



Scuola nuoto: un percorso efficace di educazione all'acqua

Università degli studi di Verona
Dipartimento Scienze neurologiche e del movimento

Scienze Motorie

Tecnica e didattica dell'attività motoria in acqua

Andrea Campara

Lunedì 3 novembre 2014

andreacampara@libero.it

Educazione all'acqua

- Scuola nuoto: il processo di pianificazione, azione, verifica, correzione con la finalità di educare all'acqua; nuotare è danzare nell'acqua - Touretski-
- La finalità della scuola nuoto è il raggiungimento di capacità e competenze (nuove) che consentono al discente l'attività in acqua in sicurezza, **senza l'utilizzo di mezzi accessori** (la natura omogenea dell'acqua ed eterogenea del nostro corpo induce a considerare non opportuno l'utilizzo di galleggianti)



Obiettivo, strumento, strategia

- Macro obiettivo: acquisizione da parte degli allievi di abilità motorie acquatiche
- Lo strumento: il mezzo acqua
- La strategia: ridurre il vuoto esistente tra l'essere terrestre e non acquatico ed il divenire un terrestre ben ambientato in acqua

La programmazione per il raggiungimento degli obiettivi

- L'ambientamento in acqua
- La formazione (apprendimento), il consolidamento, l'affinamento delle abilità di base
- La formazione di abilità complesse grezze
- La formazione, consolidamento, affinamento di abilità complesse fini

Attraverso un percorso coerente che sia ...

- Efficace: raggiungo l'obiettivo dell'ambientamento in acqua
- Efficiente: il percorso avvia al raggiungimento dell'obiettivo con il minor sforzo ed il massimo risultato (più con meno)

Un percorso didattico efficace ed efficiente deve tener conto dell'individuo

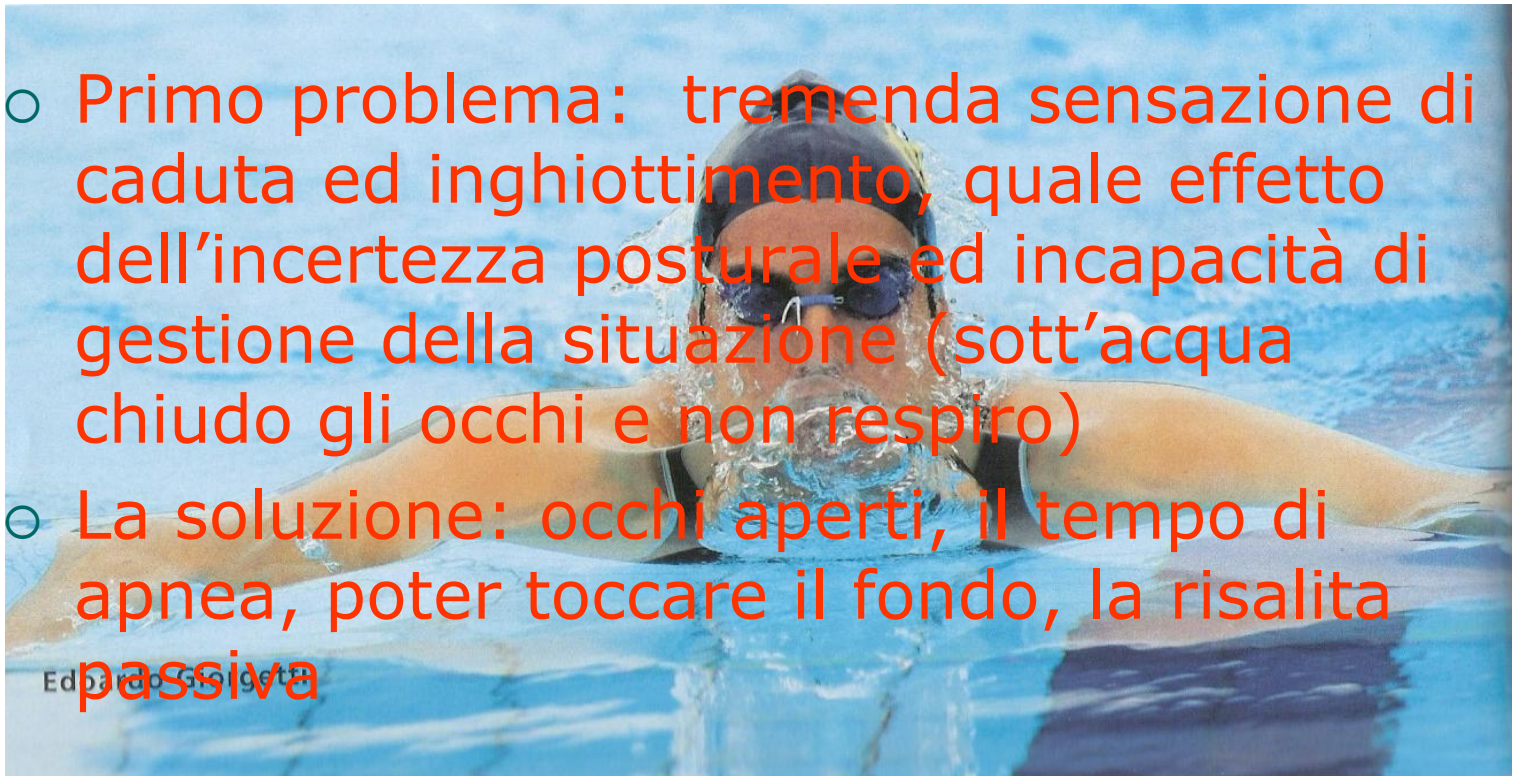
- L'aspetto affettivo: la vittoria sulla paura
- L'aspetto sensoriale: azione di reset sugli analizzatori
- L'aspetto motorio: da una motricità terrestre alla scoperta, esplorazione, apprendimento di abilità acquatiche

Area affettiva – sensoriale - motoria

- Secondo una successione **rigorosa**: chi apprende passa attraverso un continuum di azioni, per il raggiungimento di obiettivi che **(solo se ben acquisiti)** possono diventare punto di partenza per apprendimenti ulteriori
- Quindi: 1° area affettiva 2° sensoriale 3° motoria

Primo: l'aspetto affettivo 1

- Primo problema: tremenda sensazione di caduta ed inghiottimento, quale effetto dell'incertezza posturale ed incapacità di gestione della situazione (sott'acqua chiudo gli occhi e non respiro)
- La soluzione: occhi aperti, il tempo di apnea, poter toccare il fondo, la risalita passiva



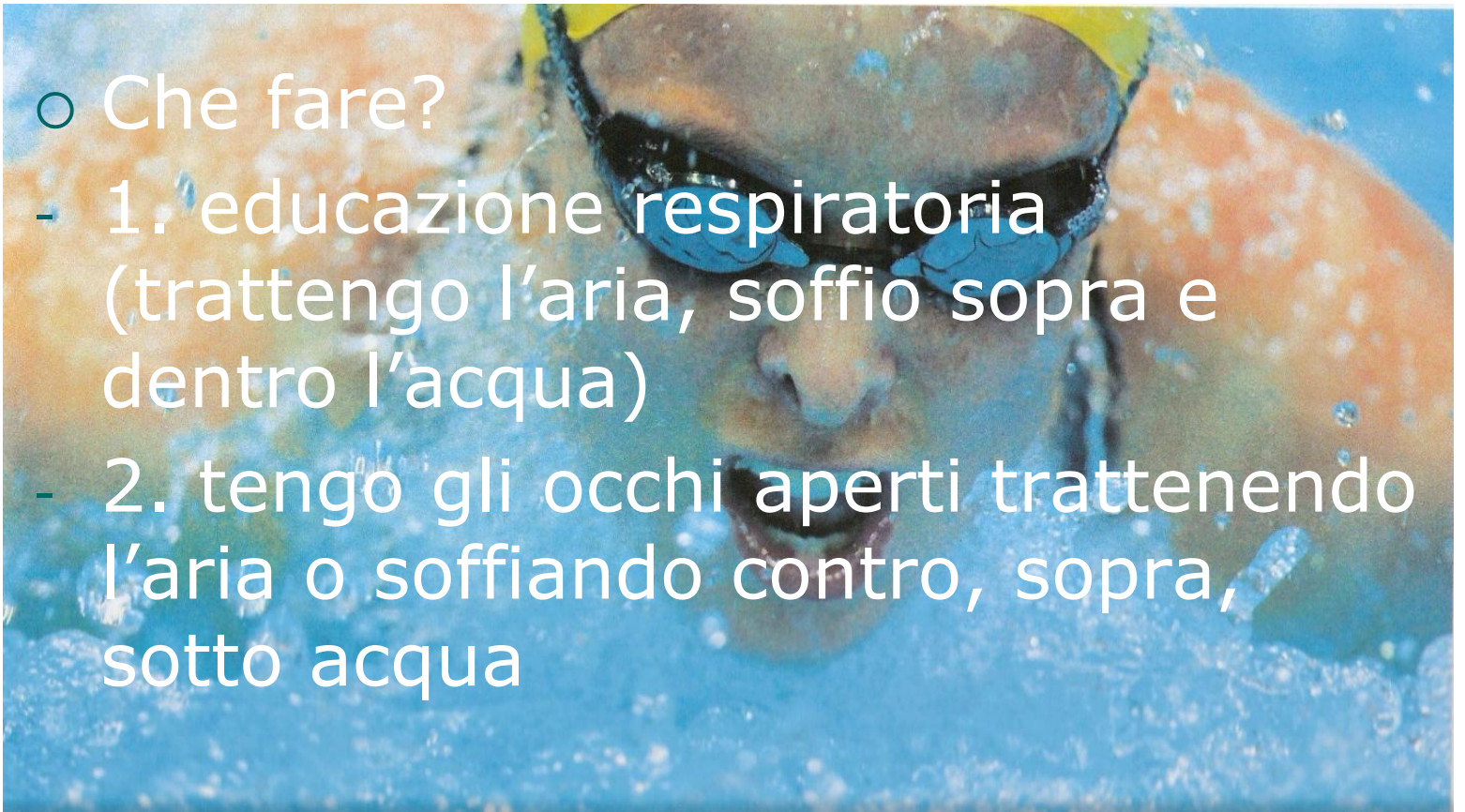


L'aspetto affettivo 2

- La paura non si risolve con spiegazioni razionali
- La paura si manifesta con il rifiuto di fare e partecipare oppure partecipando in condizioni di rilassamento sempre insufficiente (attenzione!)

L'aspetto affettivo 3

- Che fare?
 - 1. educazione respiratoria (trattengo l'aria, soffio sopra e dentro l'acqua)
 - 2. tengo gli occhi aperti trattenendo l'aria o soffiando contro, sopra, sotto acqua





Secondo: l'aspetto fisico sensoriale

- L'acqua sul volto, l'acqua negli occhi
- Necessario adattamento degli analizzatori ottico, vestibolare, tattile, cinestesico, acustico
- Gli analizzatori vanno educati/rieducati perché sono la causa di una buona percezione produttiva di qualsiasi buon apprendimento acquatico

Terzo: l'aspetto motorio

- Il galleggiamento è una conquista dello spazio
- L'obiettivo specifico è saper essere in acqua "goccia d'acqua" e, successivamente, motore d'azione
- Il paradosso: annullare le resistenze e saperle nel contempo amplificare

Che fare? Che cosa far fare al discente?

- Vedo
- Respiro
- Sono in equilibrio

Vedo

- Nell'apprendimento e nel controllo del movimento l'analizzatore ottico fornisce informazioni fondamentali: l'orientamento in un ambiente percepito come ostile (senz'altro sconosciuto)
- L'occhio è strutturato per l'atmosfera non per l'acqua
- L'apertura degli occhi sott'acqua va indotta in forma ludica (conviene)

Respiro

- La respirazione in acqua è invertita e costretta
- L'inserimento della respirazione nelle nuotate evolute è condizionata da una buona educazione respiratoria di base

Sono in equilibrio

- In acqua ci troviamo a gestire la microgravità con la spinta di Archimede applicata su di una superficie ampia
- Non ci sono punti di appoggio fissi
- Le orecchie sono immerse ed il sistema labirintico è in posizione inusuale

L'ambientamento in pillole

- Immergo volto e corpo
- Apro occhi e bocca
- Soffio forte nell'acqua ad occhi aperti
- Seguo un corretto ritmo respiratorio (insp – esp)
- Galleggio decubito prono e supino
- Scivolo decubito prono e supino
- Proto spostamento volontario

Più dettagliatamente una scala di tredici gradini

- Discendo in acqua
- Immergo il volto ed il corpo
- Apro occhi e bocca
- Soffio **forte** fuori dall'acqua
- Soffio forte nell'acqua e sotto acqua
- Soffio forte sotto acqua ad occhi aperti (verifica)
- Seguo un corretto ritmo espiratorio – inspiratorio
- Mi rilasso in acqua
- Galleggio statico in decubito prono
- Galleggio statico in decubito supino
- Scivolo prono e supino
- Scivolo e batto le gambe (prono e supino)
- Galleggiamento verticale (cagnolino per almeno 10 metri)

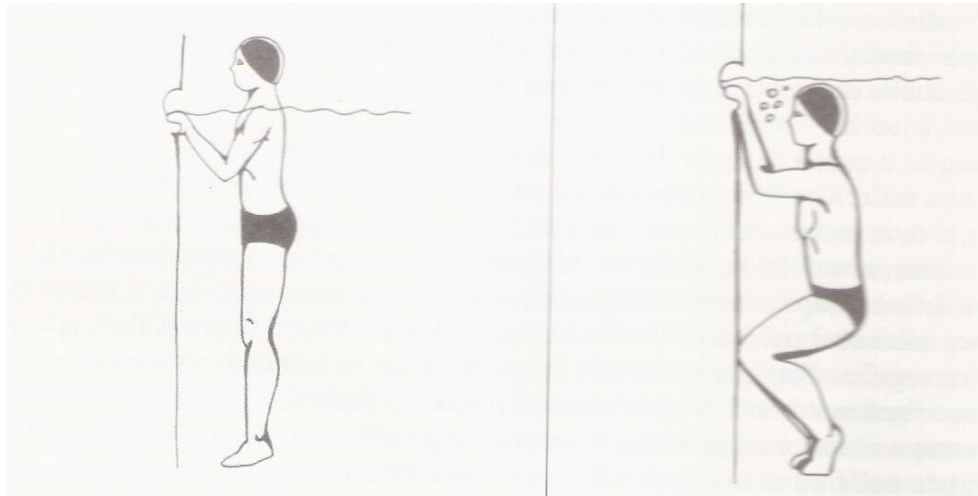


Discendo in acqua

- Condizioni ottimali (profondità e temperatura)
- Le situazioni difficili
- L'ingresso da scaletta

Immergo volto e corpo

- Situazione ludica
- Vivere la normalità dell'acqua sul viso
- Non strofinare gli occhi



Apro occhi e bocca

- Il buio acquatico
- Sotto a bocca aperta (prima prona poi supina con glottide a chiudere)
- L'acqua può entrare ma deve uscire (non deve essere respirata)

Espiro - inspiro

- Sott'acqua a bocca aperta
- In apnea fino a cinque secondi
- Soffia con forza da bocca , gola, naso (prima fuori poi dentro l'acqua)
- Espirazione ed inspirazione con ritmi diversi (difficoltà espiratorie)



Relax in acqua

- Capacità coordinativa speciale (Schnabel)
- Capacità di regolare le contrazioni muscolari alla ricerca dell'efficienza gestuale
- Test di valutazione del grado di relax: immobile sul fondo



Galleggiamento statico decubito prono

- L'abbandono dell'appoggio
- Forme diverse di galleggiamento prono
- Le cadute

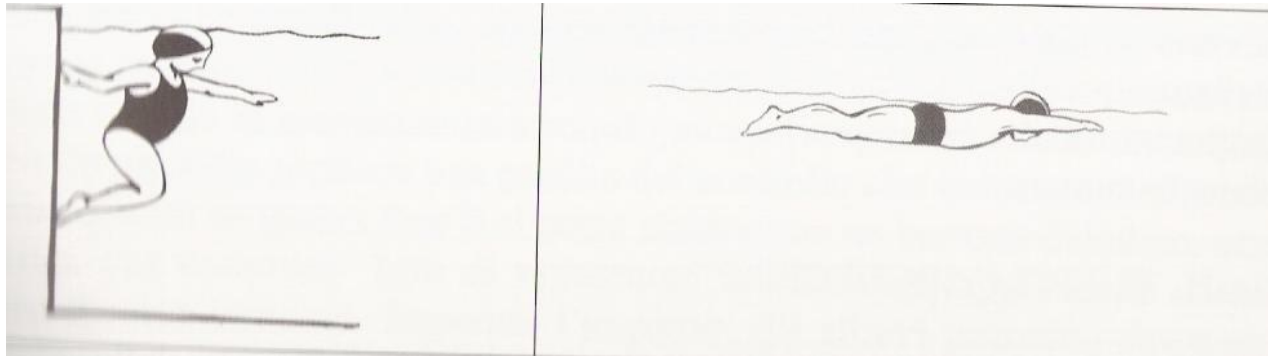


Galleggiamento statico decubito supino

- Prerequisiti
- Un cattivo galleggiamento supino ...
- Forme diverse di galleggiamento supino

Scivolamenti

- Primo spostamento in acqua prodotto da una spinta dal bordo
- Prono
- Supino





Scivolo e batto le gambe

- Il capo è immerso e si solleva per respirare
- Dal cagnolino al galleggiamento verticale
- La capacità di galleggiare verticalmente in modo volontario e dinamico è presupposto per poter lavorare in acqua profonda

Solo in acqua alta, la progressione del tuffo capofitto

- Il tuffo in piedi
- Il tuffo : dallo sfioro con due ginocchia in appoggio, un solo ginocchio, in piedi con gambe piegate
- Punti critici: il capo, la spinta ed il riallineamento degli arti inferiori

Come si fa? Una scelta di metodo per un ritorno alla prassi

- C'è bisogno di concretezza
- Definizioni:
 - metodo: un procedimento atto a garantire la funzionalità di un comportamento; la via da seguire per raggiungere un fine
 - metodologia: l'impiego coerente di un determinato metodo

La ricerca di un metodo sempre coerente

- Lo strumento dell'istruttore è l'esercitazione
- L'esercitazione proposta deve avere la potenzialità di attivare confronti utili
- L'istruttore non deve insegnare bensì favorire confronti
- Non è la ripetizione in sé che permette l'apprendimento quanto l'effettivo confronto attuato tra il risultato delle azioni

Apprendimento ed esercitazione

- “Il processo di esercitazione diretto ad acquisire nuove capacità motorie consiste nel cercare e trovare gradualmente le soluzioni motorie ottimali per i problemi appropriati. L’esercitazione corretta non consiste nell’applicare ripetutamente gli stessi modi per risolvere un problema motorio, ma **nel risolverlo più e più volte**”

- N. J. Bernstein -



Fattore critico di successo: la capacità di osservazione dell'istruttore

- Vedere: percepire con gli occhi
- Guardare: soffermare lo sguardo su qualcosa, qualcuno
- Osservare: esaminare con attenzione motivata da ragioni critiche, tecniche, scientifiche per ottenere una visione dettagliata, farsene una idea precisa, darne un giudizio



Efficacia dell'osservazione

- Qualità dell'osservatore
- Qualità del punto di osservazione (sagittale, frontale, trasversa)
- E' difficile osservare chi è in acqua (gran parte del corpo è sommerso)



L'applicazione del metodo

- Conoscere i modelli di prestazione
- Scegliere un adeguato punto di osservazione
- Osservazione del comportamento e rilievo delle differenze dal modello
- Proposta di un esercizio istruente

Perché?

- La risoluzione del compito passa attraverso l'efficacia dei sistemi informativi (che presuppone l'efficienza degli analizzatori sensoriali) ed il controllo del processo, attraverso meccanismi di riafferenza (feed back)
- Insegnare non significa permettere agli allievi di fare ciò che vogliono , ma di far sì che vogliano tutto ciò che fanno" (Non è uguale, infatti, dire "apri gli occhi" o "raccogli la conchiglia sul fondo")

Ed il bambino ...

“Non è un vaso da riempire, bensì
un fuoco da accendere”

(Rabelais)

Bibliografia

- Campara et Al. **Equilibrio e movimento in acqua**” Ed. SIZ 2003 Libr. Sport Milano
- Pesce C. “ **Insegnamento prescrittivo o apprendimento euristico**” SDS 2002
- Hannula D. **Coaching swimming succesfully** HK 1995
- Campara A. “**L’insegnamento della tecnica nel nuoto**” [www Professione Acqua.it](http://www.ProfessioneAcqua.it)
- Campara A. “**Alla ricerca del feed back efficace nell’insegnamento di abilità motorie acquatiche**” [www ProfessioneAcqua.it](http://www.ProfessioneAcqua.it)
- Schmidt R. “**Apprendimento motorio e prestazione**” Soc. Stampa Sportiva Roma 2000