

Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea Magistrale in Scienze dello Sport e della Prestazione Fisica
A.A. 2015/2016
Corso: Tecnica e Didattica del Nuoto
Docente: Andrea Campara

Obiettivi del corso

Il corso si prefigge di fornire competenze evolute e specifiche nell'ambito natatorio attraverso la conoscenza delle quattro nuotate olimpioniche (trasferimento in acqua, partenze e virate) e dei fondamentali individuali degli altri sport caratterizzanti (sincronizzato, pallanuoto, salvamento sportivo): l'obiettivo è che gli studenti comprendano e sappiano individuare le priorità per la progettazione didattica e conduzione operativa efficace delle attività proposte.

I discenti, stimolati dalla scoperta del movimento in acqua in modo multi disciplinare con esperienze motorie trasversali agli sport natatori maggiormente significativi, potranno consolidare il loro sapere e saper fare, orientandosi nella scelta e conduzione di attività individuali in acqua quali il nuoto sportivo, il nuoto di salvamento, accostandosi ai fondamentali di base del nuoto sincronizzato, della pallanuoto ed anche del nuoto subacqueo. La conoscenza delle caratteristiche di ciascuna disciplina potrà essere utile nell'insegnamento specifico e trasferita opportunamente ad un apprendimento "acquatico" vicino: la ricchezza di informazioni poliformi ed approfondite sul movimento individuale in acqua diventerà pertanto un punto di forza tra gli obiettivi formativi di questo curriculum. Intendo disporre una serie di unità didattiche per un approccio integrato, sotto il profilo metodologico, al movimento in acqua: dall'ambientamento alle quattro nuotate olimpioniche, con attenzione ai fondamentali del salvamento sportivo e del nuoto sincronizzato. La ricerca della posizione in equilibrio orizzontale (da parte di chi nuota con l'obiettivo di andare "più veloce") si può coniugare in modo significativo con lo studio e ricerca dell'efficienza dei trasferimenti in acqua in una condizione più verticale delle precedenti (tipica del salvamento, del sincronizzato e della pallanuoto) oltretutto arricchita dall'essere "in situazione", condizionata da variabili mutevoli legate al momento ed alla sua interpretazione.

Il curriculum è mirato alla esplorazione del contesto trattato, al perfezionamento delle capacità di interpretazione ed esecuzione personale ed infine alla individuazione di una metodologia di insegnamento efficace per l'apprendimento dei modelli di prestazione proposti. Il corso intende sviluppare negli studenti le seguenti competenze:

- saper guidare un principiante alla esplorazione, scoperta ed orientamento in acqua;
- saper individuare i principali modelli di trasferimento in acqua;
- saper comprendere ed interpretare i modelli di prestazione individuale più significativi;

- saper insegnare i modelli di prestazione proposti;
- saper utilizzare in modo didatticamente efficace gli elementi proposti (trasversali alle differenti discipline sportive individuali esaminate), potendo fruire, nell'insegnamento di ciascuna, delle peculiarità di tutte.

Programma e titoli delle lezioni

Il movimento in acqua

- L'ambientamento (vedo- respiro – sono in equilibrio).
- La tecnica, l'insegnamento della tecnica, lo sviluppo della sensibilità all'acqua.

Dorso, Crawl, Rana, Delfino

- I modelli di prestazione: ampiezza e frequenza di bracciata, rapporto braccia – gambe.
- Le progressioni didattiche.
- Partenze e virate (Quinto stile)

Nuoto sincronizzato

- Struttura, intervento energetico, fondamentali individuali di base.
- La progressione didattica.

Nuoto di salvamento sportivo

- Struttura, intervento energetico, fondamentali individuali di base.
- La progressione didattica.

Nuoto subacqueo

- Struttura, intervento energetico, fondamentali individuali di base (il progetto KAD).
- La progressione didattica

Pallanuoto

- Struttura, intervento energetico, fondamentali individuali di base.
- La progressione didattica

Metodologia dell'insegnamento in acqua

- Bernstein problem: ripetizione senza ripetizione.
- Apprendimento euristico – insegnamento prescrittivo.

Modalità di organizzazione ed ammissione

Le lezioni si comporranno di una parte teorica e pratica (esercitazione in acqua) coordinata con la riletture a bordo vasca ed interpretazione del lavoro svolto attraverso video analisi, focus guidati. Verranno proposte situazioni stimolo necessarie al riconoscimento di sensazioni, al reperimento di soluzioni che troveranno la possibilità di confronto e spiegazione.

Proporremo ad ogni studente un test di ingresso per conoscerne i prerequisiti ed il vissuto "acquatico" utili a comporre gruppi di pari all'interno dei quali si possa riscontrare l'omogeneità di approccio, quale garanzia di efficacia alla personale sperimentazione didattica. Il test, oltre ad

offrire all'allievo un personale riferimento oggettivo, ci consentirà di valutare le capacità e competenze dello studente nell'ambito: il curriculum si rivolge infatti solo a chi abbia già maturato esperienze che consentano la interpretazione evoluta dei temi proposti. Gli studenti che avranno precedentemente frequentato e superato con esito positivo "Tecnica e didattica dell'attività motoria in acqua", ai fini dell'ammissione al corso "tecnica e Didattica del Nuoto", dovranno sostenere soltanto un test di verifica delle abilità natatorie; gli studenti che non avranno frequentato quel corso, oltre a dover sostenere il test sulle abilità in acqua, saranno anche chiamati ad una verifica preliminare del loro "sapere" con un test scritto.

Il corso intende esplicitamente rivolgersi infatti ad un uditorio già in possesso di prerequisiti che consentano uno sviluppo specialistico ed approfondito dei temi indicati

Modalità di esame

L'esame avverrà con un test scritto a risposta multipla: trenta domande per trenta punti a disposizione.

Testi consigliati

Manuali per istruttori FIN

Campara - Di Pierri - Grazioli " **Equilibrio e Movimento in acqua**" CSS - Vr 2003

Testi di riferimento: Hannula D. Thornton " *The swim coaching bible*" - Ed. Hannula Thornton
Human Kinetics - USA 2001

Maglischo E. W. " *Swimming even faster*" - Mayfield publishing company
Mountain View Ca 1993

Hannula D. " *Coaching swimming succesfully*" - Uman Kinetics - USA 2001

Campara A. " *Prevenzione e salvataggio in piscina - nuotate di salvamento e linee guida per la formazione professionale del soccorritore nel centro natatorio*" - Grafiche SIZ- CSS S.G.L. 2004

Bovi G - Bovi F. " *Un tuffo nella pluralità*" Soc. Stampa Sportiva Roma 2001

