



# Corso Istruttori Attività Natatorie

*Preganziol (Treviso), 02-10 Febbraio 2013*

## ***Tecnica e didattica del Nuoto Pinnato*** ***2<sup>a</sup> parte – La Didattica***

***Fabio Paon***  
***Staff Tecnico Nazionale***

# La Didattica

La “storia” del Nuoto Pinnato ha portato negli anni a tre diverse metodologie evolutive della didattica di insegnamento

Dal nuoto  
al  
pinnato...

La  
didattica  
parallela

Il pinnato  
per il  
pinnato...

Richiede il possesso di una strutturazione motoria (almeno due stili di nuoto classico).

Le pinne divengono uno “scalino” della didattica e della formazione

L’uso delle pinne facilita l’ambientamento ma può creare dei “pinnedipendenti”.

Allora si alternano momenti di Nuoto e di Pinnato, dall’ambientamento all’acquisizione tecnica specifica

Abbiamo un approccio didattico diretto.

Si ottiene una immediata gratificazione.

Il Nuoto Pinnato diviene l’introduzione al nuoto.

Non conduce però ad atleti con schemi motori ampi e liberamente variabili

# DIDATTICA

- PROPEDEUTICA: progressione degli arti inferiori a “ delfino”
- Inizialmente movimento semplificato (flesso estensione degli arti inferiori con arti superiori in appoggio ad un galleggiante)

# DIDATTICA

- Verso una nuotata più evoluta:
- Effettuare scivolamenti proni, ed al termine di questi iniziare l'azione degli arti inferiori con il capo in immersione e le braccia distese lungo i fianchi
- Stesso esercizio con braccia in alto e parallele

# DIDATTICA

- Movimento sul fianco, in immersione, con il braccio inferiore disteso in alto e quello superiore in basso, alternando fianco destro e sinistro ad ogni vasca
- Sul dorso porre attenzione a limitare la flessione delle ginocchia in modo che non emergano dall'acqua

# Didattica della monopinna

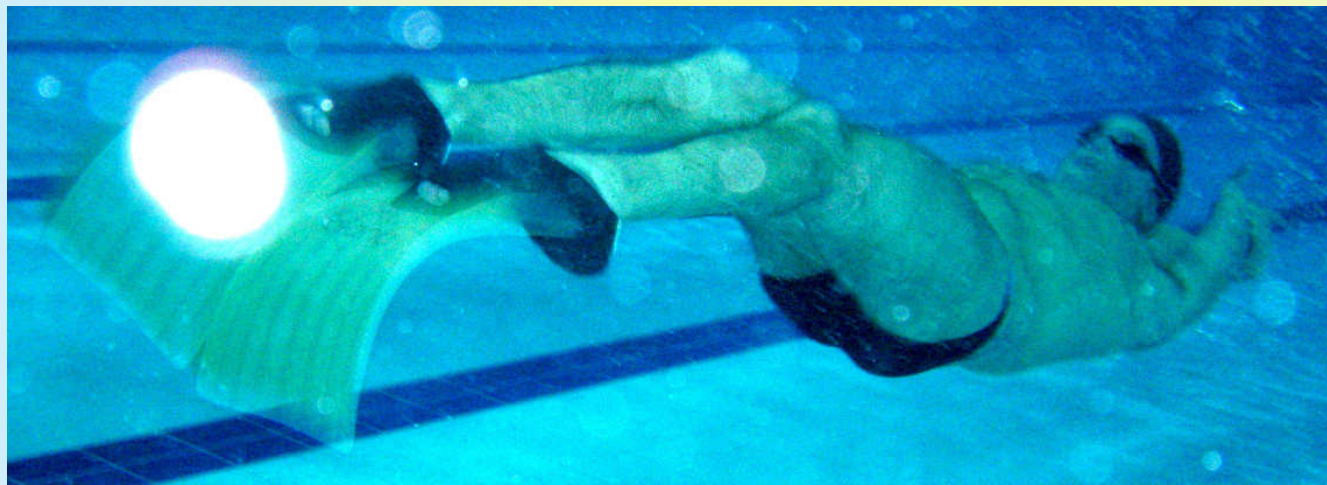
- **Esercizi sul dorso**
- **Esercizi sul petto, con il tubo**
- **Esercizi in immersione**

- **Esercizi sul dorso**

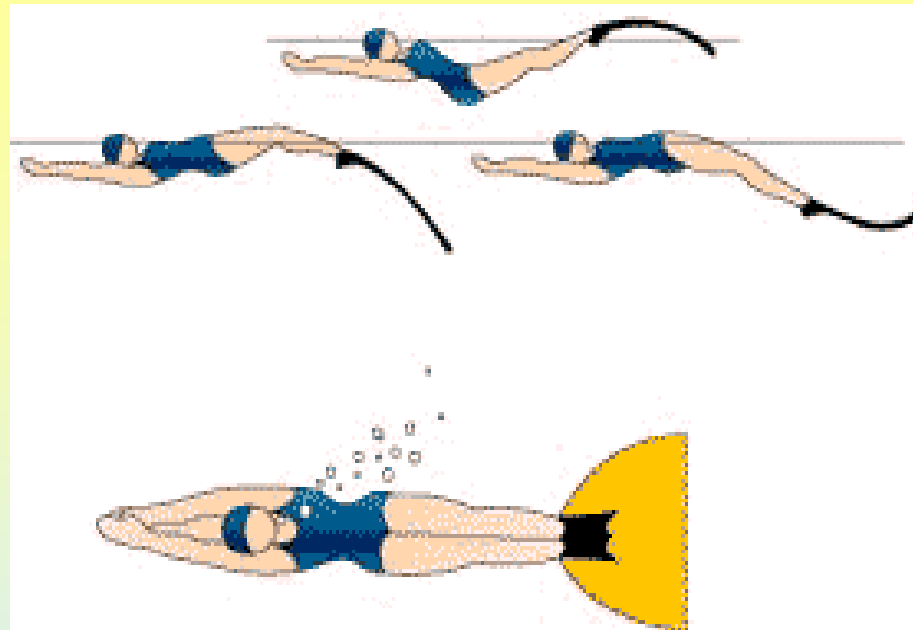
- Movimento simultaneo degli arti inferiori con braccia lungo i fianchi

- Stesso esercizio con arti superiori in alto paralleli

- Stesso esercizio con arti superiori in assetto



# Didattica: progressione degli esercizi





# DIDATTICA

- **Esercizi sul petto**
  - Arti superiori in basso lungo i fianchi
  - Arti superiori in alto paralleli
  - Arti superiori in assetto
  - Esercizio precedente con attenzione alla fase discendente
  - Stesso esercizio con attenzione alla fase ascendente

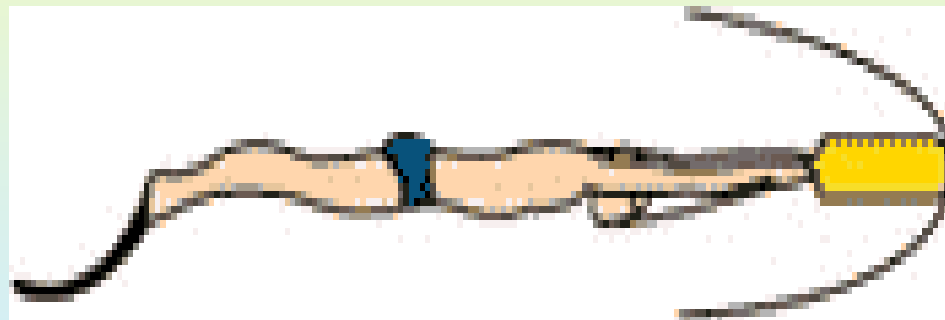
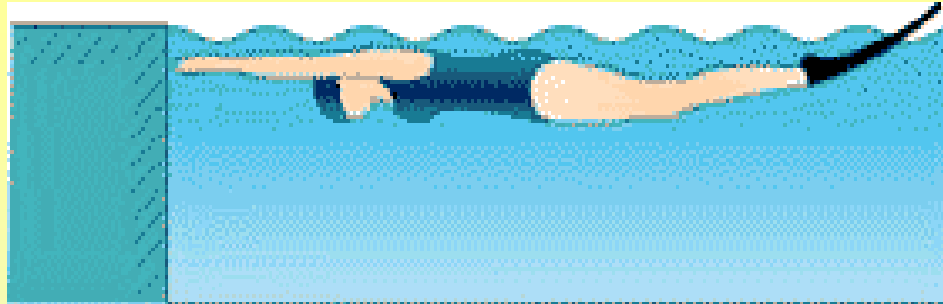
# Didattica: progressione degli esercizi



# DIDATTICA

- **Esercizi in immersione**
- Nuotata in assetto in immersione, in apnea
- Stesso esercizio con il bombolino da lt.0,5

# Didattica: esercizi



# IL TUBO AREATORE



- PRECEDE LA DIDATTICA DELLA MONOPINNA PERCHE' E' UN ATTREZZO INDISPENSABILE ALLA PRATICA DEL NUOTO PINNATO MA DI DIFFICILE INSERIMENTO

# IL TUBO AREATORE

- ESERCIZI SUL POSTO
- ESERCIZI IN TRASLOCAZIONE

# ESERCIZI SUL POSTO (1)

- Primo approccio con il tubo areatore: due mani in presa a bordo vasca, immersione della sola bocca.
- Controllare che il soggetto serri bene le labbra sulla superficie del tubo

# ESERCIZI SUL POSTO (2)

- Immersione graduale per tappe del resto del capo fino ad immersione completa
- Controllare che il soggetto non modifichi la frequenza degli atti respiratori



# inconvenienti

- **Iperventilazione forzata**: conseguono giramenti di testa e perdite di equilibrio
- **Soluzione**: interrompere gli atti respiratori per qualche secondo in modo da consumare l'ossigeno immesso in circolazione

# inconvenienti

- **Infiltrazione di acqua dal naso**
- **Soluzione:** stringere le narici con una mano, per poi provare di nuovo ad effettuare l'esercizio a naso aperto
- oppure usare molletta stringinaso (SCONSIGLIATA)

# ESERCIZI SUL POSTO (3)

- Tiro alla cerbottana: il tubo viene tenuto con le due mani e non posizionato sul capo. Il tubo viene usato quindi come una cerbottana per produrre schizzi

# ESERCIZI SUL POSTO (4)

- Svuotamenti veri e propri: l'areatore è di nuovo posizionato sul capo e la posizione è di nuovo con le mani in presa sul bordo
- Il capo è sempre sotto la superficie dell'acqua. il tubo invece, durante l'inspirazione, è fuori dell'acqua poi viene immerso e quindi fatto riemergere per spingere fuori l'acqua

# ESERCIZI in TRASLOCAZIONE

- SENZA PINNE
- CON LE PINNE

# Esercizi in traslocazione senza pinne

- Movimenti degli arti inferiori a crawl sul petto con tavoletta procedendo ad una immersione graduale del capo nell'acqua
- Nuotata completa a crawl sul petto con capo in immersione

# Esercizi in traslocazione con le pinne

- Movimenti degli arti inferiori a crawl sul petto con tavoletta procedendo ad una immersione graduale del capo nell'acqua
- Stesso esercizio senza tavoletta con arti superiori in alto paralleli

# Esercizi in traslocazione con le pinne

- Ripetizione dell' esercizio precedente con gli arti superiori in assetto
- Nuotata completa a crawl sul petto



# Esercizi in traslocazione con le pinne

- Movimento degli arti inferiori a delfino con arti superiori paralleli con capo leggermente flesso dietro
- Stesso esercizio con arti superiori in assetto, effettuare svuotamenti in traslocazione

# ESERCIZI in TRASLOCAZIONE con le pinne

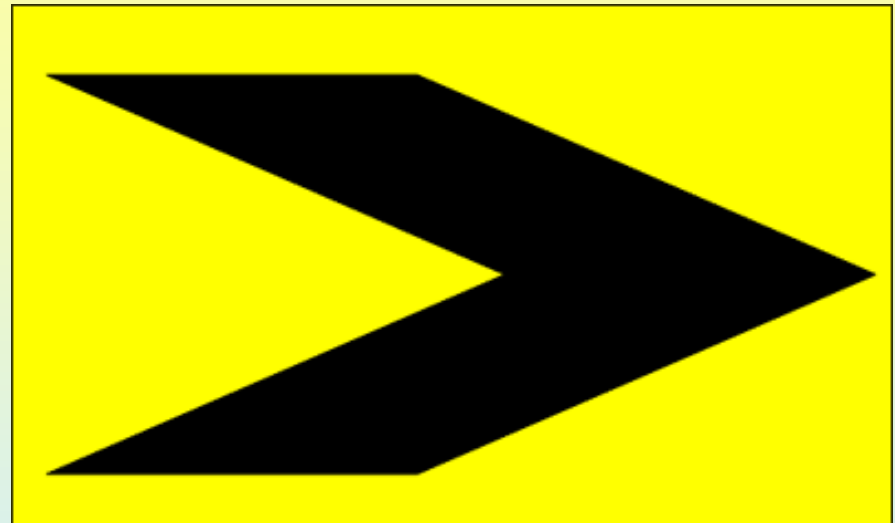
## Inserire:

- Una piccola fase di immersione all'inizio di ogni vasca
- Più fasi di immersione ad ogni vasca
- Virate a capovolta al termine di ogni vasca con uscita in immersione

# L'ASSETTO

- Posizione ideale per il miglior avanzamento in acqua è

La configurazione a “freccia”



# L'assetto esercizi

Curare la mobilità articolare della regione scapolo-omerale con:

- Esercizi in palestra
- Esercizi in acqua

# Assetto: esercizi in palestra

1. Circonduzioni
2. Slanci delle braccia
3. Escursioni articolari passive
4. Esercizi di stretching

# Assetto: esercizi in acqua (1)

## Senza monopinna

1. con tavoletta, mani sovrapposte, arti superiori in assetto, gambe a crawl
2. con tavoletta, stesso assetto, gambe a crawl con tubo areatore
3. ripetizione esercizio 1 senza tavoletta
4. ripetizione esercizio 2 senza tavoletta

# Assetto: esercizi in acqua (2)

## con monopinna

1. con le mani infilate in un bracciolo sgonfio, movimento simultaneo degli arti inferiori sul dorso
2. Stesso esercizio, sul petto con il tubo
3. Ripetizione esercizio 1 senza il bracciolo
4. Stesso esercizio, sul petto con il tubo

# La partenza: esercizi

- Per principianti:
  1. Esecuzione di tuffo da seduti, poi in ginocchio
  2. Esecuzione di tuffo con un piede in presa al bordo ed un ginocchio a terra
  3. Esecuzione di tuffo con tutti e due i piedi in presa al bordo vasca



# La partenza: esercizi

- Didattica del tuffo evoluto:
  1. Esecuzione di tuffo con le bipinne curando la posizione sul blocco e la spinta
  2. Esecuzione di tuffo con le bipinne curando il volo e l'ingresso in acqua
  3. Esecuzione di tuffo con le bipinne curando l'immersione ed il raggiungimento della massima velocità di nuotata
  4. Ripetere tutti gli esercizi con la monopinna

# La virata: progressione degli esercizi

- Spinta dal bordo laterale compiere capovolte attorno alla corsia
- Stesso esercizio senza l'aiuto della corsia
- Nuotare a crawl senza pinne e compiere una capovolta ogni sei-otto bracciate
- Compiere capovolte arrivando al muro a crawl sul petto ed uscendo a crawl sul dorso
- Inserire la rotazione del corpo, uscendo dalla capovolta in posizione prona e nuotando a crawl sul petto
- Ripetere l'esercizio con l'uso delle bipinne
- Inserire la monopinna e l'areatore con uscita in immersione per 5-10-15 metri

# La nuotata in immersione

- **L'apnea**
- La disciplina più veloce e spettacolare in assoluto tra le gare del nostro sport
- Solo 50 metri
- **la velosub**
- Si attua con gli autorespiratori (ARA)
- al di sotto della superficie dell'acqua
- 100-400-800 metri

# LA VELOSUB: ESERCIZI

Utilizzare bombolini di volume ridotto

- Esercizi sul posto
- Esercizi in traslocazione senza erogatore
- Esercizi in traslocazione con erogatore

# LA VELOSUB: ESERCIZI

## Esercizi sul posto:

- Presa di contatto con l'erogatore con le due mani in presa al bordo e bombola fuori dell'acqua
- Seduti sul fondo (1 metro) tenere con una mano l'erogatore e con l'altra la bombola
- Seduti sul fondo (3 metri) tenere la bombola con le due mani

# LA VELOSUB: ESERCIZI

## Esercizi in traslocazione senza erogatore:

- Percorrere 25 metri con ampi tempi di recupero
- ripetere l'esercizio precedente con tuffo
- A distanza di 15 metri dal muro effettuare una virata per poi tornare al punto iniziale

# LA VELOSUB: ESERCIZI

## Esercizi in traslocazione con erogatore:

- Percorrere una vasca cercando di prendere meno aria possibile ripetere
- Ripetere l'esercizio precedente con tuffo
- Percorrere due vasche con tuffo di partenza e la virata

.... Ora siamo tutti atleti !