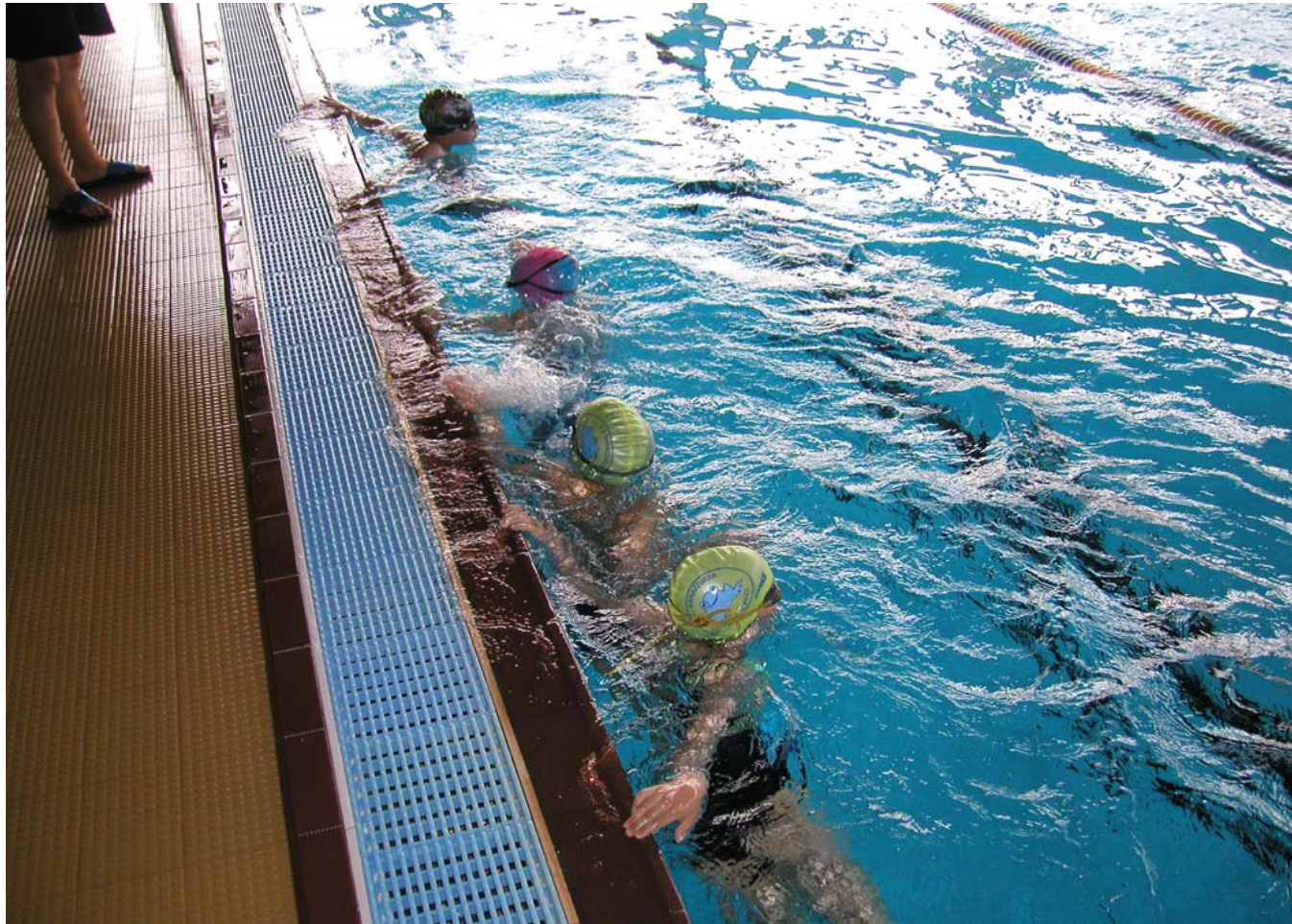
Siete capaci di scendere da
una scaletta per andare ad
un'altra?



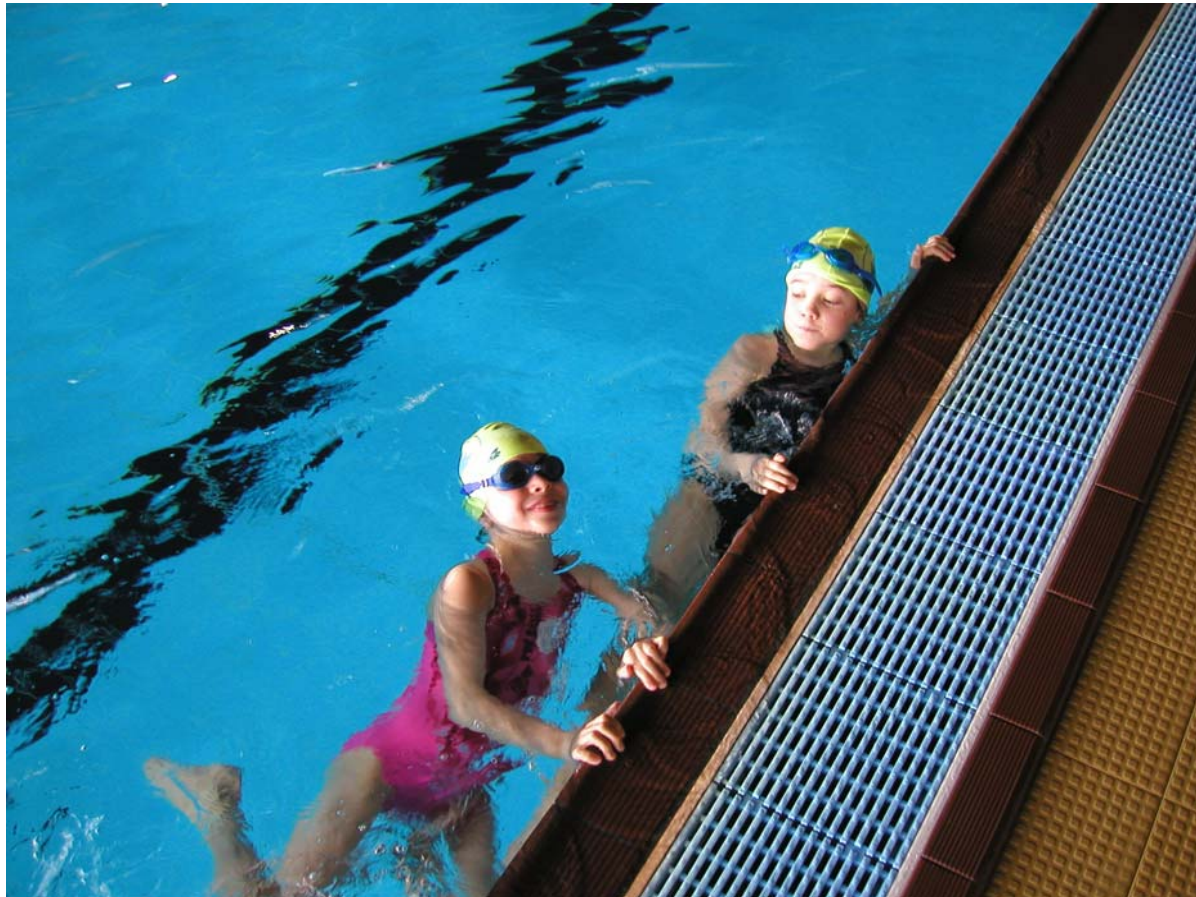
Siete capaci di incrociarvi ?
(metà classe scende da una scaletta e



Siete capaci di...spostarvi a trottola?



Siete capaci di spostarvi con i
capelli dentro l'acqua?
(prepara l'immersione)



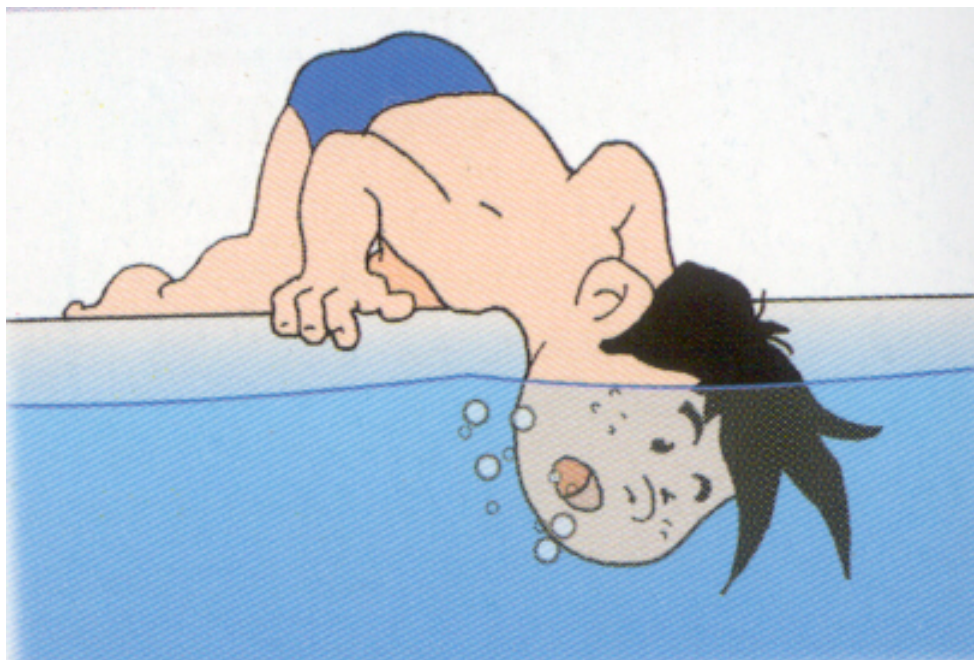
Siete capaci di .. avanzare con la
bocca aperta nell'acqua ?



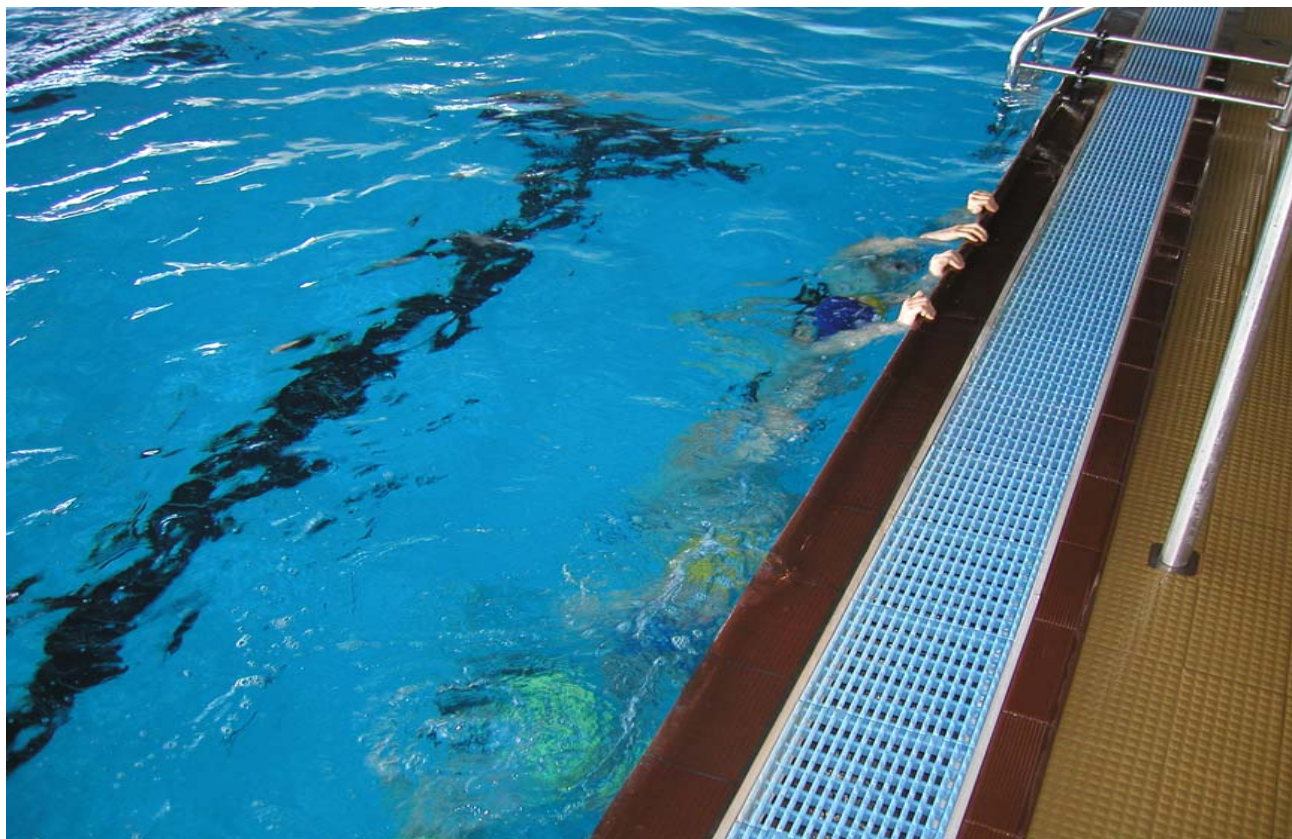
Siete capaci di ... fare come lo
struzzo ?



Cosa succede se spalancate la bocca?
(l'acqua non entra in bocca)



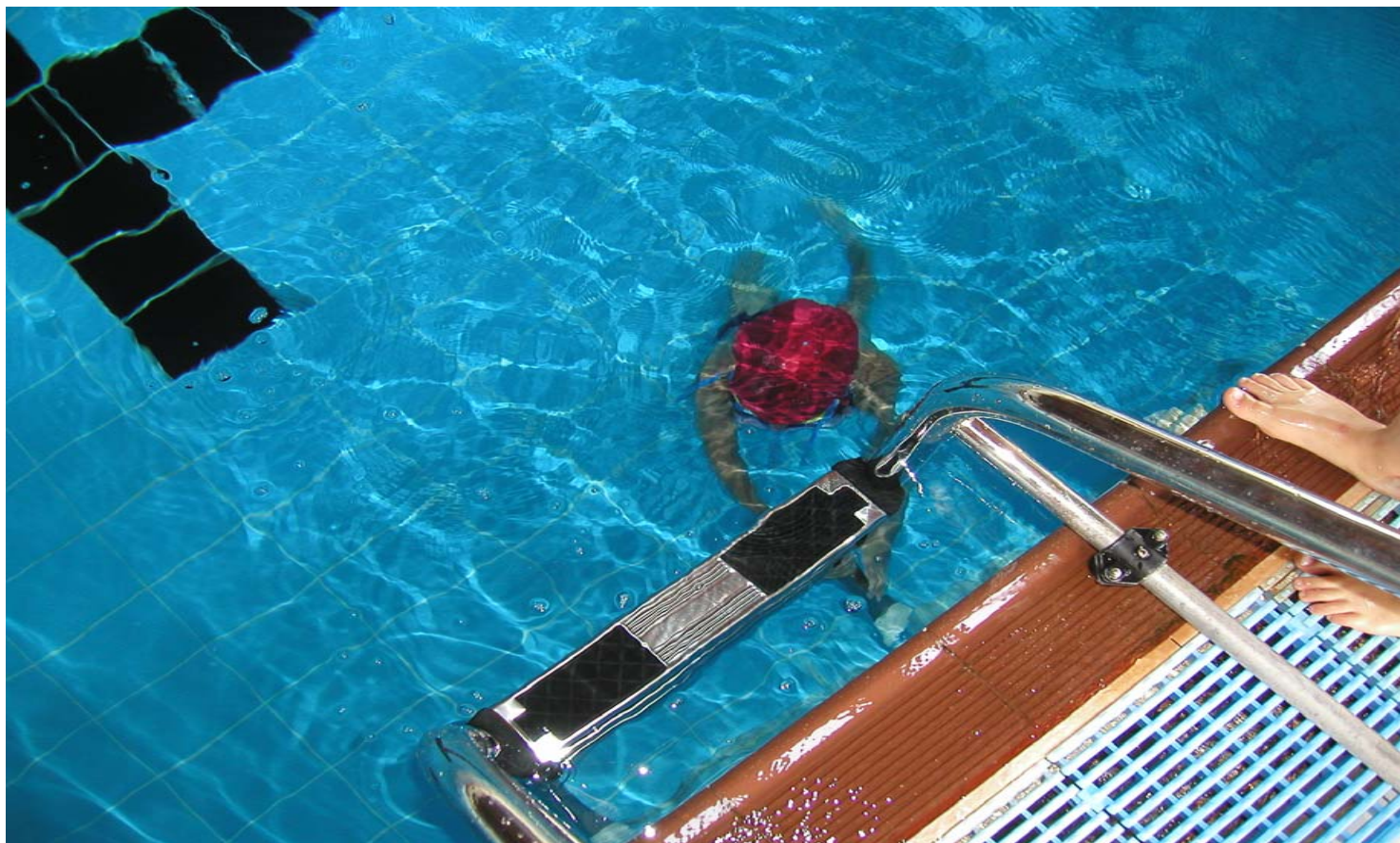
Siete capaci di ... nascondervi
sott'acqua ?



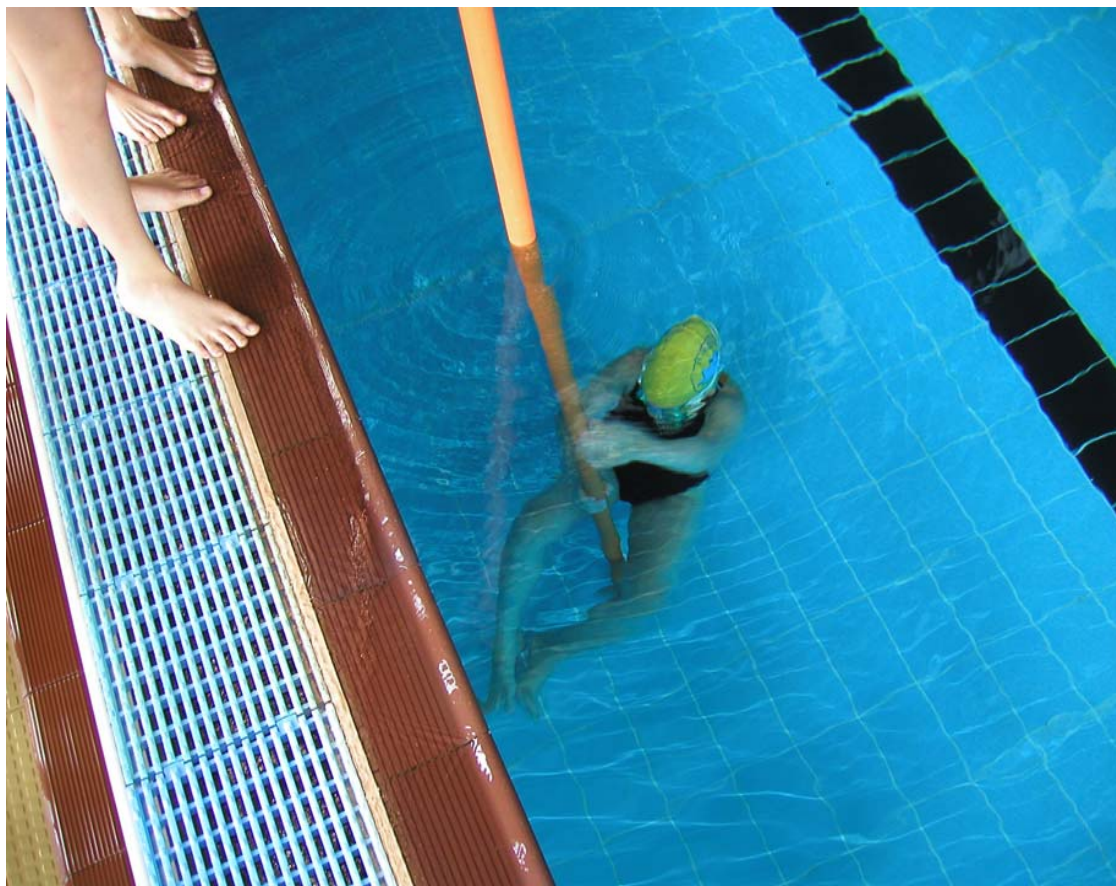
La strategia per il galleggiamento

- L'immersione completa fa scoprire che l'acqua porta su il nostro corpo (solo l'esperienza distrugge la rappresentazione dell'acqua che inghiotte il corpo)
- La prima forma di galleggiamento è in piedi
- Solo successivamente si costruisce il passaggio al galleggiamento orizzontale (attraverso le esperienze della caduta)

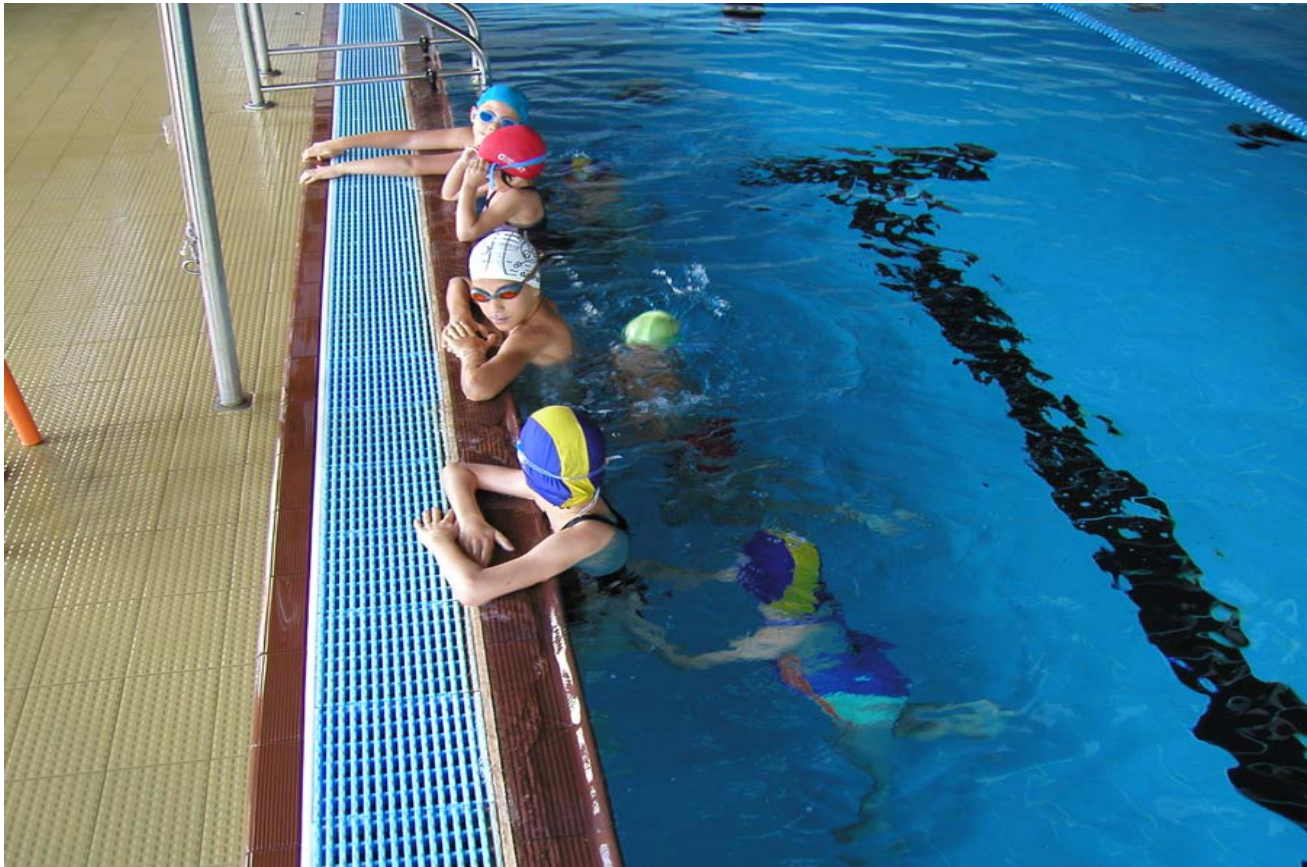
Siete capaci di ... andare a toccare il fondo? Con la scaletta



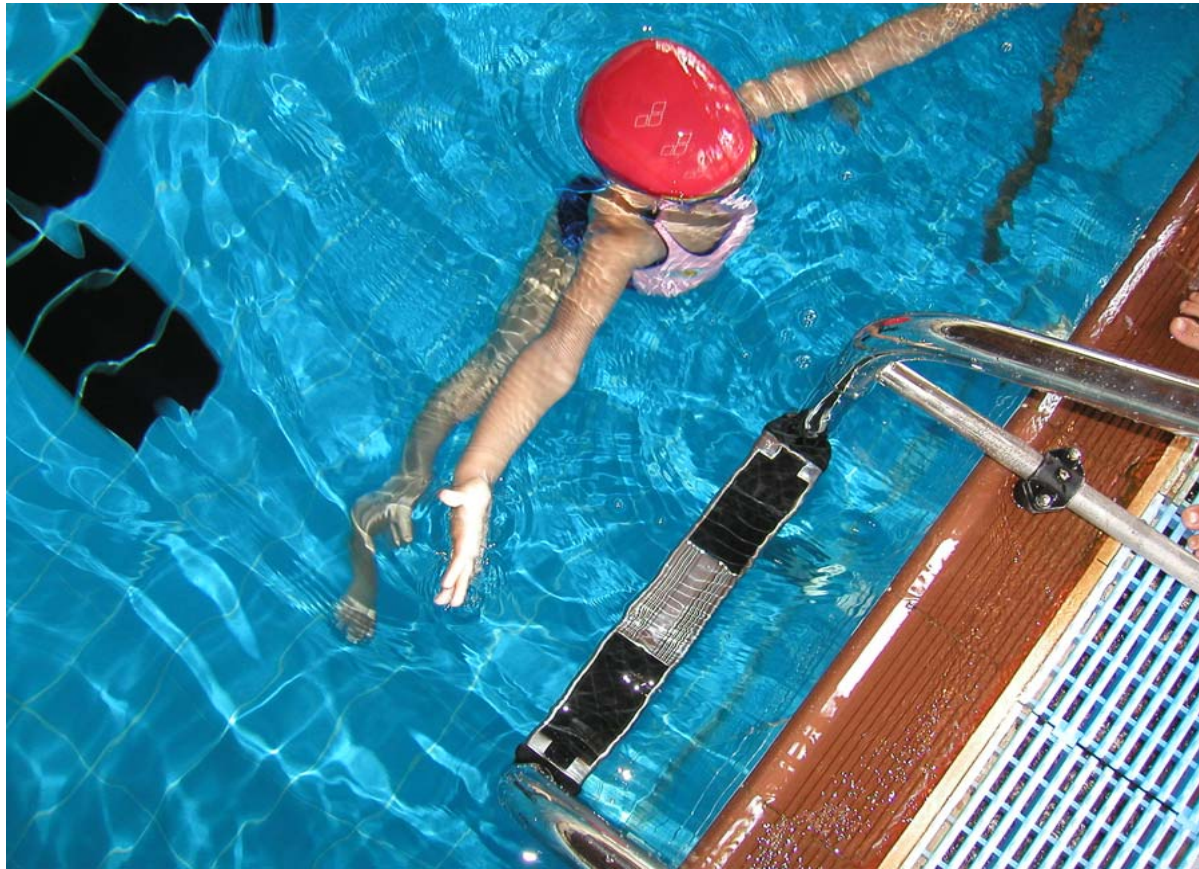
Siete capaci di ... andare a toccare il fondo? Con la pertica



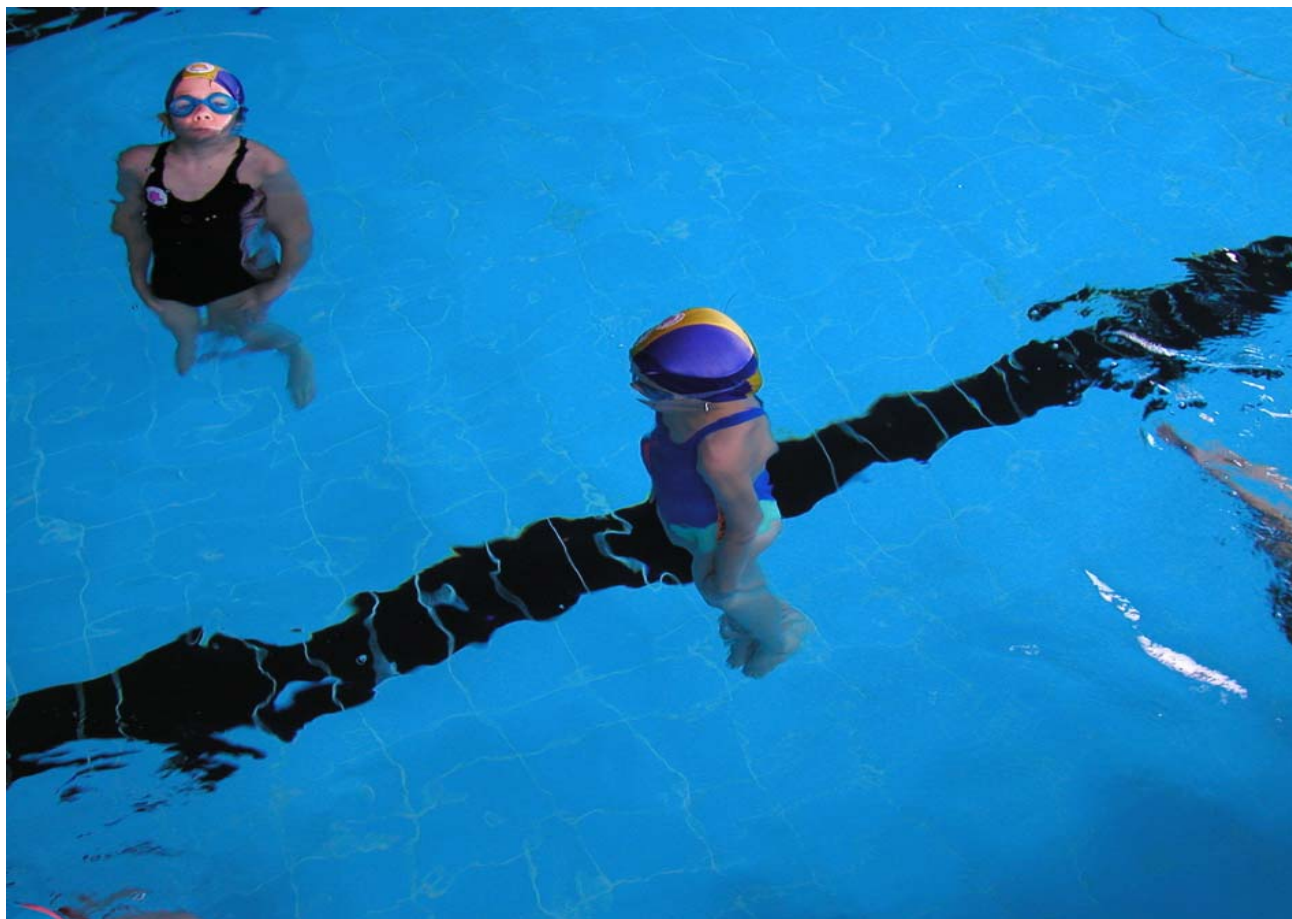
Siete capaci di ... andare a
toccare il fondo?
Con il corpo del compagno



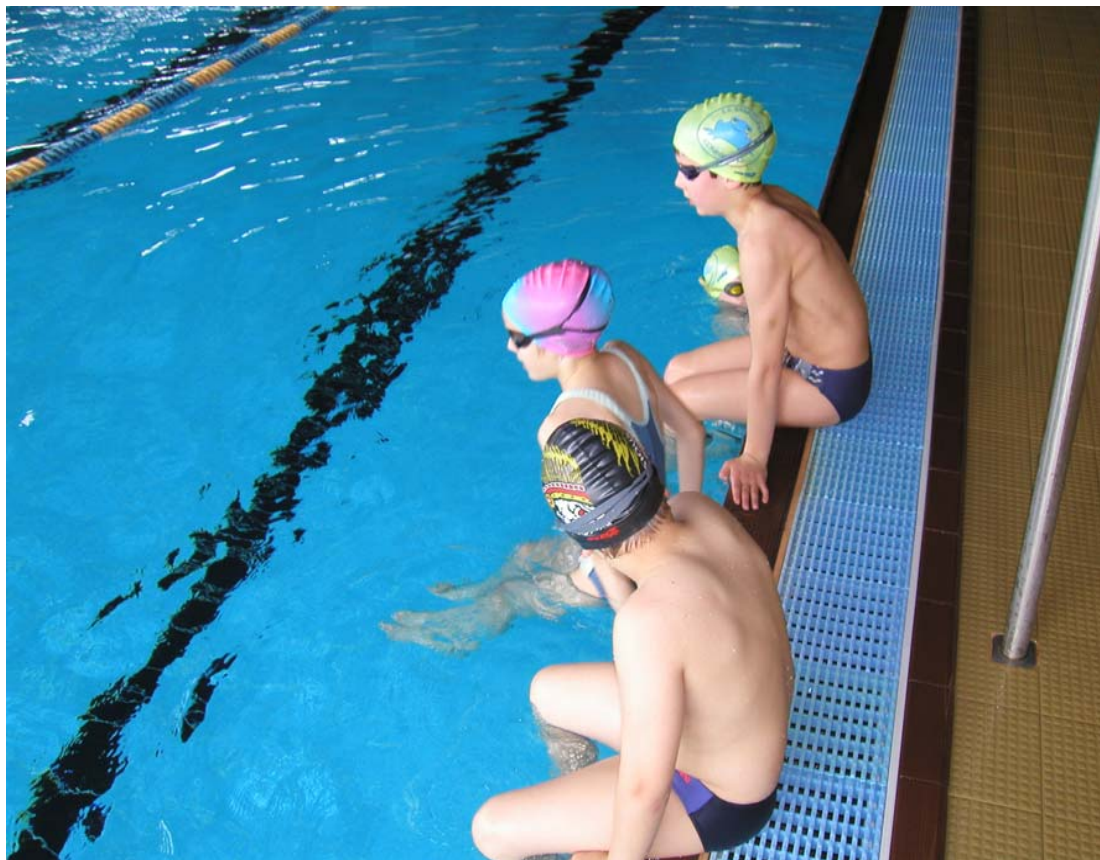
Cosa succede se, dopo aver toccato il
fondo, aprite le braccia?
(l'acqua porta su)



Siete capaci di galleggiare ... in piedi ? (braccia vicino al corpo)



Siete capaci di .. andare a toccare il
fondo partendo da seduti ?
(ancora braccia vicino al corpo)



E' possibile restare seduti sul fondo ?

Tre soluzioni possibili...



- Soffiando tutta l'aria



- Tenendosi alla scaletta



- Con dei movimenti delle mani

Siete capaci di ... cadere?
In vasca piccola



Siete capaci di ... cadere?

Dalla scaletta



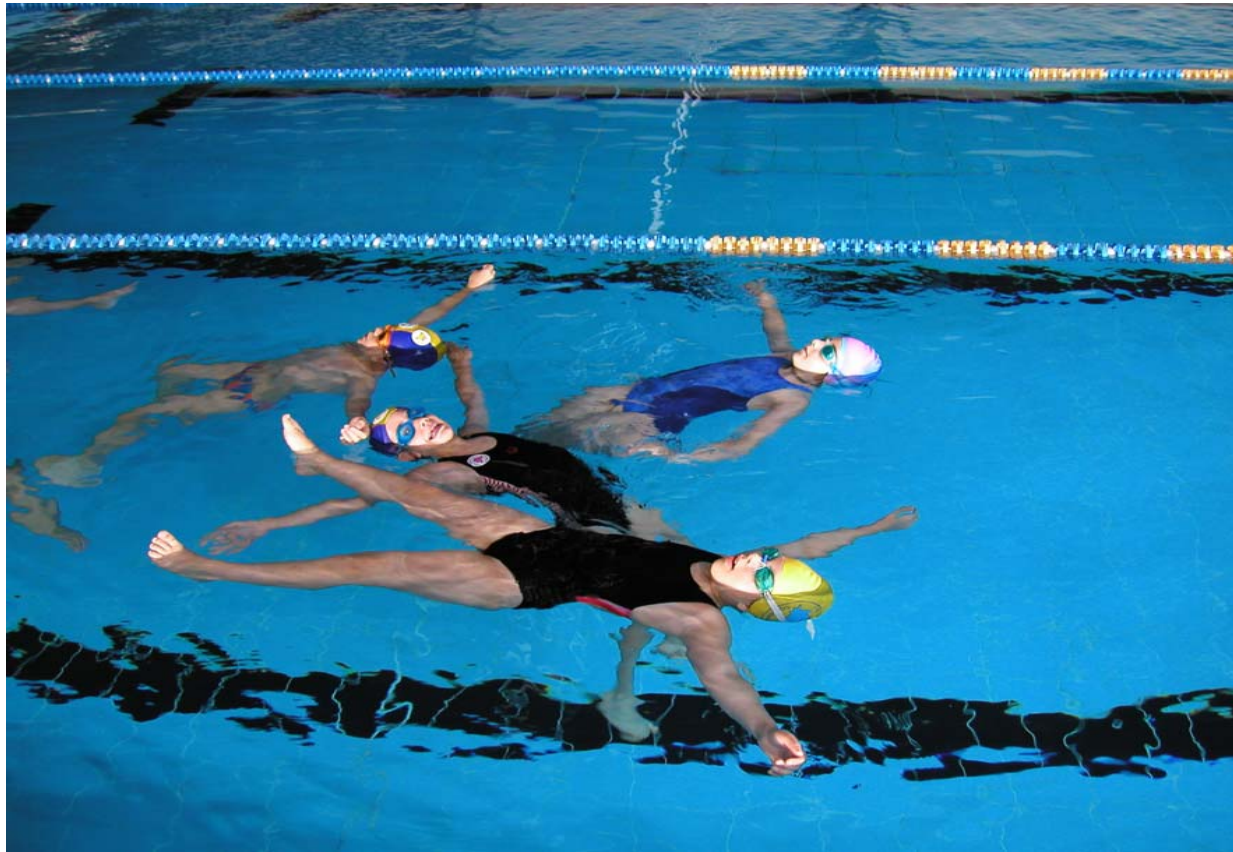
Siete capaci di ... restare sopra le tavole senza cadere? (regolazione fine dell'equilibrio)



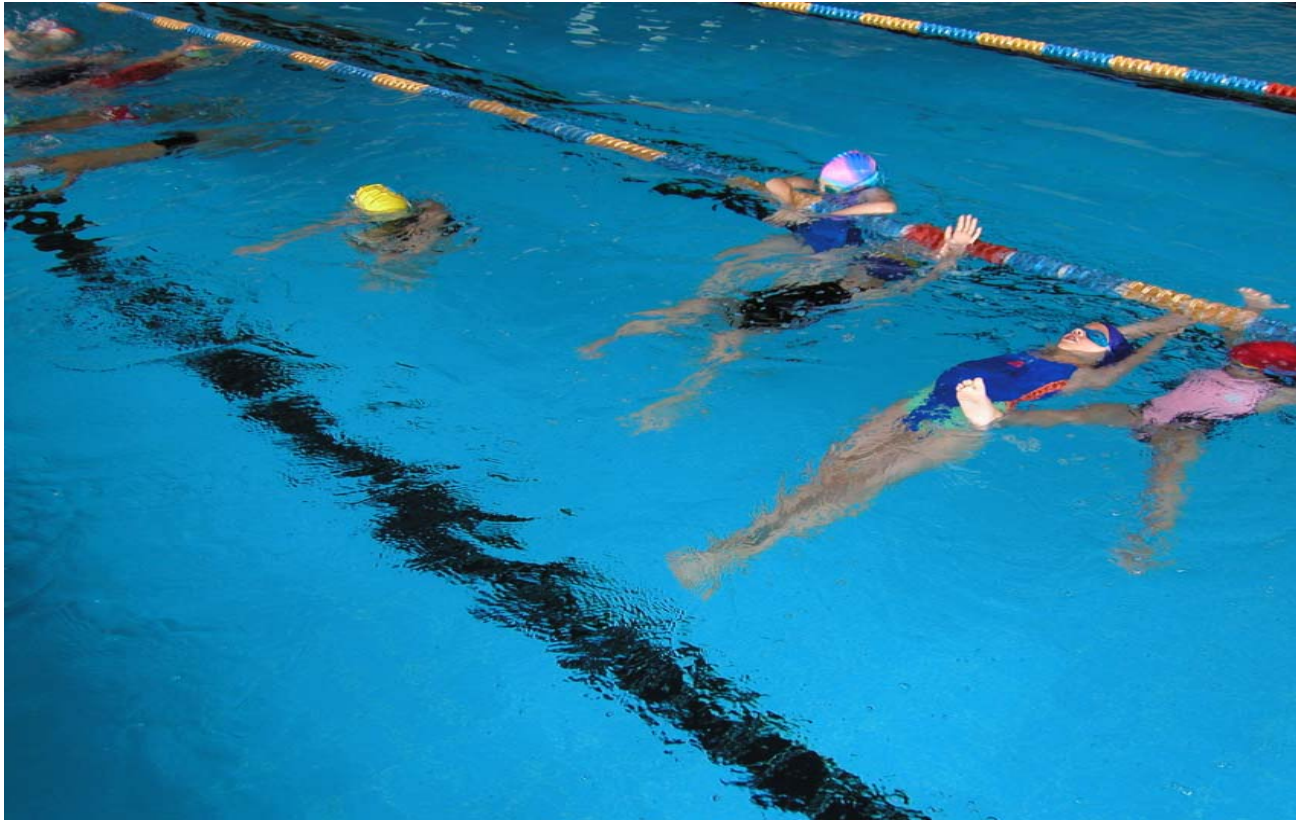
Siete capaci di ... toccare “piatti” il fondo con tutto il corpo, aiutati da un compagno?...sul petto e ...sul dorso



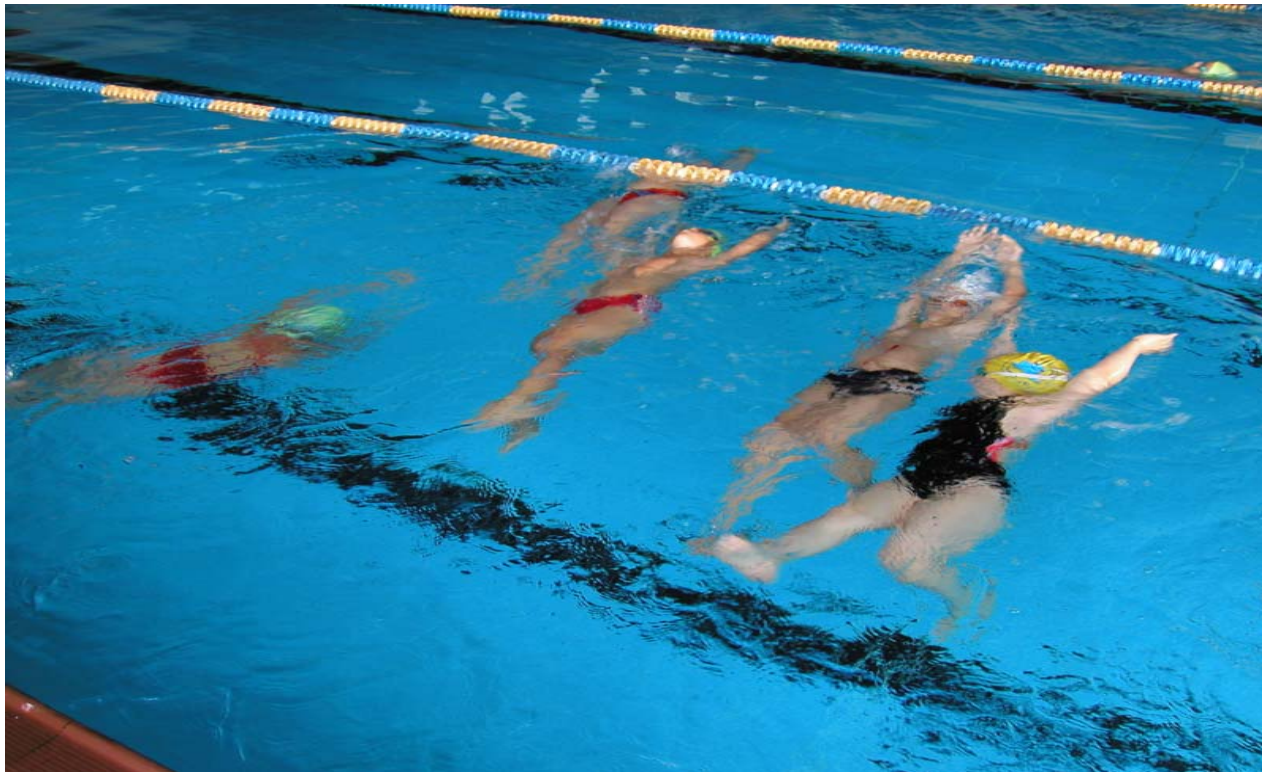
Siete capaci di **dormire** in
acqua? *Sul petto e sul dorso*



Siete capaci di ... passare da una forma di galleggiamento ad un'altra ? (andare sul dorso e tornare sul petto e viceversa)



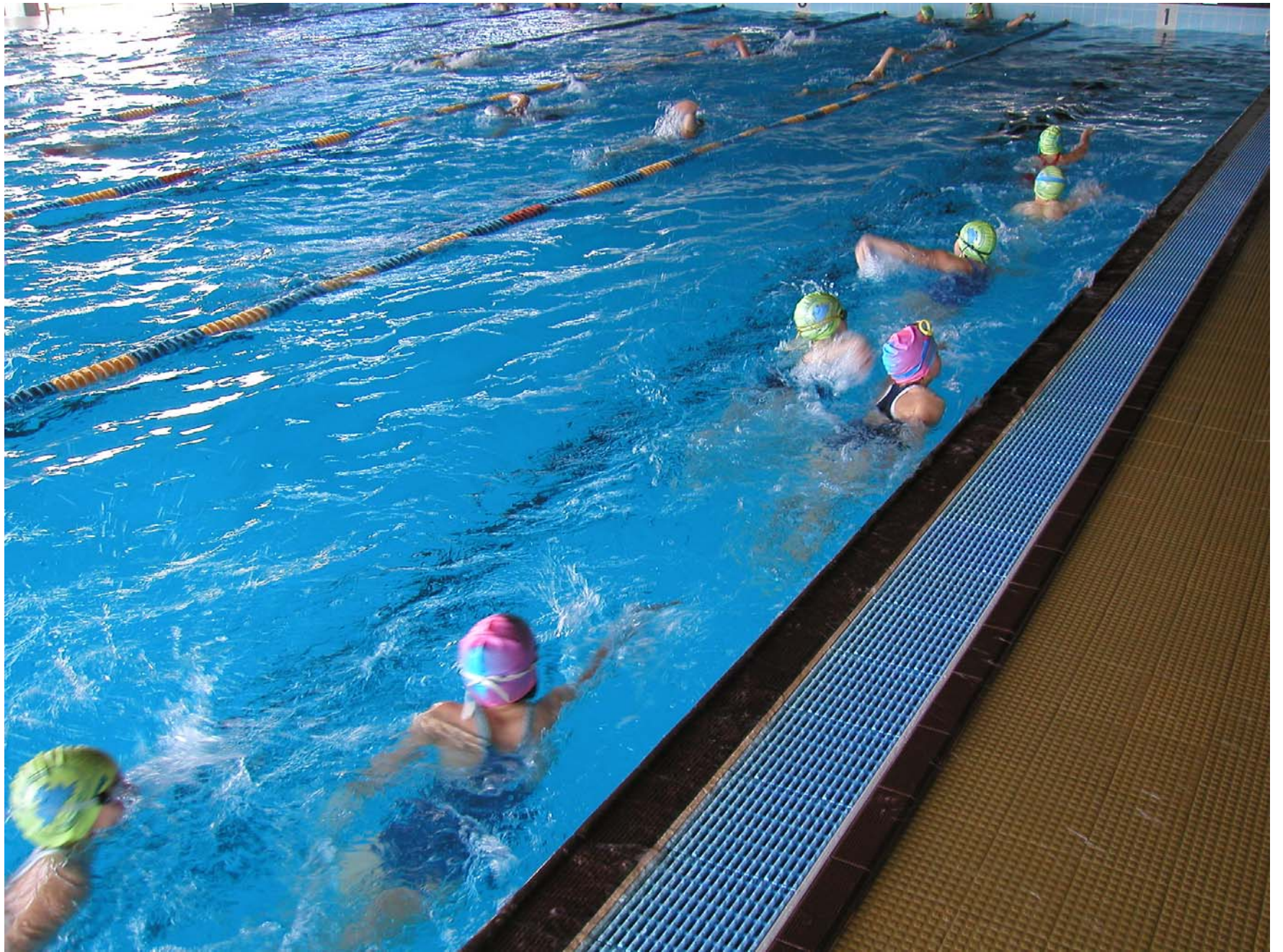
Siete capaci di ... passare dal
petto al dorso e viceversa ?
(con una torsione)



Siete capaci di fare un salto
restando ben dritti?







e ... dopo il galleggiamento?

- La costruzione del galleggiamento è compiuta : prossimo obiettivo è la costruzione del corpo proiettile attraverso il TUFFO



Facoltà di Medicina e Chirurgia

via Fossato di Mortara, 64b - 44100 Ferrara
tel. 0532 291545 - fax 0532 291546 - email: preside.medicina@unife.it

Corso di laurea in Scienze Motorie

Curriculum Tecnico-Sportivo

**Corso integrativo di Teoria tecnica
e didattica degli sport individuali**

ESERCITAZIONI: NUOTO

Tecnica delle nuotate

Ferrara, 7 novembre 2008

dott. Francesco Ravenna

TECNICA DELLE NUOTATE

Tecnica e didattica delle nuotate



IL CRAWL

E' lo stile più usato per lo "Stile Libero" poiché è il più veloce. Movimenti alternati e ciclici sia degli Arti Superiori che degli Arti Inferiori, con inserimento della respirazione laterale (più vantaggiosa di quella frontale dal punto di vista idrodinamico).

Posizione del corpo

Corpo più orizzontale possibile (minore resistenza!): Bacino leggermente affondato. E' importante la propulsione degli arti inferiori, non solo per l'avanzamento ma soprattutto perché la spinta del piede riceve dall'acqua una risposta verso l'alto (solo il tallone fuori esce dall'acqua).

Arti Inferiori:

movimento ciclico e alternato

- L'azione è verticale: il momento propulsivo si verifica dal basso verso l'alto tramite il dorso del piede: complessivamente danno un apporto del 20-25%, nella globalità della nuotata. Il movimento, alternato e ciclico è completamente subacqueo (solo il tallone può emergere). Anca, ginocchio e caviglia si flettono naturalmente. Nel Crawl le gambe hanno anche una funzione galleggiante e stabilizzante.
- Tecnica: piede converge all'interno; gran ritmo di gambe (6 per ciclo)

Arti Superiori: movimento ciclico e alternato

Fase Aerea = consente il recupero delle energie. Inizia sfilando il braccio dall'acqua al termine della spinta. Il braccio è naturalmente disteso (semiflesso e mano rilassata)

Fase Subacquea = Inizia con l'appoggio/presa prosegue con la fase principale di trazione e termina con la Spinta.

RESPIRAZIONE

- Nei gruppi principianti è bene insegnarla bilaterale: è più coordinativa ed inoltre impedisce che il braccio corrispondente alla parte in cui non si respira diventi solo un sostegno, non propulsivo.
- Nella fase Didattica deve essere “anticipata”: inizia dall'appoggio-presa e continua per tutta la fase di Trazione, quando il corpo tende a salire verso l'alto.

Regolamento tecnico

- Nelle gare a “stile libero” si può nuotare qualsiasi “stile”, ad eccezione dei misti individuali e della staffetta 4x100 mista, in cui per “stile libero” si intende qualsiasi stile che non sia la farfalla, il dorso o la rana.
- Nelle virate e negli arrivi il concorrente può toccare con una qualsiasi parte del corpo.
- Una parte qualsiasi del corpo deve rompere la superficie dell'acqua per tutta la durata della gara, tranne dopo la partenza e dopo ogni virata, in cui è consentito all'atleta rimanere in completa immersione per una distanza non superiore ai 15 metri. Da quel punto la testa dovrà affiorare dall'acqua.

IL DORSO

Movimenti ciclici e alternati sia degli Arti Inferiori che degli Arti Superiori. Alcuni insegnanti lo propongono come primo stile per i suoi "vantaggi respiratori" ma presenta svantaggi dovuti alle leve biomeccaniche (agiscono in condizioni svantaggiose) e dal fatto che non si sa dove si stia andando.

Posizione del corpo

E' più inclinata dello Stile. Lo sguardo è a 45°, capo leggermente flesso, con l'acqua che "taglia a metà" le orecchie. I piedi in estensione non devono fuoriuscire, solo l'alluce. Le braccia in alto non spinte: porterebbero ad una posizione scorretta del capo.

Arti Inferiori: movimento ciclico e alternato

La biomeccanica è simile a quella dello Stile Libero. Le articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia sono coinvolte in misura maggiore in quanto si è in posizione supina. L'azione propulsiva (molto più evidente che nel Crawl), dal basso verso l'alto è data da un piede disteso e leggermente ruotato all'interno; l'azione della battuta di gambe si sviluppa anche su un piano diagonale al fine di controbilanciare gli sbandamenti creati della fase subacquea della bracciata. La valenza percentualistica degli arti inferiori sulla sommatoria totale della nuotata è di circa il 25-30%.

Arti Superiori: movimento ciclico e alternato

- **Fase Aerea:** Inizia con l'uscita del braccio, naturalmente disteso, dall'acqua e termina con l'ingresso, a braccio completamente disteso sopra la spalla nella fase di APPOGGIO / PRESA. Durante la fase aerea vi è una fase di rotazione della mano dunque esce dall'acqua per primo il pollice ed entra per primo il mignolo.
- **Fase Subacquea** = Inizia con l'appoggio/presa prosegue con la fase principale di trazione e termina con la Spinta.

- Nella Didattica non è bene insistere sulla flessione del braccio, si possono tollerare i movimenti a braccia tese, ma è piuttosto meglio richiamare l'attenzione sull'azione fluida e sulla sincronia del movimento.
- Tecnica: nella fase di SPINTA, il Gomito deve essere più alto della mano (come per appoggiare le mani sul bordo vasca) con la mano che spinge verso il basso, oltre la coscia.
- *Rollio* quando gli allievi hanno già una certa padronanza, si deve insegnare un movimento rotatorio delle spalle: è più idrodinamico e più potente (la trazione è più vicina al busto e la presa è più alta).

RESPIRAZIONE & COORDINAZIONE

- cadenzata a ritmo regolare; la testa deve rimanere sempre ferma.
- Il ritmo di gambe deve essere continuo e sostenuto (hanno la funzione estremamente propulsiva) Per ogni ciclo di bracciata abbiamo sei colpi di gambe.

Regolamento tecnico 1/2

- In partenza entrambe le mani devono aggrapparsi alle maniglie; i piedi, dita incluse, devono rimanere sotto la superficie.
- E' vietato stare in piedi o con le dita sui bordi o nei frangiflutti.
- I concorrenti dovranno sempre rimanere sul dorso (rotazione sull'asse del corpo entro i 90°) tranne che nell'esecuzione delle virate.
- Nelle virate le spalle possono essere ruotate oltre la verticale fino ad assumere una posizione sul petto; dopodichè per iniziare la virata è consentita una trazione continua di un singolo braccio o simultanea di entrambe le braccia.

Regolamento tecnico 2/2

- Ogni azione di gambe o trazione di braccia deve far parte dell'azione continua di virata.
- Nelle virate il concorrente dovrà toccare la parete con una qualsiasi parte del corpo. Nel terminare la gara il concorrente deve toccare rimanendo sul dorso.
- Una parte qualsiasi del corpo deve rompere la superficie dell'acqua per tutta la durata della gara, tranne dopo la partenza e dopo ogni virata, in cui è consentito all'atleta rimanere in completa immersione per una distanza non superiore ai 15 metri. Da quel punto la testa dovrà affiorare dall'acqua.

DELFINO

Stile “artistico” che si insegna come 3° poiché, come in Stile e Dorso, la successione biomeccanica del gesto è Appoggio-Presa- Trazione-Spinta. E' una nuotata simmetrica.

Posizione del corpo

è più inclinato anche del Dorso. Il movimento delle gambe si riflette sul bacino che bascula; testa e spalle emergono e riaffondano: risultato: movimento “ondulato”

Arti Inferiori: movimento ciclico, simmetrico e simultaneo

- L'azione di “frustata” verso il basso fa basculare il bacino (e non viceversa!!!) Hanno una funzione sia propulsiva che stabilizzante, ciò è ben evidenziato dalla Tecnica:
- 1°) - Colpo propulsivo: finalità di avanzamento.
- 2°) - Colpo di Galleggiamento: nella fase di Spinta.
- In fase Didattica 2 colpi di gambe e poi la bracciata.

Arti superiori: movimento

1/2

ciclico, simmetrico e simultaneo

- Fase Aerea: inizia ancora sott'acqua, al termine della SPINTA. Le braccia sono distese ma non troppo (scodinzolo!). Quando il nuotatore si rituffa, le mani si immergono leggermente extra-rotate.
- Gli arti durante tutta la fase aerea, debbono essere rilassati e, allo stesso tempo, distesi. Gli spostamenti laterali del bacino e delle gambe, dovuti nel crawl all'azione di recupero di un braccio, vengono annullati, nel delfino, dalla contemporaneità degli effetti negativi, in senso opposto, dell'altro braccio.

Arti superiori: movimento

2/2

ciclico, simmetrico e simultaneo

- Il nuotatore, "tuffatosi" in avanti ed in leggera profondità, penetra in acqua cercando per alcuni attimi di sfruttare al meglio l'allineamento idrodinamico che si determina al termine di ogni ciclo.
- Con un adeguato tempismo inizia, quindi, la sua azione subacquea, che, anche in questo caso, può essere suddivisa, per comodità di lettura, nei tre significativi momenti di APPOGGIO / PRESA, TRAZIONE e SPINTA

RESPIRAZIONE

- Frontale (è un freno all'avanzamento), pertanto si dovrà insegnarla lateralmente
- In Didattica: è “anticipata”: inizia nell' Appoggio-Presa per cui si ha più tempo per estendere il capo e farlo uscire fino al mento.
- Tecnica: è “posticipata”, nella fase di Trazione, durante il 2° colpo di gambe

COORDINAZIONE

- di solito 2 colpi di gambe per ogni ciclo di bracciata.
- Didattica: le gambe sono “intercalate” nel movimento delle braccia. Si nuota in forma *successiva*: prima le gambe e poi le braccia, con respirazione anticipata.
- Tecnica: le gambe sono “inserite” nel movimento delle braccia. Ci deve essere coordinazione (più movimenti eseguiti nella stessa unità di tempo) perchè l'obiettivo è la velocità. Per arrivarci occorre molta esercitazione: far diminuire progressivamente il tempo di pausa. Vanno inseriti rispettivamente con braccia in appoggio e braccia in spinta finale.

Regolamento tecnico 1/2

- Il corpo deve essere tenuto sul petto, dopo la partenza e dopo ogni virata;
- Si può nuotare per 15 metri in completa immersione (anche su di un fianco) dopo la partenza e dopo ogni virata;
- Le braccia devono essere portate contemporaneamente in avanti e indietro sopra la superficie dell'acqua con un movimento simultaneo;

Regolamento tecnico 2/2

- Tutti i movimenti delle gambe e dei piedi devono essere simultanei, non necessariamente sullo stesso livello;
- Sono permessi movimenti sul piano verticale verso l'alto e verso il basso; non è permesso il colpo a rana;
- Alle virate e all'arrivo, i concorrenti devono toccare la parete con le mani contemporaneamente (non necessariamente allo stesso livello), al di sopra o al di sotto della superficie.

LA RANA

E' uno stile “artistico”; è l'unico stile in cui l'avanzamento è ottenuto per spinte successive, sia in Didattica che in Tecnica (la differenza sostanziale è nella pausa). Il movimento è simmetrico; rispetto agli altri stili manca la fase di SPINTA per le braccia: la successione è APPOGGIO / PRESA – TRAZIONE – RECUPERO.

Posizione del corpo

è molto inclinata per via della respirazione frontale e del recupero degli arti inferiori. Durante la nuotata si alternano una posizione molto inclinata con una posizione più idrodinamica: variazione di velocità!

Arti Inferiori

movimento simultaneo e simmetrico

- L'impulso propulsivo è dato dalla parte interna della pianta del piede (posizione detta "*a martello*"). Rappresentano il 70% dell'avanzamento. Ci sono 2 tipi di movimento:
- Colpo a Frusta = il corpo è più inclinato; si raccolgono i talloni ai glutei
- Colpo a Flessione = è il più produttivo; è composto da 3 sottomovimenti:

- **RACCOLTA DELLE GAMBE (O CARICAMENTO):** la gamba, attraverso la flessione delle articolazioni coxo-femorale e di quella rotulea, si “schiaccia” sulla coscia con quest’ultima che si flette sul bacino a 120° (in contemporanea con la chiusura sotto dei gomiti), piede rilassato.
- **POSIZIONAMENTO:** le ginocchia convergono all'interno, i piedi ruotano in fuori.
- **SPINTA PROPULSIVA:** azione di schiacciata con i piedi a martello (paralleli alla superficie senza fuoriuscire). Distensione di tutto l'arto inferiore che descrive una parabola. L'avanzamento ne risulta *"a cerchi concentrici"*.

Arti superiori

1/3

movimento simultaneo e simmetrico

- La bracciata a rana comincia con la fase di appoggio appena sotto la superficie.
- Durante la fase di scivolamento le mani devono essere mantenute in modo tale che quasi si tocchino, con i gomiti completamente distesi e le palme delle mani rivolte diagonalmente all'infuori, in preparazione per la bracciata.
- Appena le mani si sono separate, con i gomiti ancora distesi, essi cominceranno a muovere diagonalmente in fuori e verso il basso.

Arti superiori

2/3

movimento simultaneo e simmetrico

- Quando i gomiti sono sulla proiezione delle spalle, cominciano a flettersi leggermente e la parte superiore del braccio inizia a ruotare medialmente come nello stile libero e nel delfino.
- La posizione a gomito alto non è apparentemente un movimento naturale per la maggior parte dei nuotatori e deve essere insegnata. Quando il nuotatore inizia e tirare dovrebbe cercare di sentire la pressione sulle mani aumentare, mentre continua ad accelerare la velocità delle braccia, nell'arco del movimento. I gomiti devono essere, nell'azione motoria, sempre più alti delle mani durante la bracciata.
- Mentre il nuotatore tira indietro forma un disegno a cuore, con il movimento delle mani.

movimento simultaneo e simmetrico

- I gomiti non devono mai andare oltre il livello delle spalle durante la bracciata, se ciò succede il nuotatore sta affondando i gomiti. Una volta che la bracciata è completata e il nuotatore inizia il recupero delle braccia, la rotazione laterale più l'adduzione della parte superiore delle braccia possono far superare ai gomiti quel livello.
- Il movimento delle braccia durante la bracciata deve essere in circolo e le braccia dovrebbero andare direttamente dalla bracciata al recupero con movimento contrario. Questo permetterà al nuotatore di avere le braccia nella posizione completamente distesa quando inizia la fase propulsiva del colpo di gambe.

RESPIRAZIONE

- Frontale, inserita in ogni ciclo di bracciata, con leggera estensione del capo.
- Didattica: è “anticipata”: spalle e capo iniziano a sollevarsi con la Trazione.
- Tecnica: ritardata il più possibile, nel momento in cui le braccia si stanno proiettando in avanti a “freccia”, per incontrare meno resistenza.

COORDINAZIONE

- Difficile. Partendo dalla posizione distesa di scivolamento...
- 1 - Prima movimento delle braccia, solo alla fine della Trazione...
- 2 - Caricamento rapido ma decontratto delle gambe (Termina l' inspirazione)
- 3 - Spinta propulsiva delle gambe, con arti superiori che completano la distensione, testa allineata tra le braccia.
- 4 - Pausa per sfruttare lo scivolamento.

Regolamento tecnico 1/2

- Si deve nuotare sul petto, sia gli arti superiori che quelli inferiori devono muoversi simultaneamente e sullo stesso piano orizzontale, senza movimenti alternati;
- Le mani non possono superare la linea dei fianchi, tranne che nella prima bracciata dopo la partenza e dopo ogni virata;
- Le mani possono fuoriuscire dall'acqua durante il recupero, ma non i gomiti, ad eccezione dell'ultima bracciata prima di ogni virata, durante la virata e prima dell'arrivo;
- I piedi devono essere rivolti all'esterno durante il calcio; non sono permessi movimenti a delfino dall'alto in basso;

Regolamento tecnico 2/2

- Durante ogni ciclo di bracciata la testa deve rompere la superficie dell'acqua; tranne che dopo la partenza e dopo la virata;
- In apnea è consentita una sola bracciata completa ed un solo colpo di gambe, la testa deve riemergere prima della trazione della seconda bracciata;
- In virata ed in arrivo le mani devono toccare simultaneamente al di sopra o al di sotto della superficie dell'acqua.



Facoltà di Medicina e Chirurgia

via Fossato di Mortara, 64b - 44100 Ferrara
tel. 0532 291545 - fax 0532 291546 - email: preside.medicina@unife.it

Corso di laurea in Scienze Motorie

Curriculum Tecnico-Sportivo

**Corso integrativo di Teoria tecnica
e didattica degli sport individuali**

ESERCITAZIONI: NUOTO

**Attività in acqua per i disabili
Il ruolo dell'assistente bagnanti
Tecnica e didattica delle nuotate di
salvamento**

Ferrara, 14 novembre 2008

dott. Francesco Ravenna

Attività in acqua per persone diversamente abili



DISABILITA'

- Qualsiasi forma di disabilità mentale oppure fisica, parziale o totale a realizzare una particolare attività (sociale, occupazionale, sportiva) nella quale l'individuo affetto desidera cimentarsi

DEFINIZIONE DI HANDICAP

- Situazione di svantaggio o deficit che riguarda una o più parti, uno o più aspetti

ELEMENTI DAI QUALI DERIVA L'HANDICAP

- Elementi organici
- Elementi legati ad una o più funzione
- Elementi legati alla relazione ed alla socializzazione

CLASSIFICAZIONE

- Handicap FISICO
- NEUROPSICHICO (con base organica certa)
- PSICHICO (senza vedi sopra)
- NEUROSENSORIALE
- PLURIMINORAZIONE

HANDICAP FISICO

Deficit a carico di una o più parti del corpo

CARATTERISTICHE

- Non compromissioni psichiche
- Completa aderenza alla situazione di realtà
- Corretta percezione del proprio deficit

CAUSE

- Pre – peri – post natali
- Traumatiche, tumorali tossicologiche, amputative, infettive
- FUNZIONE VICARIANTE DELL'ORGANISMO

HANDICAP NEUROPSICHICO

- Alterazioni del funzionamento del SNC, con o senza danno organico
- CARATTERISTICHE
- Compromissione facoltà mentali
- Non aderenza alla realtà
- Deficit con il mondo
 - Comunicazione
 - Socializzazione
 - Relazione

HANDCIAP VISIVO

- Compromissione parziale o totale della vista
- In apparenza deficit della sola funzione visiva
- In pratica difficoltà a costruire complessivamente il pensiero
- Impedimento della motilità, difficoltà di collocazione spaziale e possibili spazi di equilibrio
- Interferenza sulla globalità psico-fisica del soggetto.
- FUNZIONE VICARIATE

HANDCIAP UEDITIVO

- Compromissione parziale o totale dell'udito
- In apparenza deficit della sola funzione uditiva
- Compromissione del linguaggio parlato
- FUNZIONE VICARIE

INTERVENTO TERAPEUTICO IN ACQUA

FATTORI AMBIENTALI

- Barriere architettoniche
- Disponibilità spazi acqua
- Caratteristiche chimico fisiche dell'acqua
- Sussidi didattici

FATTORI PERSONALI

- Valutazione patologica del soggetto
- Rapporto allievo istruttore
- Competenze professionali istruttore
- Esperienze motorie del soggetto
- Capacità motorie proprietarie del soggetto

PROPOSTE OPERATIVE

- **Contatto fisico-manipolazione**
(sostituzione di situazione nell'apprendimento)
- **Autonomia**
(non dipendenza dall'istruttore – distacco)
- **Fino dove posso andare?**
(sperimentazioni e tornare indietro)
- **Criteri di riuscita, obiettivi, verifiche**
- **L'agonismo è una possibilità non l'unica**

IDROTERAPIA SPORT O TERAPIA?

ATTENZIONE ALLO SLITTAMENTO DEI RUOLI

- GIOCO
- EDUCAZIONE MOTORIA
- CAPACITA' ABILITATIVA
- PSICOMOTRICITA'
- RIABILITAZIONE RIEDUCAZIONE
FUNZIONALE
- PSICO TERAPIE

IL RUOLO DELL'ASSISTENTE BAGNANTI

CORSO DI MAESTRI DI
SALVAMENTO

IL RUOLO DELL'ASSISTENTE BAGNANTI

ARGOMENTI DELLA LEZIONE:

- LA FIGURA DELL'ASSISTENTE BAGNANTI
- COMPETENZE DELL'ASSISTENTE
- LINEE GUIDA PER UN ASSISTENTE

FIGURA DELL'ASSISTENTE BAGNANTI

SOGGETTO ABILITATO AL SERVIZIO DI
SICUREZZA

NO PUBBLICO UFFICIALE:
SVOLGE UN SERVIZIO DI PUBBLICA
NECESSITA'

FIGURA DELL'ASSISTENTE BAGNANTI

L'ASSISTENTE SI DISTINGUE DAGLI
UTENTI PER LA DIVISA CHE INDOSSA

LA SUA FORMAZIONE, IL TITOLO, I
COMPITI E LE RESPONSABILITA' SONO
REGOLATI DALLA NORMATIVA DI LEGGE

LA FIGURA DELL'ASSISTENTE BAGNANTI

CARATTERISTICHE FONDAMENTALI:

- AFFIDABILITA' E SICUREZZA
- MATURITA' E COMPETENZA
- CORTESIA UNITA' A FERMEZZA
- OTTIMO STATO FISICO

LA FIGURA DELL'ASSISTENTE BAGNANTI

SI DEVE SEMPRE INTERVENIRE
CON PRONTEZZA E TENENDO A
MENTE LE LINEE GUIDA SENZA
DIMENTICARE IL BUON SENSO
PER EVITARE DI
COMPROMETTERE L'ESITO
DELL'INTERVENTO

COMPETENZE DELL'ASSISTENTE BAGNANTI

DEVE AVERE COGNIZIONE DELLE
INFORMAZIONI
SULL'ORGANIZZAZIONE DELLA
STRUTTURA,
DELL'IMPIANTISTICA E DELLA
METODOLOGIA DI GESTIONE.

COMPETENZE DELL'ASSISTENTE

- STRUTTURA ORGANIZZATIVA E AMM.
- REGOLAMENTI E ORARI DI APERTURA AL PUBBLICO
- NORMATIVA DI SICUREZZA (626, 118)
- ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO
- ATTREZZATURE E DOTAZIONI
- MODULISTICA
- SEGNALAZIONI E VIE DI FUGA

COMPETENZE DELL'ASSISTENTE

**L'ASSISTENTE HA
L'OBBBLIGO DI ESSERE IL
PRIMO BALUARDO DI
RISPETTO DELLE
REGOLE**

COMPETENZE DELL'ASSISTENTE

DOVERI DELL'ASSISTENTE:

- RISPETTARE L'ORARIO DI LAVORO
- MANTENERE IN ORDINE LA SEGNALETICA DELL'IMPIANTO
- PRENDERE COGNIZIONE QUOTIDIANAMENTE DELLE CONDIZIONI IGIENICO SANITARI
- ASSISTERE CHI SI TROVA IN PERICOLO
- FAR RISPETTARE I REGOLAMENTI
- CONTROLLARE PERIODICAMENTE LO STATO CHIMICO FISICO DELL'ACQUA

COMPETENZE DELL'ASSISTENTE

IL BUON ASSISTENTE DEVE EDUCARE
L'UTENZA:

- EVITARE LE APNEE PROLUNGATE
- EVITARE DI MASTICARE CHEWIN-GUM
- EVITARE FALSE SEGNALAZIONI DI PERICOLO
- EVITARE TUFFI DALL'ALTO

LINEE GUIDA PER UN ASSISTENTE

- CONTROLLO SITO
- CONTROLLO NUOTATORI
- POSIZIONE
- CONTENUTO CASSETTA PRIMO SOCCORSO
- VERIFICA CONFORT AMBIENTALE
- STATO MENTALE
- CONTROLLO DOCCE E SPOGLIATOI
- RICORDARE LE REGOLE FONDAMENTALI

CONTROLLO DEL SITO

- Attenzione a oggetti presenti sul piano vasca e sull'acqua.
- Occorre verificare inoltre che eventuali tappeti, pedane e passaggi obbligatori non siano danneggiati o posizionati in maniera scorretta, provocando situazioni di pericolo o disagi.

CONTROLLO NUOTATORI

- Sembra la cosa più ovvia e banale.
- Monotonia di una giornata.
- Comitive particolarmente chiassose.
- Bisogna quindi tenere sempre a mente che il nostro compito principale rimane la vigilanza sui nuotatori.

POSIZIONE

- Presenza contemporanea di due assistenti
- Un solo assistente

CONTENUTO CASSETTA PRIMO SOCCORSO

- Conoscere il contenuto della cassetta di pronto soccorso
- Utilizzo corretto dei materiali ivi contenuti.
- Nominare un assistente che si occupa di controllare, solitamente con cadenza settimanale, la cassetta e verifica la coerenza del suo contenuto con le norme di legge.
- Ogni operatore dovrebbe, come regola generale, avvisare prontamente la direzione in caso di mancanze di materiale sanitario.
- Presenza di altri strumenti utili nel nostro lavoro: tavola spinale, pallone Ambu o similare, steccobende, collare cervicale e mascherina per la rianimazione

VERIFICA CONFORT AMBIENTALE

- Verifica del confort ambientale: controllare che la temperatura, la percentuale di umidità e l'illuminazione siano adeguate.
- Ambiente particolare come quello della piscina abbisogna di strategie particolari per quanto riguarda l'illuminazione e il ricircolo dell'aria

STATO MENTALE

Avere sempre uno stato mentale adeguato all'esigenza di un eventuale pronto intervento, altresì alla necessità di anticipare e quindi evitare situazioni di rischio e di pericolo.

CONTROLLO DOCCE E SPOGLIATOI

- Controllo dello stato di igiene, di confort ambientale e di salute degli utenti.
- Orari in cui vi è una promiscuità dell'età del pubblico.

**Questo controllo deve essere
effettuato garantendo sempre un
servizio di sorveglianza in vasca**

REGOLE FONDAMENTALI

- NON SI CORRE
- NON SI FANNO GIOCHI PERICOLOSI
- NON SI COMPIONO AZIONI CHE POSSONO METTERE IN PERICOLO GLI ALTRI

CONCLUSIONE

- La regola principale che disciplina l'operato e la vita professionale dell'assistente bagnante rimane quella dell'impegno morale.
- L'attività dell'assistente va oltre al “semplice” lavoro.
- L'assistente anche in un intervento importante deve sempre ricordarsi di valutare preventivamente tutte le variabili

CORSO DI FORMAZIONE PER MAESTRI DI SALVAMENTO

TECNICA-DIDATTICA DEL NUOTO PER SALVAMENTO

- Esposizione degli stili canonici e degli stili che si sono consolidati nel tempo in relazione alla sicurezza

ARGOMENTI DELLA LEZIONE

- Delfino
- Dorso
- Rana
- Crawl
- Rana testa fuori
- Crawl testa fuori
- Side stroke
- Over
- Trudgeon
- Nuoto subacqueo
- Nuoto a spirale
- Nuoto in corrente

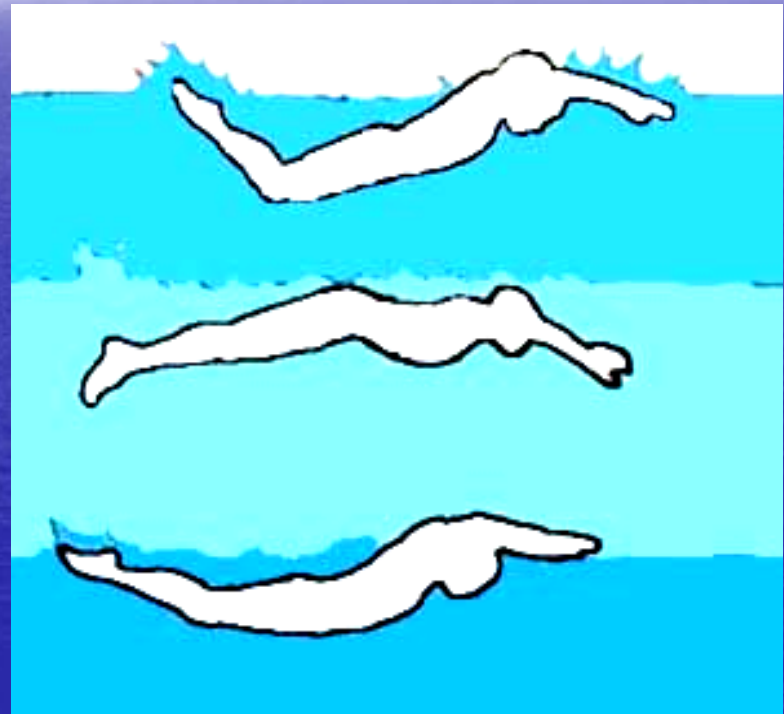
DELFINO

- BREVE DESCRIZIONE
TECNICA:

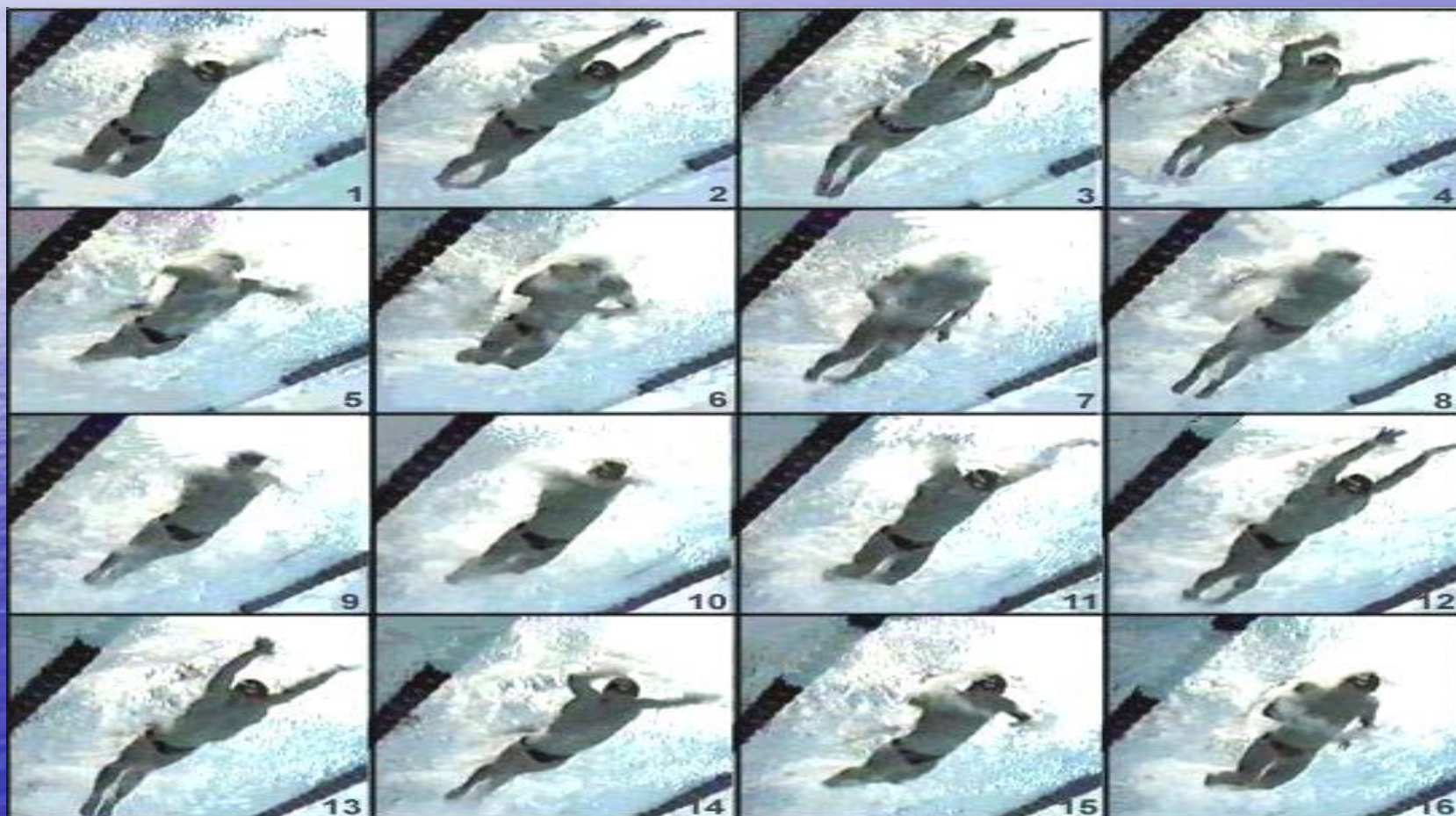
Gambata: eseguita
simultaneamente
(2/1)

Bracciata: eseguita
simultaneamente

Respirazione: ogni 2
bracciate, in anticipo.



DELFINO



FEDERAZIONE ITALIANA
NUOTO

DELFINO

- DIDATTICA:

- 1) percezione movimento ondulatorio
- 2) inserimento della gambata
- 3) inserimento della bracciata
- 4) inserimento della respirazione
- 5) coordinazione fine del gesto tecnico

DELFINO

- PRINCIPALI ERRORI:

Discontinuità nel movimento

Trazione poco efficace

Movimenti propulsivi degli arti inferiori
verso dietro

Movimenti ondulatori non naturali

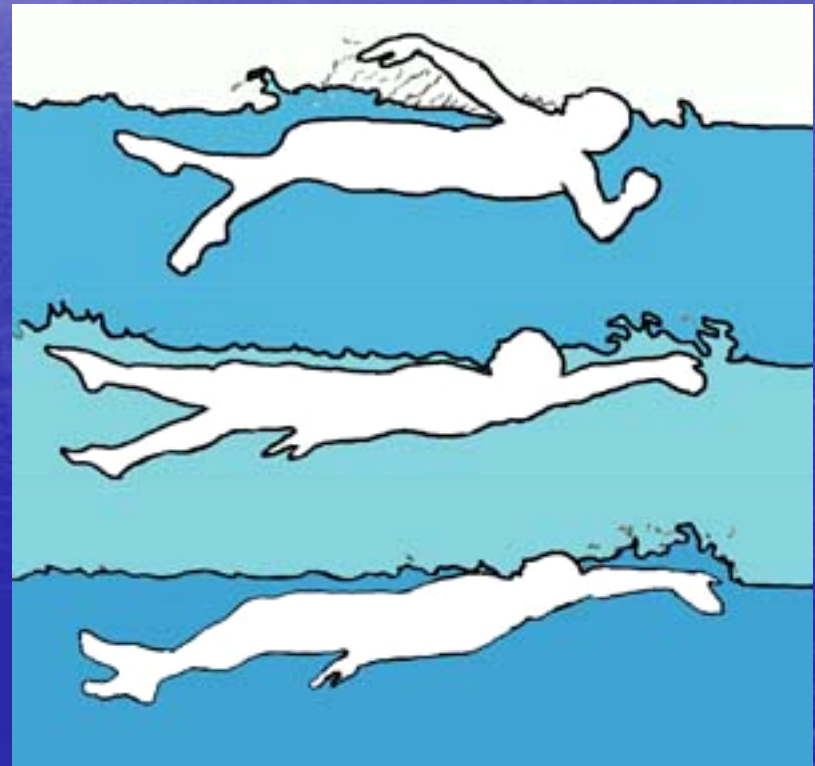
DORSO

- BREVE DESCRIZIONE
TECNICA:

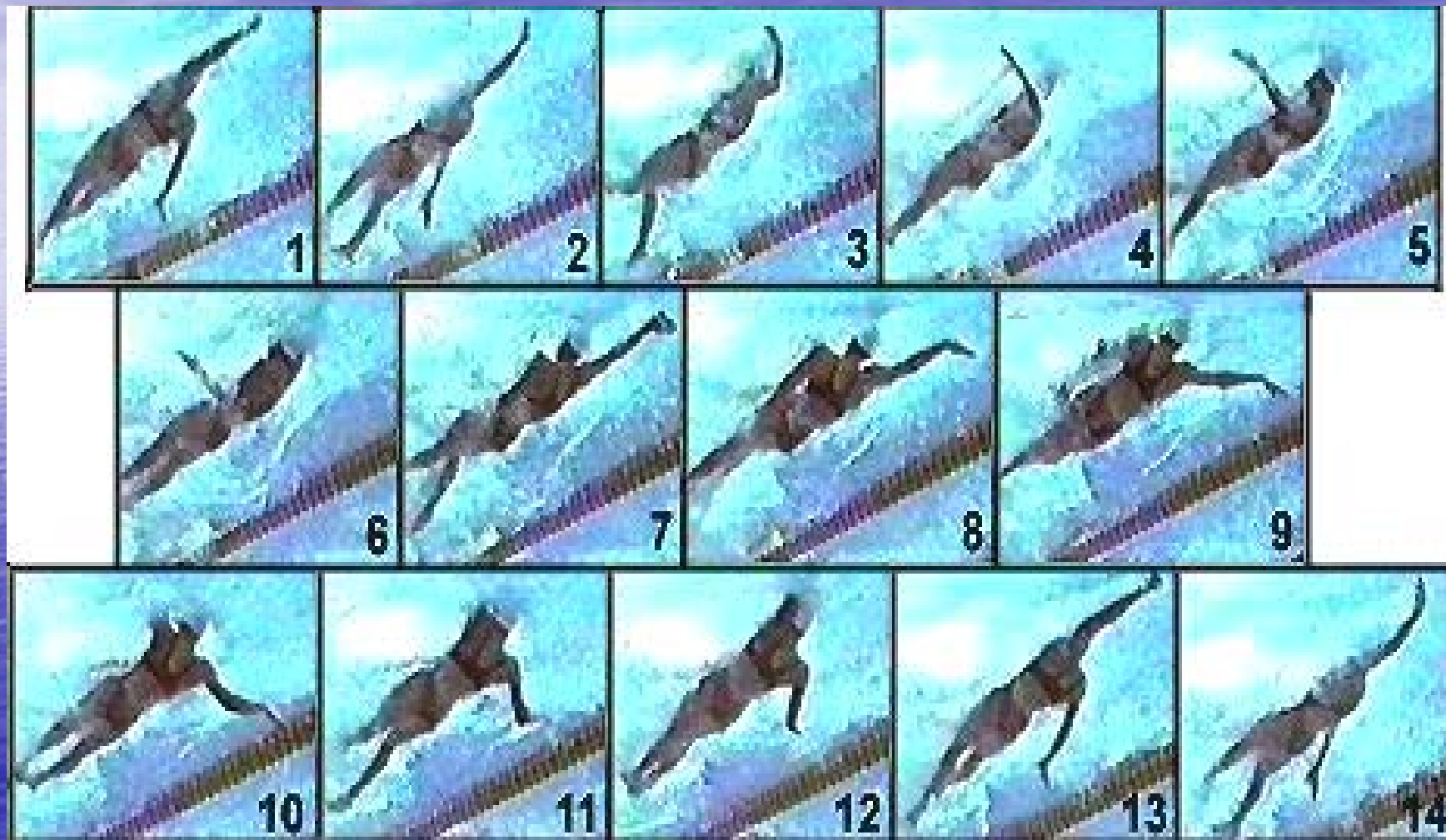
Gambata: movimento
alternato, affondamento
30/40 cm (6/1)

Bracciata: sempre in
opposizione, rollio

Respirazione: sincronizzata
con la bracciata



DORSO



DORSO

- DIDATTICA:
 - 1) scivolamenti e percezione della posizione idrodinamica
 - 2) introduzione della gambata
 - 3) introduzione della bracciata (attenzione al ritmo della medesima)
 - 4) coordinazione fine del gesto tecnico

DORSO

- PRINCIPALI ERRORI:

Discontinuità nel movimento delle braccia

Movimenti superflui del capo

Posizione seduta

Uscita delle ginocchia dall'acqua

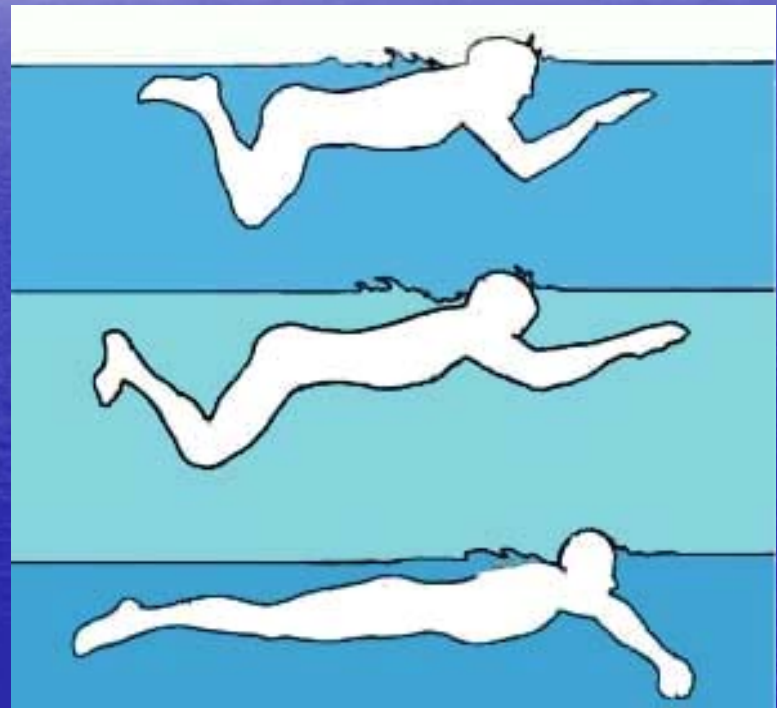
RANA

- BREVE DESCRIZIONE
TECNICA:

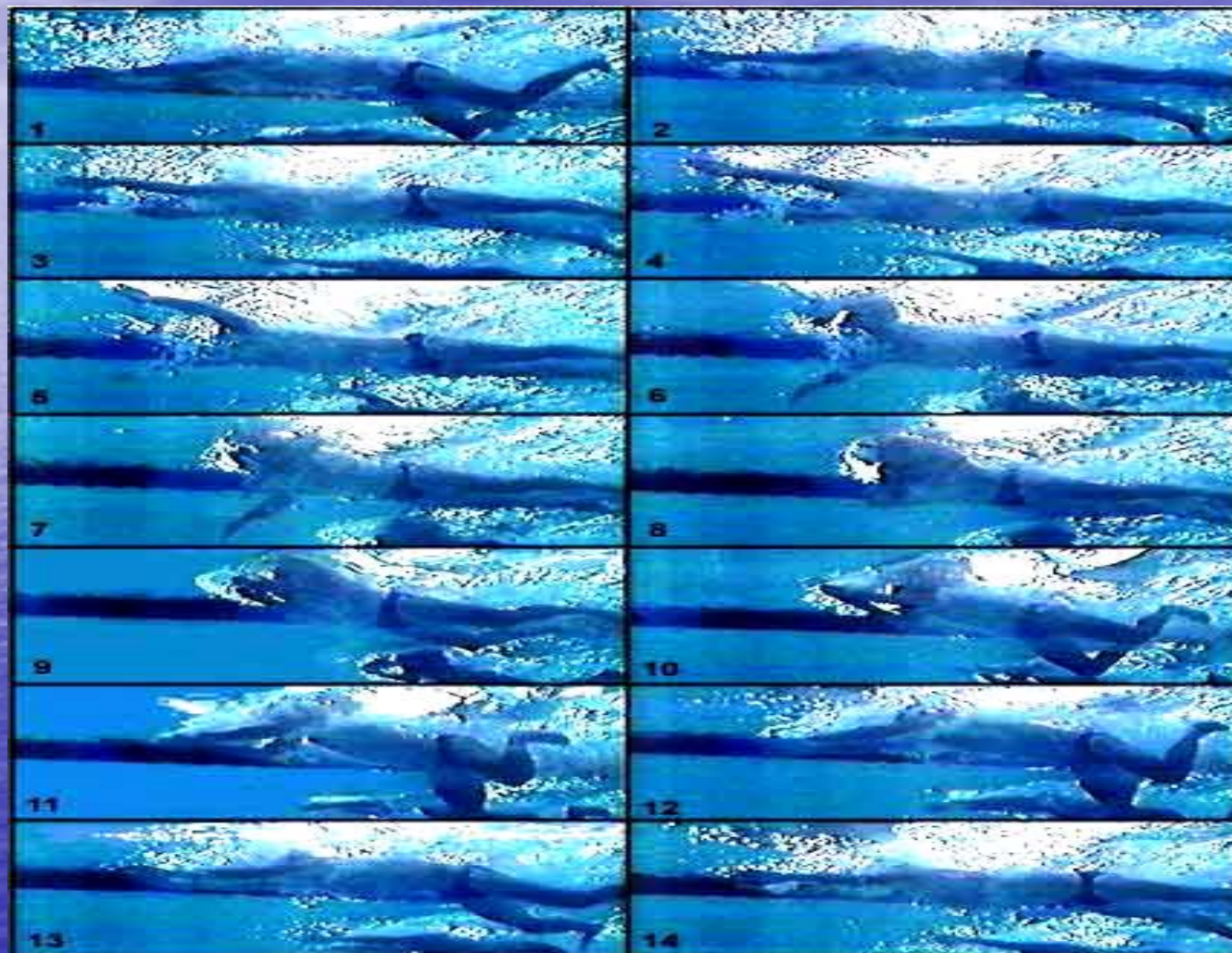
Gambata: azione simultanea
con spinta verso dietro
(1/1)

Bracciata: eseguita
simultaneamente senza
spinta, recupero
subacqueo

Respirazione: ogni
bracciata, durante la
parte finale.



RANA



FEDERAZIONE ITALIANA
NUOTO

RANA

- DIDATTICA:

- 1) percezione della posizione del corpo utilizzando scivolamenti
- 2) inserimento della gambata
- 3) inserimento della bracciata
- 4) inserimento della respirazione
- 5) coordinazione fine del gesto tecnico

RANA

- PRINCIPALI ERRORI:

Discontinuità nel movimento

Pausa fra trazione e recupero

Movimenti propulsivi degli arti inferiori
verso basso e con i piedi distesi

Respirazione posticipata

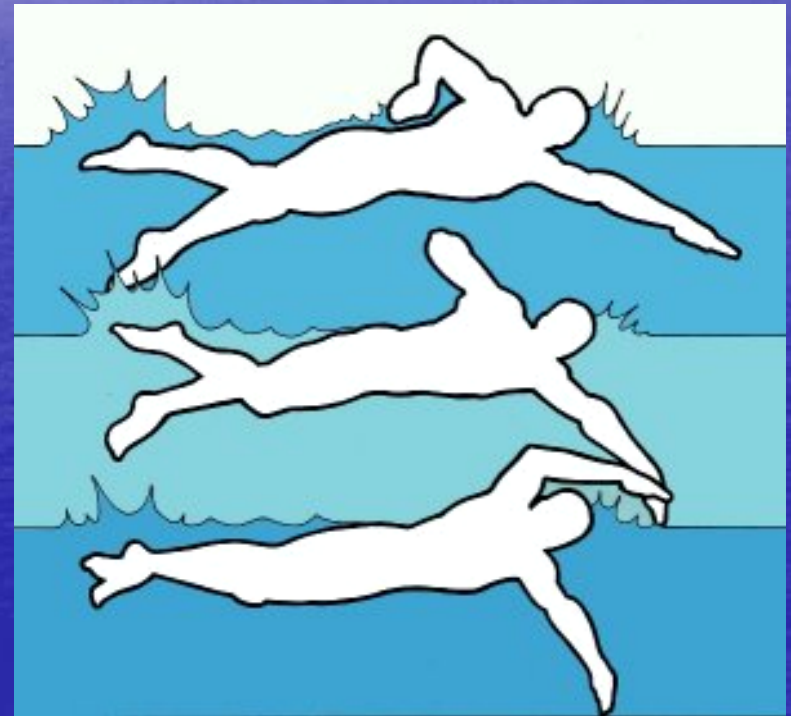
CRAWL

- BREVE DESCRIZIONE TECNICA:

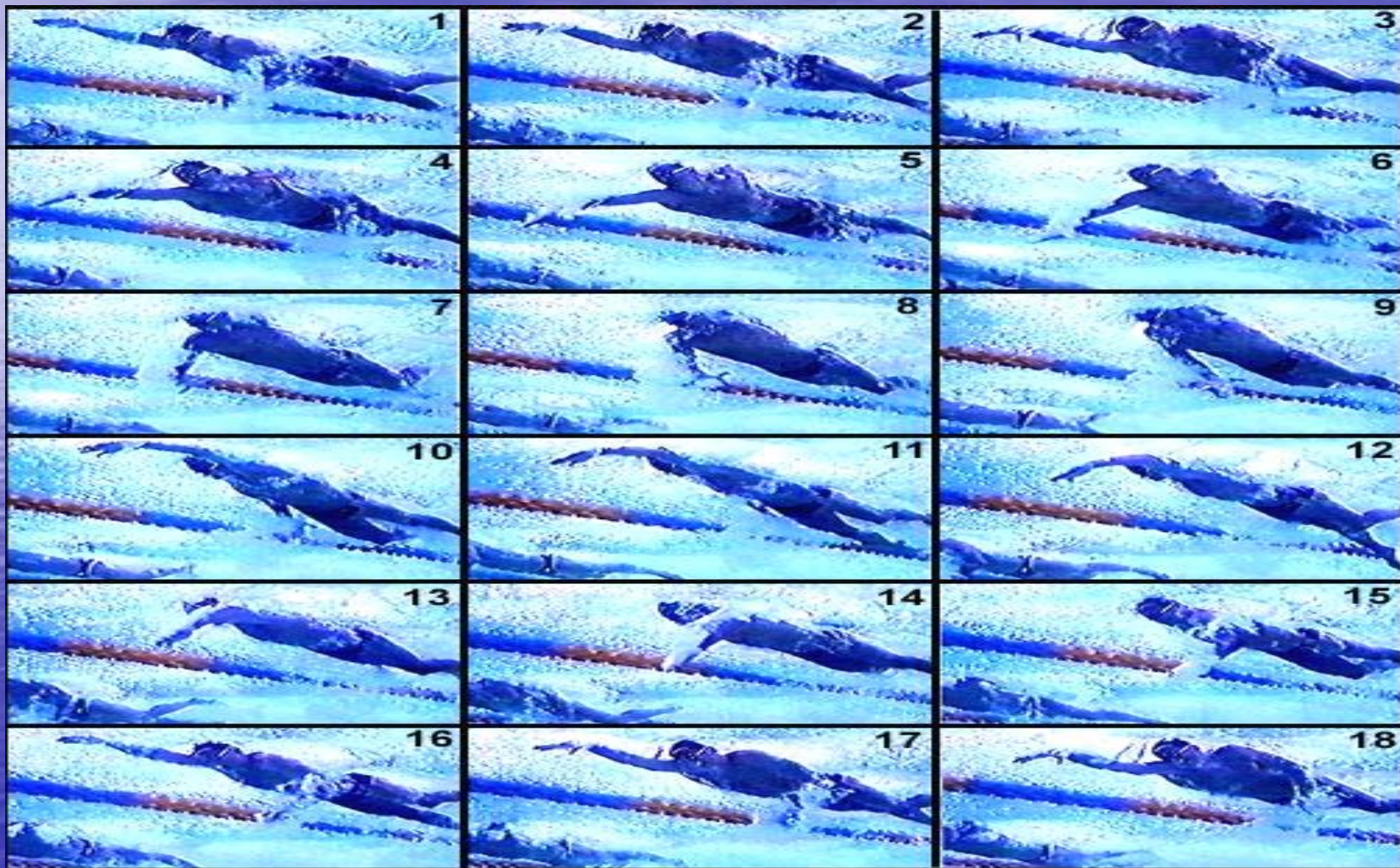
Gambata: movimento alternato, affondamento 30/40 cm propulsione sia nell'ascesa che nella discesa (6/1 4/1 2/1)

Bracciata: eseguita in opposizione, rollio

Respirazione: inspiro al termine della spinta, immersione del capo anticipa bracciata 3-4.



CRAWL



CRAWL

- DIDATTICA:

- 1) scivolamenti e percezione della posizione idrodinamica
- 2) introduzione della gambata
- 3) introduzione della bracciata
- 4) introduzione della respirazione
- 5) coordinazione fine del gesto tecnico

CRAWL

- PRINCIPALI ERRORI:

Errore di ritmo nella nuotata

Movimenti superflui del capo

Flessione troppo marcata degli arti inferiori

Recupero degli arti superiori con una dinamica di movimento contratta

Anticipazione o ritardo della respirazione
(inspirazione-espiazione)

SIDE STROKE

- BREVE DESCRIZIONE TECNICA:

I STILE UTILIZZATO NELL'AVANZAMENTO
NELL'ACQUA

Posizione: laterale sul fianco più forte

Gambata: a forbice su asse laterale antero-
posteriore

Bracciata: arti sommersi e raccolti al petto, spinta
diametralmente opposta

Respirazione: capo fuori dall'acqua respir. libera.

SIDE STROKE

- DIDATTICA:

- 1) scivolamenti in decubito laterale
- 2) inserimento della gambata (forbice piede superiore martello piede inferiori disteso)
- 3) inserimento della bracciata (sempre subacquea)
- 4) coordinazione fine del gesto tecnico (nuotate nel lato debole transfert)

SIDE STROKE

- PRINCIPALI ERRORI:

Discontinuità nel movimento

Affondamento del corpo

Movimenti propulsivi degli arti inferiori
scomposti

Non effettuare lo scivolamento

OVER

- BREVE DESCRIZIONE TECNICA:

Inglese Jarvis 1901 – Tevere 1891

Posizione: laterale sul fianco più debole

Gambata: a forbice su asse laterale

Bracciata: bracciata come nel side stroke ma con recupero aereo del braccio più forte

Respirazione: capo fuori dall'acqua respirazione coordinata con la bracciata.

OVER

- DIDATTICA:

- 1) scivolamenti in decubito laterale
- 2) inserimento della gambata (forbice piede superiore martello piede inferiore disteso)
- 3) inserimento della bracciata
- 4) coordinazione fine del gesto tecnico (respirazione, nuotate nel lato debole transfert)

OVER

- PRINCIPALI ERRORI:

Discontinuità nel movimento

Affondamento del corpo

Movimenti propulsivi degli arti inferiori
scomposti

TRUDGEON

- BREVE DESCRIZIONE TECNICA:

Testa fuori dall'acqua, azione delle braccia simile al crawl

Gambata: simile alla rana (martello-intrarotato)

Bracciata: simili al crawl + corta + dispendiosa

Respirazione: avanti o lateralmente.

TRUDGEON

- DIDATTICA:

- 1) avanzamenti con solo l'utilizzo degli arti inferiori
- 2) inserimento della bracciata
- 4) coordinazione fine del gesto tecnico (combinazione fra gambata e bracciata)

TRUDGEON

- PRINCIPALI ERRORI:

Errori nella bracciata o nella gambata

Affondamento del capo

Scarsa coordinazione fra i movimenti degli arti superiori e quelli degli arti inferiori

NUOTO SUBACQUEO

- ECONOMICITA'
- BRACCIATA SIMILE ALLA RANA
- GAMBATA A RANA O SFORBICIATA
- SCIVOLAMENTO
- TESTA-TIMONE DI PROFONDITA'

NUOTO A SPIRALE

Nel caso di nuoto in corrente assecondare la corrente

- Piedi a valle
- Apertura-chiusura arti inferiori
- Remate
- Nuoto a spirale: alternanza crawl e dorso (+ appoggio)

NUOTO IN CORRENTE (RIP)

- RIP CURRENT: sfrutto la corrente, ritorno taglio le onde e sfrutto la parte neutra.
- Gambe a bicicletta (continuità)
- Uscita dai gorgi stretti tramite apnea



Facoltà di Medicina e Chirurgia

via Fossato di Mortara, 64b - 44100 Ferrara
tel. 0532 291545 - fax 0532 291546 - email: preside.medicina@unife.it

Corso di laurea in Scienze Motorie

Curriculum Tecnico-Sportivo

**Corso integrativo di Teoria tecnica
e didattica degli sport individuali**

ESERCITAZIONI: NUOTO

Selezione finalizzata all'agonismo

L'allenamento dei giovani nuotatori

La gestione dei gruppi agonistici

Organizzazione ed entusiasmo

Ferrara, 21 novembre 2008

dott. Francesco Ravenna

ASPETTI DIDATTICI
METODOLOGICI
DELL'AVVIAMENTO ALLO
SPORT AGONISTICO E
CRITERI DI SELEZIONE



PREVISIONI

- PREVEDERE IL FUTURO
- PROGRAMMMARE IL FUTURO



PROBLEMATICHE

- Prevedere il talento
- Strategie di identificazione
- Qualità ed efficacia degli strumenti
- Modelli di riferimento

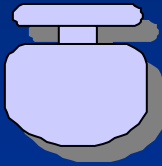


IL TALENTO

Soggetto che, tenuto conto dell'apprendimento realizzato, è capace di “prestazioni” superiori alla media rispetto a gruppi di riferimento dello stesso relativamente a uno sviluppo tecnico e biologico



IDENTIFICAZIONE



- E' CURIOSO
- E' PERSEVERANTE
- E' AUTONOMO
- E' VELOCE
nell'apprendimento

Ipotesi di soluzione

L'elemento organizzativo e culturale e' la **PREPARAZIONE** e la **SENSIBILITA'** di coloro che devono gestire il processo di formazione primaria



Ipotesi di soluzione

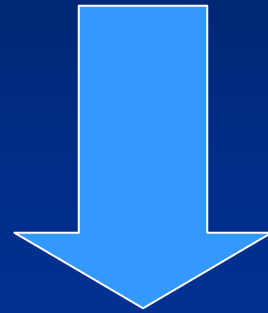
- Il talento esiste
- Sviluppare previsione con una ragionevole probabilità di successo
- Evitare selezione su pochi criteri o indicatori inadeguati

ABBANDONO



DIDATTICO

YOU CAN FEEL WHAT YOU CAN'T TOUCH



PERCEPISCI **PROPRIOCETTIVAMENTE**
CIO' CHE NON PUOI TOCCARE



DIDATTICA

FEEL
FOR THE
WATER



PROGETTO CRITERI PROPAGANDA

- CRITERI DI SELEZIONE
- NUMERI
- VALUTAZIONE
- IDENTIFICAZIONE
- CONTROLLO
- RI - SELEZIONE



PROGETTO CRITERI PROPAGANDA

- OBBIETTIVI TECNICI

- Sviluppo motricità acquatica
- Fondamentali delle quattro nuotate
- Assetto del corpo
- Coordinazione movimento braccia / gambe

- OBBIETTIVI TATTICI

- Utilizzo giuoco
- Appartenenza



PROGETTO CRITERI PROPAGANDA

- VALUTAZIONI
- Motivazioni
- Tempi di apprendimento
- Qualità



PROGETTO CRITERI PROPAGANDA

- OBBIETTIVI
CONDIZIONALI
- Preparazione
multilaterale
- OBBIETTIVI
EDUCATIVI
- Educare non solo
sotto l'aspetto ludico
- PARAMETRI DI
FORMAZIONE
- Numero lezioni,
durata, manifestazioni



NEL FUTURO DEVE EMERGERE UN NUOVO TIPO DI ISTRUTTORE CAPACE DI RISOLVERE:

Attraverso la collaborazione
dei genitori:

- Le problematiche scolastiche
- Esigenze societarie



STAFF

- OTTIMI ISTRUTTORI
- OTTIMO CAPOVASCA
- OTTIMO RESPONSABILE SETTORE PROPAGANDA
- OTTIMO GESTORE IMPIANTO
- OTTIMA DISPONIBILITA' DI ACQUA



CHE FARE?

ANTICIPARE

- RECLUTAMENTO (pericolosi gli altri sport)
- SELEZIONE (contratto etico morale)
- FIDELIZZARE (alternative alla piscina)
- CONDIVIDERE (privilegio stato – illusorio)



.....CONCLUSIONI

- Garantire che la costruzione a lungo termine inizi in maniera adeguata
- Prestazione in funzione delle caratteristiche antropometriche e dell'età

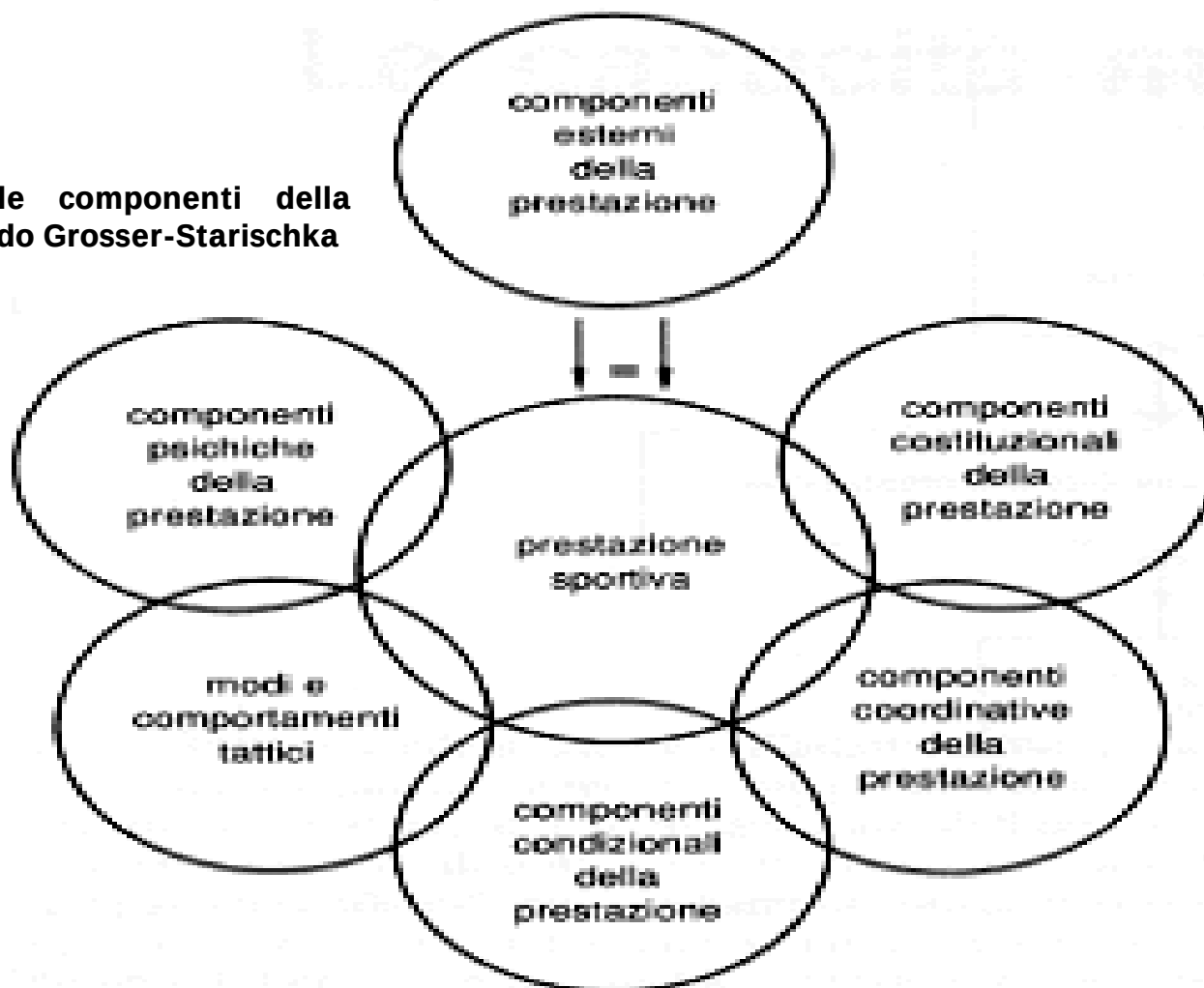


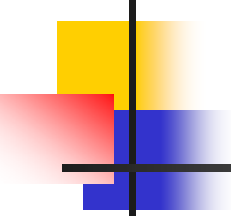
L'allenamento per i giovani nuotatori



Le componenti della prestazione

La struttura delle componenti della prestazione, secondo Grosser-Starischka





Il programma

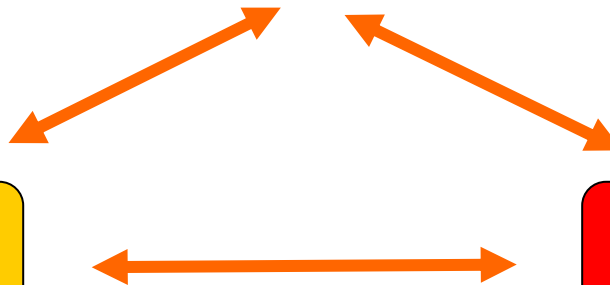
- **Valutazione delle risorse esistenti (livelli di partenza)**
- **Definizione degli obiettivi e dei tempi di raggiungimento.**
- **Individuazione delle necessità e dei bisogni.**
- **Pianificazione degli strumenti e dei metodi.**
- **Programmazione delle attività e dei contenuti (cosa fare e come).**
- **Tipologia, quantità e scansione temporale delle verifiche.**
- **Eventuali aggiustamenti “in itinere”.**

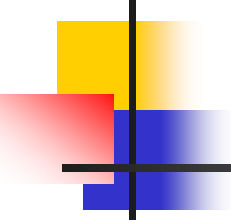
Il programma di sviluppo deve sempre considerare i seguenti aspetti:

Tecnico

Fisiologico

Psicologico



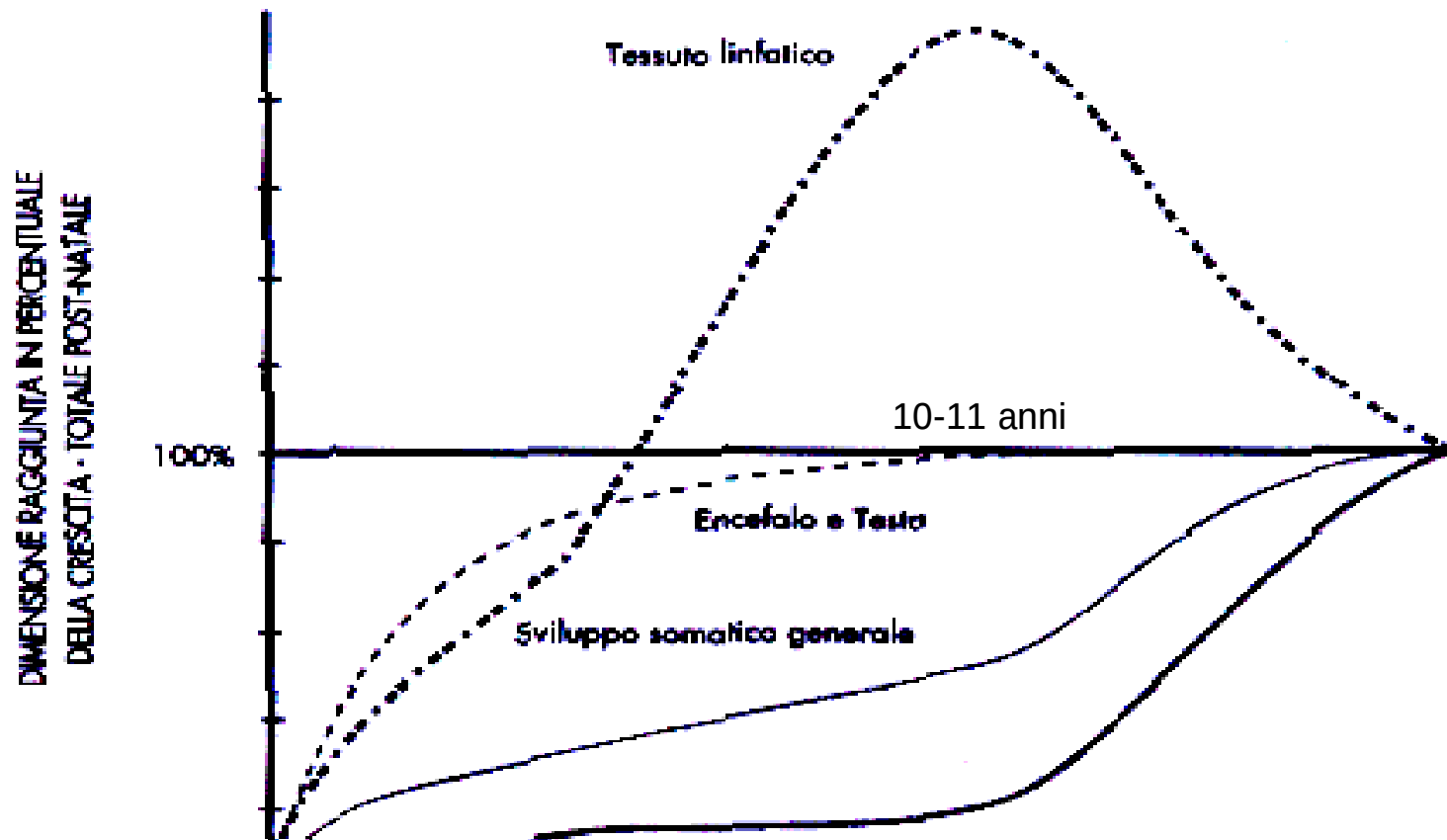


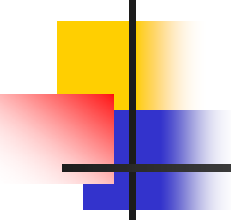
Quali sono i giovani nuotatori ?

- **Età prepuberale**
 - Esordienti B (f. 9-10, m. 10-11 anni)
 - Esordienti A (f. 11-12, m. 12-13 anni)
- **Età dello sviluppo puberale e Adolescenza**
 - Ragazzi (f. 13-14, m. 14-15 anni)
 - Juniores (f. 15-16, m. 16-17 anni)
 - Cadetti (f. 17-18, m. 18-19 anni) ?

Attenzione all'età biologica!!!

Curva di crescita dei vari organi o apparati



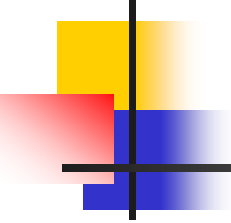


Caratteristiche dell'età prepuberale

Tra i 10 e gli 11 anni il Sistema Nervoso Centrale (SNC) completa il suo sviluppo, mentre gli altri organi ed apparati sono ancora in fase di crescita e maturazione, pertanto:

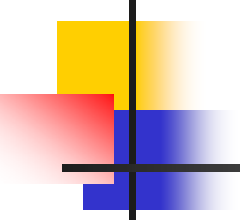
Il periodo tra i 4 e gli 11 anni (particolarmente dai 4 ai 9) è uno dei più propizi per ottenere gli adattamenti indispensabili ad una motricità acquatica di buon livello.

L'immaturità del SNC, non costituisce però, un supporto biologico adeguato per l'apprendimento di gesti particolarmente raffinati.



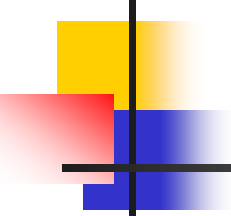
La tecnica nell'età prepuberale

- **La multilateralità generale ed orientata**
- **L'immagine motoria**
- **Lo sviluppo della coordinazione**
- **La struttura di base del movimento**
- **L'apprendimento in forma globale**
- **La tecnica in forma grezza e variabile**



Aspetti fisiologici dell'età prepuberale

- **Allenamento coordinativo e condizionale**
- **Come incrementare la forza**
- **L'incremento della resistenza**
- **La rapidità e la velocità**
- **Le fasi sensibili**
- **Le metodologie di allenamento**



Modelli di allenamento e codice di comunicazione

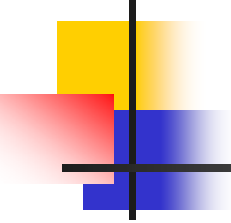
- **A1** Resistenza Aerobica Blanda (f.c. <150ppm latt. <2,5 mm/l)
- **A2** Resistenza Aerobica (f.c. < 150 ppm; latt. <2.5mm/l)
- **B1** Andatura di soglia Anaerob. (f.c. 170; latt. 3.0-5.0 mm/l)
- **B2** VO₂ max. Pot. Aerobica max. (f.c. max.; latt. 4.0-7.0 mm/l)

f.c. max.; latt. 4.0-7.0 mm/l)

(f.c. max.; oltre 8.0 mm/l)

ato (f.c. max.; latt. max.)

ità (Anaerobico alattacido.)



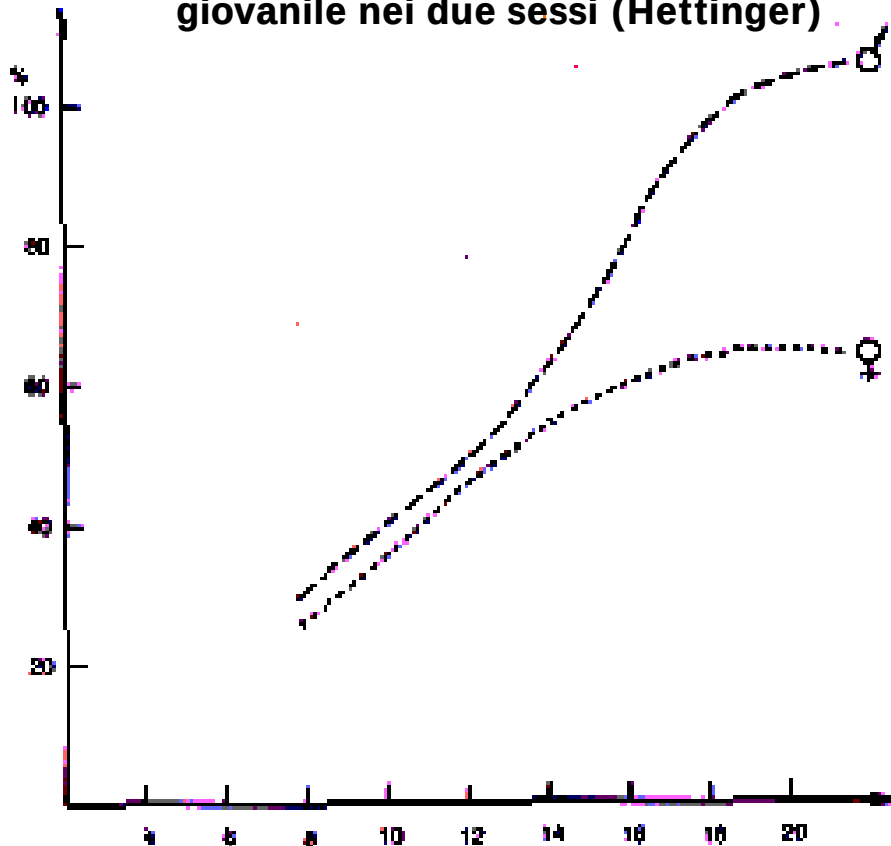
Aspetti psicologici dell'età prepuberale

- **Massima capacità di apprendimento**
- **Maggiore capacità di concentrazione**
- **La percezione globale ed analitica**
- **L'attenzione e la motivazione**
- **La crescita come “individuo”**
- **L'identificazione con il gruppo**

[illegible]

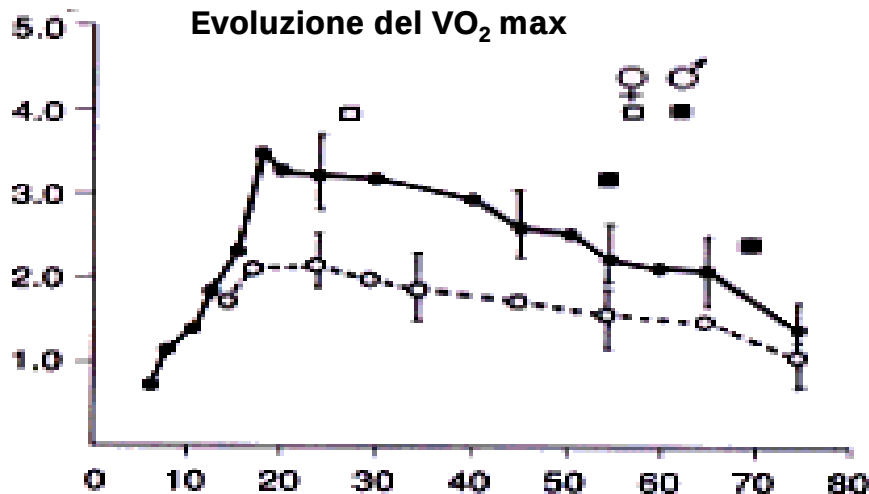
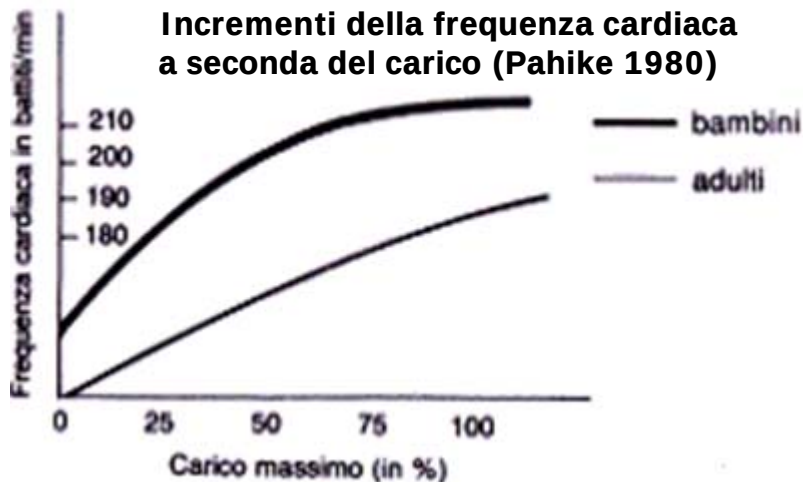
Cosa succede nell'età puberale e nell'adolescenza?

Andamento della forza in età giovanile nei due sessi (Hettinger)

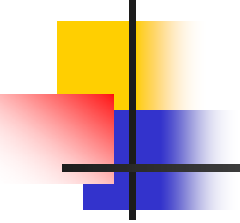


- Sviluppo delle caratteristiche sessuali primarie e secondarie.
- Crescita dell'apparato scheletrico e muscolare.
- Grande incremento della forza (specialmente nei maschi).

Aspetti fisiologici dell'età puberale e dell'adolescenza



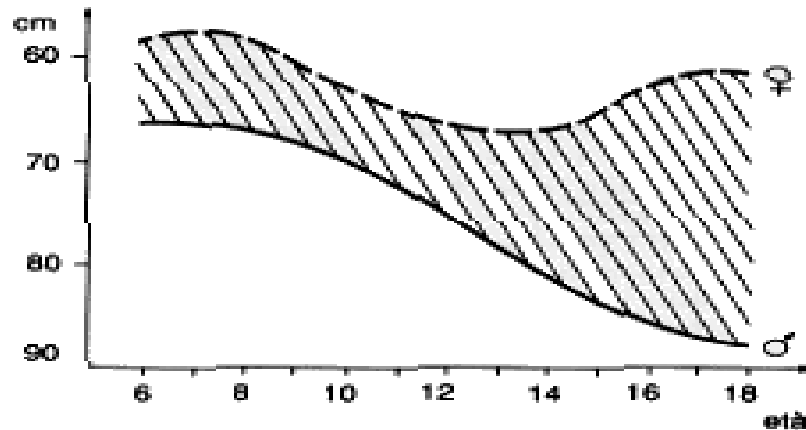
- Diminuzione della frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo.
- Sviluppo dei polmoni e di tutto il sistema respiratorio e cardiovascolare
- Raggiungimento di un livello di lattato ematico molto vicino a quello degli adulti.
- Modifica delle metodologie di allenamento.



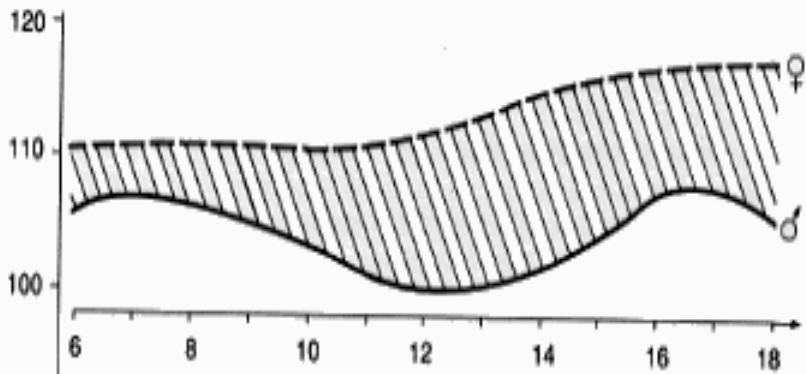
La tecnica nell'età puberale e nell'adolescenza

- **La sensopercezione ed il feed-back**
- **La multilateralità mirata e specifica**
- **Lo sviluppo della forza**
- **Il metodo delle varianti**
- **L'aumento del volume e la stabilizzazione del carico**
- **La mobilità articolare**

La mobilità articolare

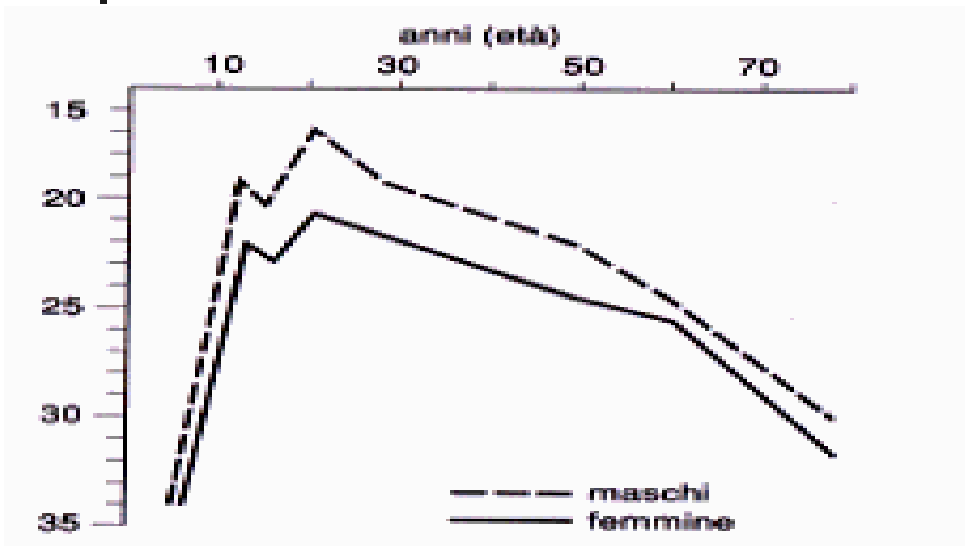


Andamento della mobilità scapolo-omerale in ragazzi da 6 a 18 anni (Merni 1981)

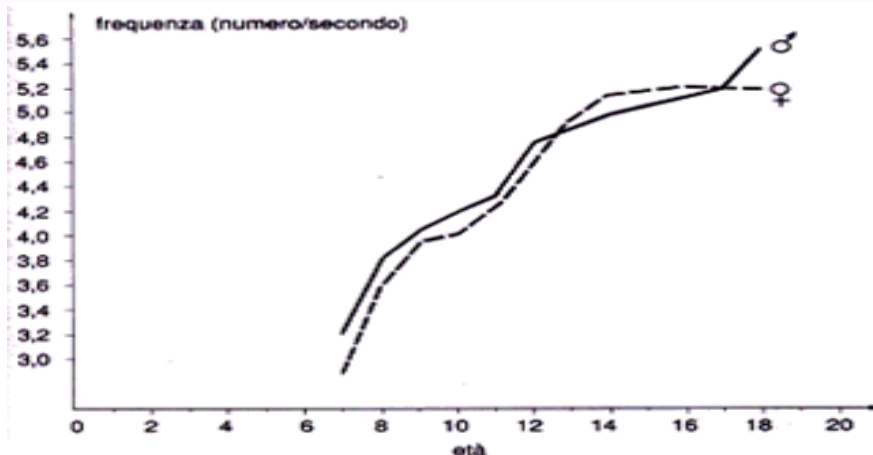


Andamento della flessione del tronco (gradi) in ragazzi da 6 a 18 anni (Merni 1981)

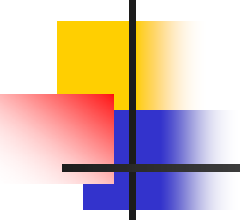
L'evoluzione della rapidità



Evoluzione della rapidità di reazione nei due sessi e nell'età (secondo Hodgkins)



Evoluzione della frequenza massima di movimento nei due sessi e nell'età (secondo Farfel)



Aspetti psicologici dell'età puberale e dell'adolescenza

- **L'apprendimento in forma analitica**
- **L'attenzione ai particolari tecnici**
- **La crisi di identità e la motivazione**
- **Le fasi critiche e il ristagno della
prestazione**
- **L'importanza del gruppo.**
- **Il compito degli adulti**

LA GESTIONE DI

GRUPPI AGONISTICI

**(staccare l'occhio dal
cronometro)**

CHE GENERE DI SQUADRA

- Propaganda**
- Esordienti**
- Categorie**
- Assoluti**

STRUTTURA TECNICA DI RIFERIMENTO

Società - Impianto - Allenatori

- QUANTO SPAZIO HO ?

- QUANTI € HO ?

LA SOCIETA'

- forma societaria – disponibilità
impianto – dirigenti

L' IMPIANTO

- caratteristiche – utilizzo spazi
acqua agonismo

DIRIGENTI

- imprenditori – professionisti -
genitori

SELEZIONE E AVVIAMENTO

- la scuola nuoto – la base didattica

LA SELEZIONE

- fisica – attitudinale – tecnica

L'AVVIAMENTO

- formazione della squadra
 - obiettivi
 - frequenza
 - programma

LA SQUADRA DI PROPAGANDA

- la scelta
 - la cuffia rossa
- la formazione della squadra
 - la frequenza
 - il programma
 - gli obiettivi

LA SQUADRA ESORDIENTI E DI CATEGORIA

- gli spazi acqua
 - il tecnico
- l'organizzazione

La società di 2° livello pro/contro

PROBLEMI DELL' AGONISMO

- i genitori
- la scuola & co
- i trasporti
- le attività della piscina
- il coordinamento segreteria
 - la logistica
 - il tecnico
- i rapporti interni della squadra
 - le altre società

CARBURANTI E FERODI

- gli allenatori (positivi / negativi)
- i genitori
- i motivatori della squadra
- i critici (positivi / negativi)
- i disfattisti

I RAPPORTI INTERNI

- allenatori / atleti
- atleti / atleti
- genitori / atleti
- allenatori / allenatori
- allenatori / genitori
- allenatori / dirigenti

PERCHE' DETESTO GLI ATLETI

- hanno dei genitori
- occupano spazio e pagano poco
- fanno cagnara (sempre/ovunque)
 - hanno un allenatore pagato il doppio di quello che vale
- vanno sul podio con la maglietta dell'altra societa' (odiosa)
- quando vincono c'è lo sciopero del quotidiano locale

PERCHE' AMO GLI ATLETI

- sono l'immagine bella della piscina
 - sono il riferimento tecnico della scuola nuoto
- vincono belle coppe da esporre
- i giornali parlano bene della piscina
 - creano ambiente e spirito di squadra
- quando vincono è merito nostro, se perdono possono essere insultati a piacere!

Le risorse umane



Équipe di persone che lavorano insieme attorno ad un progetto!

Le relazioni non vengono vissute come gerarchizzate e sviluppano un flusso multidirezionale di informazioni.



IL BUON TECNICO DELLE LEVE

E' PUNTO DI RIFERIMENTO

PER IL PERSONALE:

- ✓ Guida e riferimento professionale per la gestione ottimale delle attività GIOVANILI.
- ✓ Garante dell'incremento della professionalità e dello stile omogeneo di gestione del servizio
- ✓ "Coach" per i propri colleghi

PER L'IMPIANTO

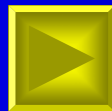
- ✓ Referente per il monitoraggio dei processi di lavoro e per le azioni di sviluppo professionale del personale

COSA VUOL DIRE ENTUSIASMO NELLA NOSTRA ATTIVITA'?

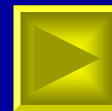
L'individuo consapevole di se stesso ed entusiasta del proprio lavoro può essere un buon leader, perché in grado di condividere la sua passione con gli altri, di trasmettere professionalità, infondere fiducia e fornire continui stimoli di miglioramento.



fiducia



empatia

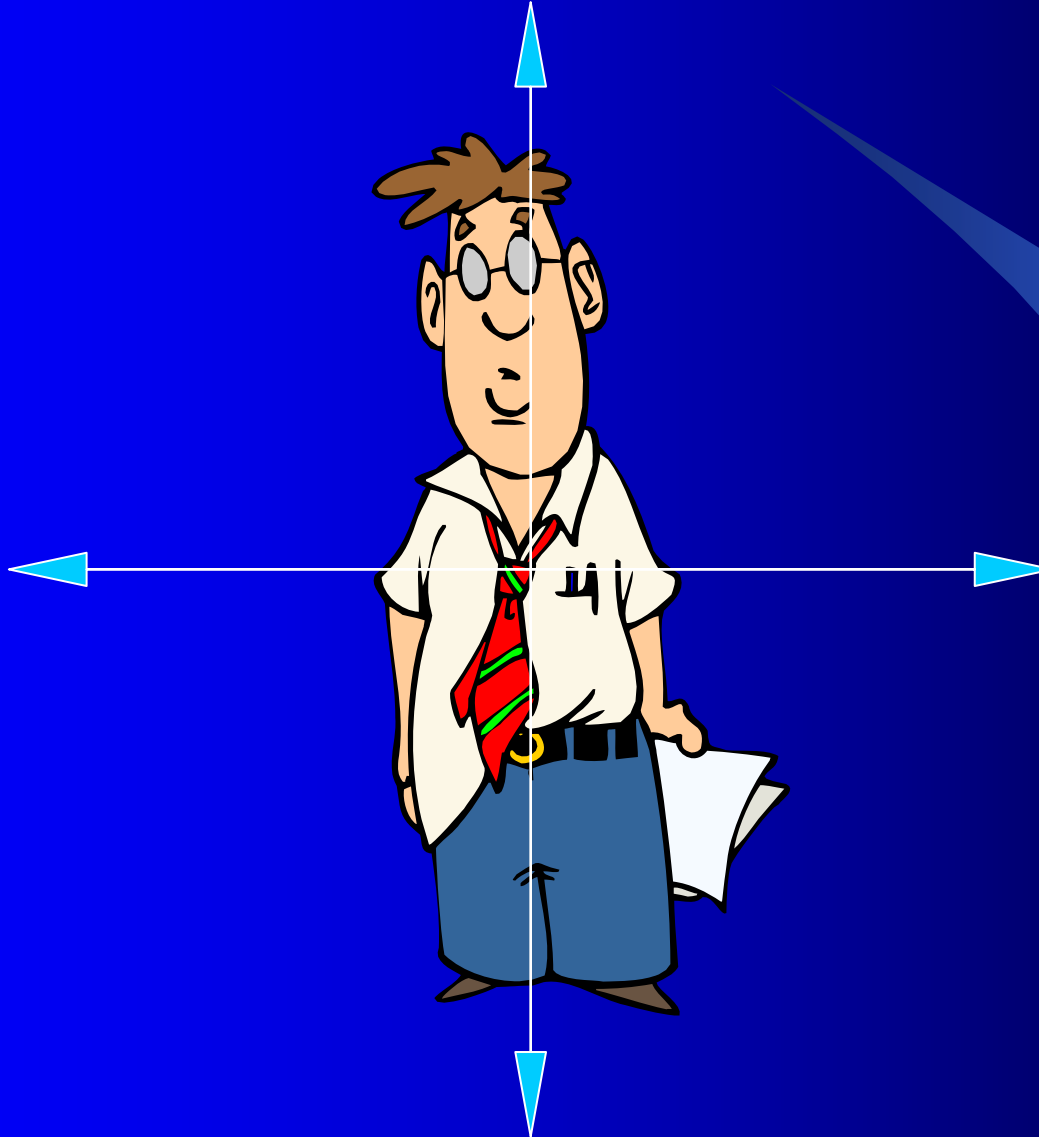


flessibilità

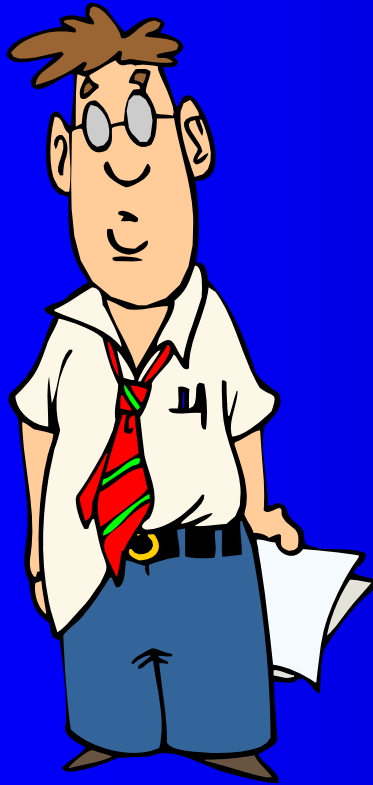


e quindi

Esprimere: 1) Fiducia



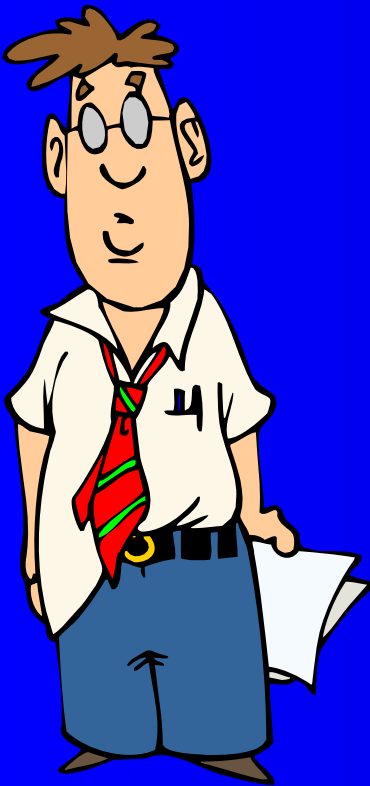
I 4 elementi della fiducia:



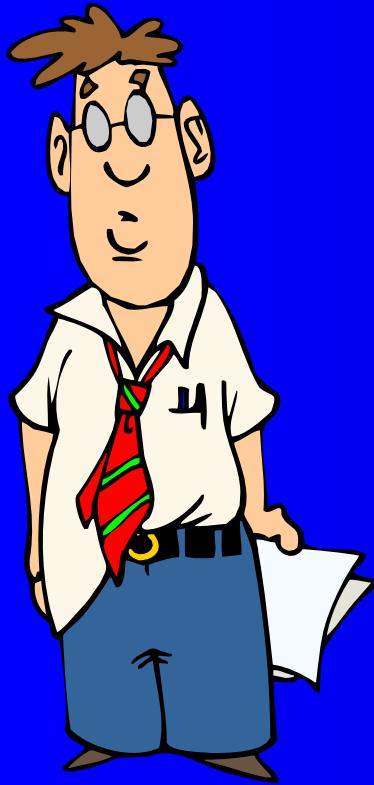
- ⇒ **Affidabilità**
- ⇒ **Apertura**
- ⇒ **Accettazione**
- ⇒ **Congruenza**

La fiducia

- ⇒ Rapporti umani più positivi, più sereni, più costruttivi.
- ⇒ Aumenta la credibilità.
- ⇒ Determina risultati più duraturi.
- ⇒ Si è più sicuri di sé.
- ⇒ Abili nel gestire i cambiamenti
- ⇒ Efficaci nel motivare gli altri.
- ⇒ Percepiti come innovatori
- ⇒ Visti come risolutori di problemi

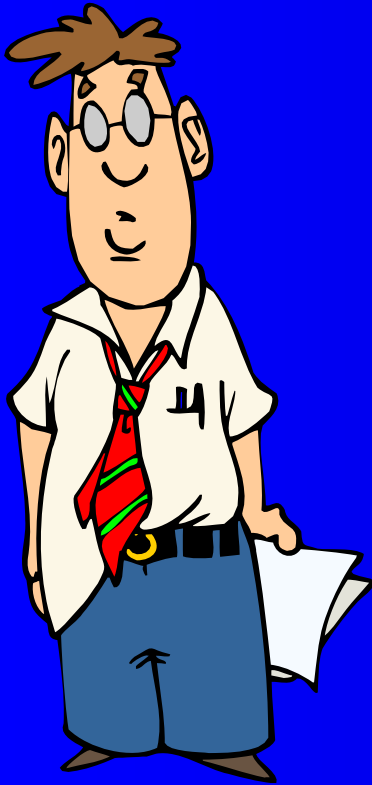


La fiducia



- ⇒ **All'interno della società:**
 - ▷ Propositi comuni
 - ▷ Obiettivi chiari
 - ▷ Motivazione
 - ▷ Impegno
 - ▷ Energia
 - ▷ Risparmio di tempo e...

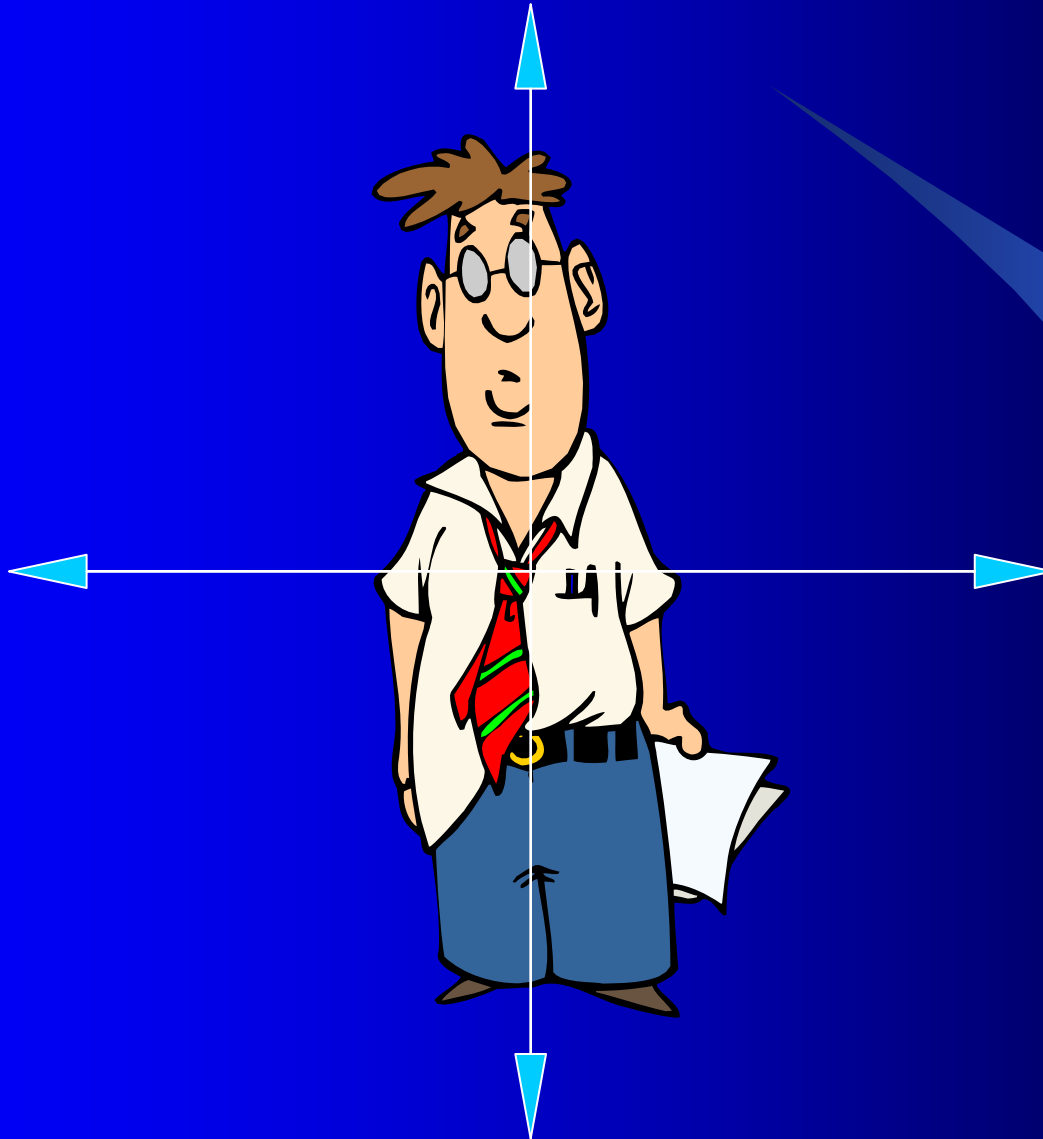
La fiducia



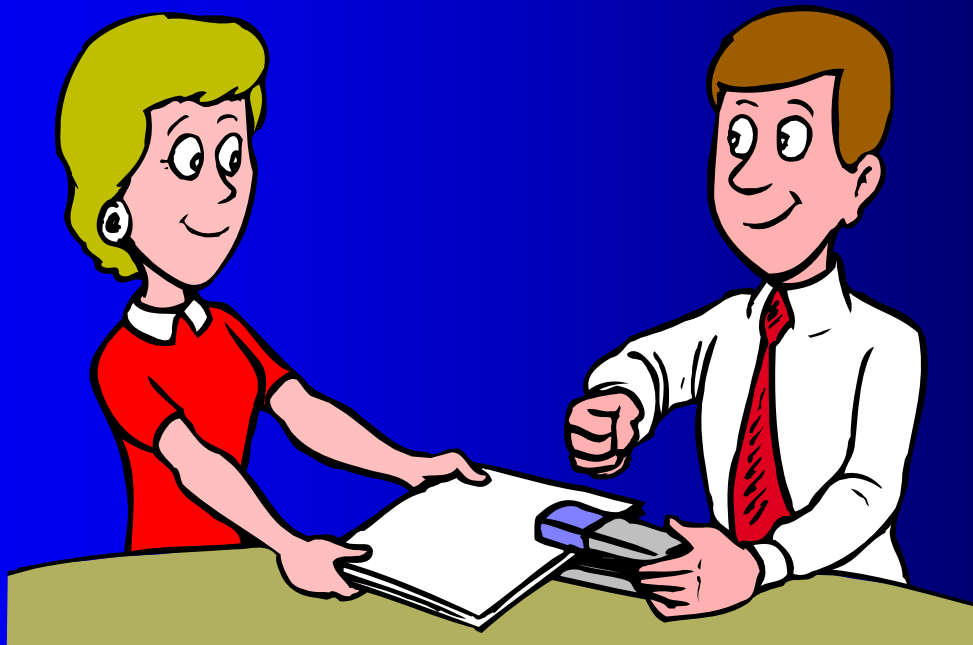
- ⇒ **All'esterno della società:**
 - ▷ Leadership
 - ▷ Qualità delle azioni
 - ▷ Immagine
 - ▷ Relazioni durature

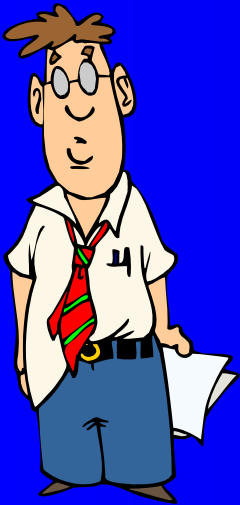


Esprimere: 2) Empatia



L'empatia, nel contesto di questo discorso, viene definita come l'attitudine e la capacità di far sentire all'interlocutore che si è in grado di percepire i suoi sentimenti/stati d'animo che si condividono.





Correlazione:

apatia

empatia

simpatia



Ciò non mi
interessa per
niente

Sento che questo
aspetto ti turba molto

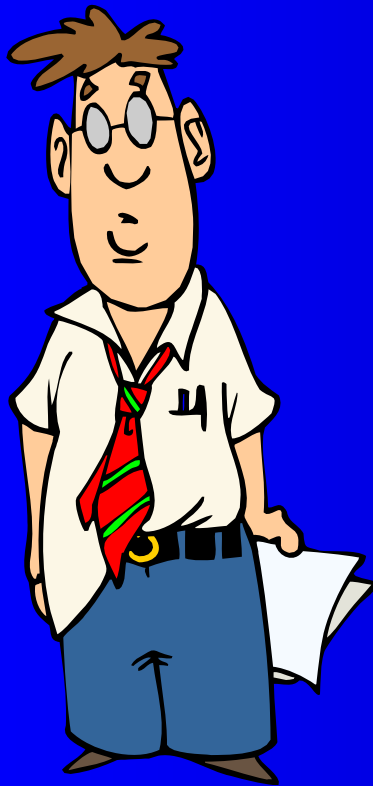
mio povero amico

Questo è un tuo
problema, riguarda te

Mi accorgo che ciò ti ha
veramente colpito

ti compiangi molto

I 3 elementi dell'empatia:



⇒ **Comprensione**

⇒ **Analisi**

⇒ **Accettazione**

I 2 passi dell'empatia:

$$E = C + MC$$

⇒ Capire:

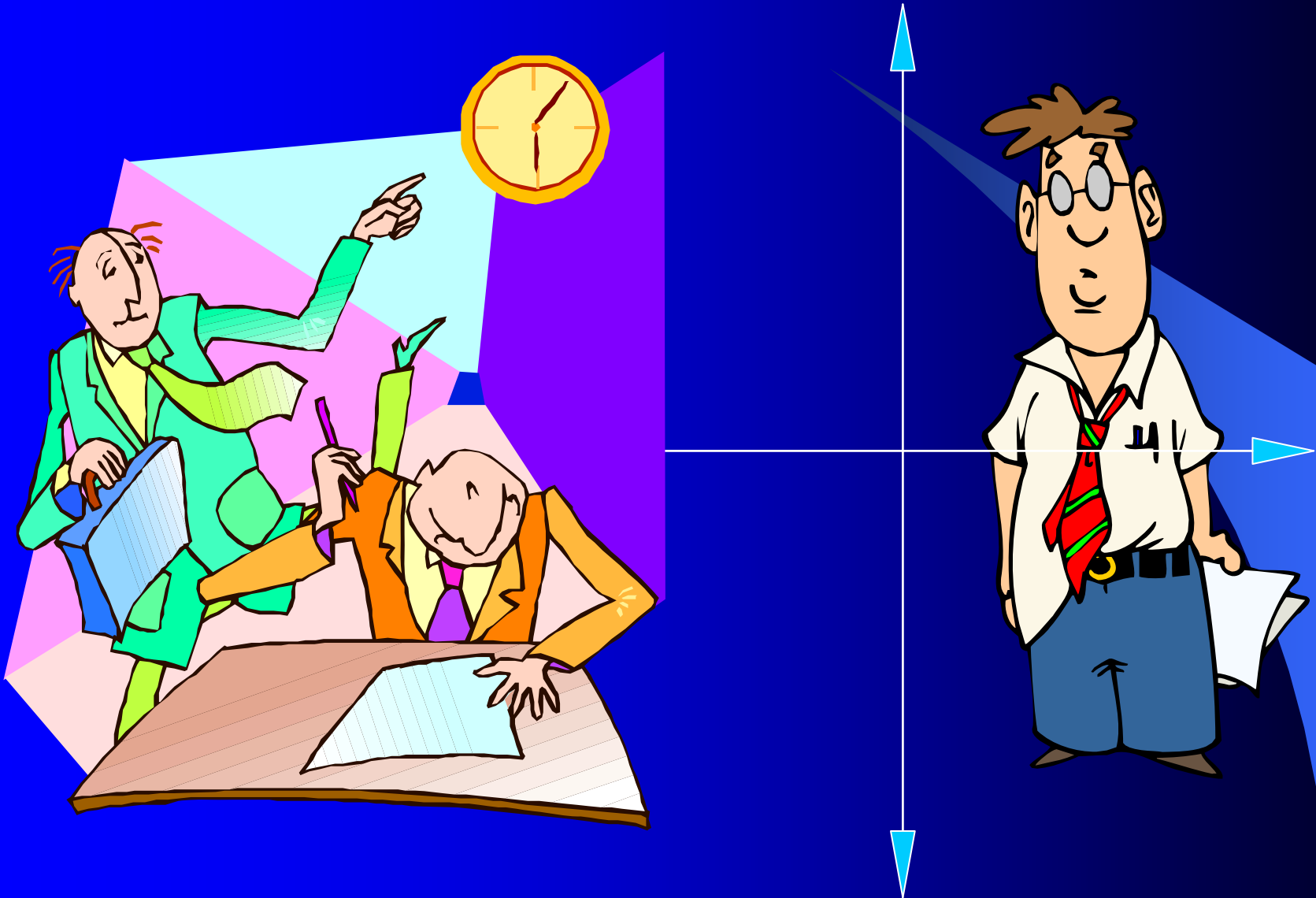
- ▷ Ascoltare (silenzio)
- ▷ Essere attivi
- ▷ Concentrarsi sull'interlocutore
- ▷ Cogliere il contenuto del messaggio

⇒ Mostrare di aver capito:

- ▷ Proiettare
- ▷ Esplorare
- ▷ Riformulare



Esprimere: 3) Flessibilità



La flessibilità, in tale contesto, può essere definita come la capacità, o il grado di disponibilità di una persona, di essere aperta al cambiamento e di accettarlo.



La flessibilità, come capacità di una persona ad agire in maniera che non è caratteristica del suo stile sociale ma di quello del suo interlocutore.



Esempi di comportamenti

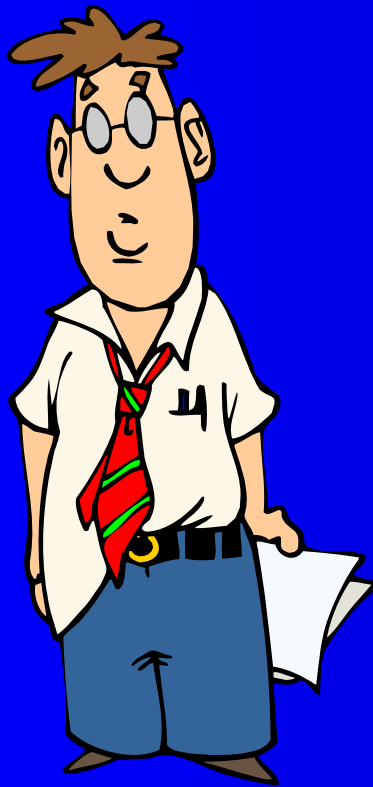
Flessibili

- ⇒ Negozia il rapporto (discutiamone)
- ⇒ Prova i vari modi (proviamo)
- ⇒ Cerca nuove idee (innovativo)
- ⇒ Pieno di tatto (vorrei capire)
- ⇒ Usa la leadership personale per persuadere
- ⇒ Cerca di soddisfare i bisogni dell'altro (come posso esserti di aiuto?)
- ⇒ Imprevedibile

Non flessibili

- ⇒ Impone il rapporto (ti dico io come)
- ⇒ Usa stessi modi (usa le sue certezze)
- ⇒ Tradizioni (è stato sempre fatto così)
- ⇒ Freddo brutale (lei ha torto!)
- ⇒ Usa il potere (qui comando io)
- ⇒ Si fida della sua specializzazione (faccio il mio lavoro molto bene)
- ⇒ Cerca e conserva i vantaggi personali
- ⇒ Prevedibile

I 4 elementi della flessibilità:



- ⇒ **Conoscere se stessi**
- ⇒ **Conoscere gli altri**
- ⇒ **Autocontrollo**
- ⇒ **Andare incontro agli altri**



Entusiasmo in piscina



Siamo noi i registi della nostra telecamera mentale, cambiamo inquadratura e cambierà il pensiero; l'impotenza si può disimparare cambiando il modo in cui si vede la realtà e si spiegano gli eventi negativi.

L'esempio da seguire? Gli ottimisti. Amano l'imperfezione, che può essere sempre migliorata; si vedono come solutori di problemi, soluzioni che possono essere parziali (quindi non "tutto" o "nulla") o una pluralità (non o/o ma e/e); sostituiscono la paura che blocca con la curiosità che muove; sostituiscono la colpa con il rimedio; non negano i sentimenti negativi, li trasformano.

Entusiasmo in piscina



Secondo la testimonianza di Corrado Lanzone, responsabile produzione meccanica Gestione sportiva Ferrari F1, l'entusiasmo è fondamentale nelle sfide dei team vincenti.

"La continuità e la coerenza, il rispetto e l'ascolto, la chiarezza e la lealtà nei rapporti sono per noi valori basilari che ci hanno unito anche nei momenti difficili", ha spiegato Lanzone. "Infine, un ruolo estremamente importante lo ha giocato la capacità di organizzare tutte le energie con metodo, che ha avuto la funzione di un'intelligenza generale dell'organizzazione, qualcosa che dipende da tutti e che tutti possono contribuire a migliorare".

Entusiasmo per motivare

1. **Avere entusiasmo significa trasmettere agli allievi la convinzione della validità di ciò che stiamo dicendo!**
2. **L'entusiasmo porta con sé quell'energia positiva che viene trasmessa tramite il linguaggio non verbale (gestualità, tono della voce, contatto degli occhi, ecc.), ma che si traduce anche in energia mentale.**
3. **L'entusiasmo si trasmette solo se crediamo nel nostro lavoro e a ciò che diciamo al punto di esserne emozionalmente coinvolti.**
4. **Nella formazione e nella gestione dei gruppi l'entusiasmo nasce da come si evidenzia l'apertura, la convinzione e l'energia del discorso che stiamo iniziando a fare.**

Entusiasmo in piscina

- Organizzare delle sessioni aziendali dedicate alla rimotivazione dell'entusiasmo con brainstorming e strumenti di gruppo, creare "relazioni speciali" che fidelizzino il cliente interno, utilizzare sistemi di compensazione "ad hoc", usare la relazione per ascoltare i problemi individuali, non valutare ma valorizzare le risorse umane, incoraggiare chi è continuamente preoccupato, fare in modo che gli scontenti non avvelenino l'ambiente, imparare a delegare.
 - Quanto ai fattori organizzativi per gestire l'entusiasmo in piscina sono cinque:
 1. alle persone vanno fornite prospettive reali;
 2. le relazioni: bisogna produrre valore nei contatti;
 3. gli accordi: devono essere rispettati;
 4. i processi: definire le aree critiche e misurare i miglioramenti;
 5. i sistemi: far fluire le informazioni utili.
- Ma, soprattutto, l'ingrediente segreto è il dialogo interpersonale, che risulta efficace solo se è profondo. Le persone vogliono essere non solo ascoltate, ma anche riscontrate e quindi coinvolte.*