



Teoria, tecnica e didattica dell' insegnamento del Nuoto

- **Organizzazione delle attività natatorie**
- **Gli obiettivi della Scuola Nuoto**
- **Figura e ruolo dell' Istruttore**



Gestire un impianto natatorio significa **gestire un'azienda** che opera nel terziario, produttrice e fornitrice di servizi che vanno ad interessare un notevole numero di utenti.

Il principale servizio reso è l'insegnamento del nuoto, ma oggi, chi frequenta un impianto natatorio, può usufruire di una vasta gamma di opportunità.



L'organizzazione delle attività di una piscina si sviluppa partendo dalla:

- conoscenza dei **bisogni dell'utenza**
- **caratteristiche dell'impianto**
- **disponibilità di istruttori specializzati**



Attività

- Corsi di scuola nuoto (bambini, adulti, terza età)
- Attività speciali (scuole, gestanti, bebés, persone con disabilità, aquagym, hydrobike...)
- Attività preagonistica, agonistica, amatoriale



Ognuna di queste attività richiede spazi diversi e orari diversi:

- vasca con acqua più bassa e/o più calda
- Circuiti in prima/ultima corsia
- Corsie centrali o vicine al muro
- Ambiente meno rumoroso



e deve essere supportata da attrezzature/attrezzi diversi:

- Giochi, tappeti, scivoli, ... per l'attività con i bambini
- Tavolette, elastici, ... per i corsi avanzati e gli allenamenti
- Cinture e attrezzi per l' aquagym
- Hydrobike, ...



Sono quindi necessari:

- Impianti polivalenti (vasche polifunzionali, accessi facilitati, spogliatoi attrezzati...)
- Segreteria informata (accoglienza familiare, capacità di ascolto, profonda conoscenza dei servizi offerti, coinvolgente nel proporre, in stretta collaborazione con il direttore tecnico e i coordinatori, ...)



• Staff tecnico formato da:

direttore tecnico (promuove e mantiene rapporti di collaborazione con il territorio, costituisce e presiede équipe multidisciplinari, lavora a stretto contatto con la segreteria, i coordinatori, e i responsabili di settore, controlla e verifica costantemente la qualità del servizio dato, è sempre aperto al dialogo con gli utenti.



Coordinatori (agevolano e sostengono il lavoro degli istruttori, controllano e garantiscono la qualità del lavoro e l'omogeneità del metodo didattico, sorvegliano sull'omogeneità dei gruppi, interagiscono con la segreteria, sono persone di riferimento per gli utenti)

Istruttori (disponibili all'aggiornamento e alla specializzazione, capaci di instaurare un rapporto di fiducia e amicizia con gli utenti, orgogliosi di far parte di una squadra, curiosi)



Assistenti bagnanti (attenti al rispetto delle regole,
responsabili, accolgono l'utenza con professionalità e simpatia)



- Staff di supporto che comprende addetti alla pulizia, alla manutenzione dell'impianto e al controllo dell'acqua, addetti alla sicurezza (da loro dipende l'immagine stessa dell'impianto)



LA SCUOLA NUOTO

obiettivo della Scuola Nuoto è insegnare a nuotare.



Saper nuotare significa:

saper raggiungere in acqua, in ogni momento

il miglior equilibrio,

la miglior respirazione,

la migliore propulsione.



per raggiungere questo obiettivo l'istruttore accompagna
la persona in un percorso di sperimentazione,
per "imparare" l'acqua.

da terrestre a nuotatore



Nell' organizzazione di un corso di Scuola Nuoto deve essere fissata:

- La durata (numero di lezioni per ciclo)
- La frequenza settimanale (numero di lezioni per settimana)
- La durata della singola lezione



- Lo spazio a disposizione
- Il numero di allievi per istruttore (in rapporto all'attività)



Il corso di Scuola Nuoto prevede:

- Gruppi omogenei per capacità (e possibilmente per età)
- Consegna periodica dei brevetti di classificazione



Classificazione tecnica della Scuola Nuoto

- Livello 1. ACQUATICITA' (ambientamento)
- Livello 2. PROPULSIONE ELEMENTARE
- Livello 3. NUOTATE DI BASE
- Livello 4. PERFEZIONAMENTO TECNICO
- Livello 5. SPECIALIZZAZIONE SPORTIVA
- Livello 6. MASTER



obiettivi di un corso di nuoto:

- Ambientamento
- Acquisizione di schemi motori acquatici e sviluppo di capacità sensoperceptive specifiche



- Acquisizione di abilità motorie acquatiche in forma grezza
- Acquisizione e consolidamento di tecniche di base in forma fine, flessibile e modificabile
- Avviamento all' attività sportiva



Il raggiungimento di questi obiettivi è un lungo processo di durata variabile in relazione a:

- Età
- Capacità motorie e attitudine mentale
- Motivazione
- Frequenza



E' fondamentale
il rispetto del ritmo di apprendimento
di ogni bambino



Differenze nell'equilibrio tra terrestre e nuotatore Posizione della testa (verticale/orizzontale)

- Presenza/assenza della forza di gravità (riflessi plantari presenti/assenti)
- Direzione dello sguardo (orizzontale/verticale)
- Posizione del corpo (verticale/orizzontale)
- Punti di appoggio (fissi/assenti)



Differenze sulla respirazione tra terrestre e nuotatore

- Innata ed involontaria (naso)/appresa e volontaria (bocca)
- Inspirazione attiva/espiazione passiva - inspirazione passiva /espiazione attiva



Differenze nella propulsione tra terrestre e nuotatore

- Sulla terraferma: la propulsione è fornita dalle gambe, le gambe svolgono un'azione equilibratrice
 - In acqua: la propulsione è fornita prevalentemente dalle braccia, le gambe agiscono da bilancieri (tranne per la rana)



Obiettivi dell'Ambientamento

Adattamento fisico sensoriale (superamento del fastidio dell'acqua) e psicologico (controllo dell'ansia e superamento della paura):

- "sentire" l'acqua attraverso il gioco superando le paure
- la disponibilità ad apprendere si attiva grazie ad emozioni positive



Ristrutturazione dei sistemi di riferimento (formazione di schemi motori e sensoperceptivi acquatici):

- Acquisizione di schemi motori e posturali acquatici da acquisire attraverso il gioco
- Gli schemi motori acquatici rappresentano "i mattoni" con i quali verranno successivamente costruite le tecniche di nuoto



Le fasi del processo di Ambientamento

1. Ingresso in acqua
2. Immersione corpo e volto
3. Respirazione
4. Galleggiamento con appoggi
5. Galleggiamento autonomo (petto/dorso)
6. Scivolamento (petto/dorso)



Ambientamento in acqua bassa:

- Entrata in acqua
- Attività ludico motoria divertente e coinvolgente (l'obiettivo è di arricchire il più possibile l'esperienza motoria in acqua del bambino con andature, giochi...)

Ambientamento in acqua alta:

- Entrata in acqua
- Attività in circuito (permette ad ognuno di muoversi e sperimentare secondo le proprie abilità, riduce i tempi morti, gradualità nell'inserimento delle difficoltà)



Galleggiamento

- con appoggi sul petto
- con appoggi sul dorso
- senza appoggi sul petto e sul dorso
- rotazioni

Scivolamento sul petto e sul dorso

- Con l'aiuto dell'insegnante
- Autonomo



Salto in acqua dal bordo:

- Da seduti
- In piedi



Organizzazione della singola lezione

- Nella fase iniziale consolidamento delle precedenti acquisizioni
- Nella fase centrale introduzione di nuovi apprendimenti
- Fruttare al massimo il tempo disponibile
- Spiegazioni semplici e sintetiche
- Correzioni mirate ed efficaci



- Tutto può essere trasformato in gioco e contribuire ad incrementare il valore dell'esperienza di apprendimento e di conseguenza la motivazione ad apprendere.
Il gioco quindi non può essere relegato a fine lezione.



l' istruttore è:

- Un buon nuotatore
- Ha una buona preparazione tecnica ed una elevata motivazione all'aggiornamento
- E' un educatore e guida l'allievo verso lo sviluppo delle sue capacità nel rispetto della sua personalità e dei suoi bisogni in un clima di sicurezza e fiducia



- E' il garante dell'incolumità degli allievi e, per questo, assume sempre una posizione dalla quale poter seguire tutto il gruppo
- E' organizzatore di spazio, tempo, regole



- Offre di sé un'immagine positiva e rassicurante e rende tangibile la propria partecipazione all'attività del gruppo
- Crea interesse, curiosità, voglia di provare, fondendo il gioco con la didattica
- Programma le lezioni



- Evita compiti troppo semplici o ripetitivi
- Dà spiegazioni brevi e sintetiche, proposte chiare, ampie, evolutive, e sottolinea sempre i criteri di riuscita
- Durante l'esecuzione: segue, incita, approva, corregge, completa eventualmente l'informazione per chi ne ha bisogno



- Crea un clima di riuscita, banalizza l'insuccesso, lascia spazio alla ricerca dei bambini ed evita i tempi morti
- Cura la propria immagine
- E' puntuale e dà continuità al suo impegno



- Collabora con il coordinatore e gli altri istruttori (cambio di turno, ordine del materiale, cambi di corsia, spostamento di allievi, manifestazioni)
- Compila, in collaborazione con il coordinatore, i brevetti di classificazione