

# CULTURA DELL'ACQUA (di Piero e Gabriele Falzetti)

## Aggiornamenti

Si deve partire dal concetto che **l'acqua non va più solo raccontata, spiegata o insegnata, ma va sentita, percepita, vissuta.**

Sulla base di questo innovativo principio si deve entrare nell'ottica che l'istruttore di nuoto non è più un istruttore, o peggio addestratore, ma diventa **un accompagnatore** o meglio **educatore** che indirizza e sfrutta in modo costruttivo le sensazioni, le percezioni, le emozioni che il bambino prova quando immerge il suo corpo in acqua e che **educa il bambino** sulle modifiche da attuare nell'ambito coordinativo al fine di sviluppare movimenti corretti e finalizzati a poter spostare il proprio corpo nell'ambiente acquatico.

E' importante comprendere che questi aspetti **non** si fermano **solo** all'**ambientamento**, dove sicuramente presentano il loro massimo impatto, ma possono e devono essere **estesi fino ai livelli più avanzati**, perché entrano in gioco non solo nella coordinazione grezza ma anche e soprattutto nella coordinazione fine e finissima (basti pensare alle caratteristiche senso-percettive che atlete avanzate di nuoto sincronizzato esprimono nelle loro esibizioni).

Quindi proporre un lavoro di galleggiamenti dinamici o spostamenti con remate a livelli avanzati non deve sembrare una proposta fuori dal comune, o una follia temporanea dell'istruttore, ma un approfondimento, un **affinamento della senso percezione** acquatica e delle dinamiche posturali in acqua.

Inoltre è estremamente importante adottare un **metodo prettamente induttivo** (non solo con i più piccoli ma anche a livelli più avanzati), sfruttando la tecnica della **libera scoperta**, si deve cioè proporre l'obiettivo senza dare informazioni sulle dinamiche di esecuzione, ma analizzando le sensazioni percepite al termine dell'esecuzione e ragionando-proponendo variazioni sul tema alla luce delle **prove-errori** percepiti durante l'esecuzione.

Questo approccio determina una **presa di coscienza** del proprio corpo nell'ambiente acquatico e **una consapevolezza coordinativa** che devono essere alla base di ogni tipo di abilità acquatica, da quella semplice al gesto tecnico agonistico.

Lo scopo di questo approccio quindi è quello di dare ad ogni bambino (che potrà essere l'atleta di domani) **una plasticità senso percettiva e coordinativa** tali da consentirgli di modificare le abilità acquatiche a proprio favore, **superando le difficoltà** che ogni bambino incontra nelle transizioni tipiche dell'accrescimento e affinando i gesti tecnici richiesti nell'ambito dell'agonismo.

Di seguito vengono riportate una serie di proposte da intraprendere nella scuola nuoto categorizzate sulla base di comuni obiettivi ed elencate in considerazione della difficoltà di esecuzione (da esercizi più semplici adottabili in ambientamento ad esercizi più complessi proponibili a livelli natatori avanzati).

**Punti chiave: PC1.** La remata è un movimento sempre attivo; **PC2.** in seguito a movimenti passivi il corpo immerso in acqua riduce la propria galleggiabilità; **PC3.** il passaggio dalla posizione neutra terrestre (verticale) alla posizione neutra acquatica (orizzontale) avviene sul piano sagittale; **PC4.** il baricentro acquatico è il perno del piano sagittale; **PC5.** i movimenti più ampi del corpo avvengono sul piano sagittale; **PC6.** la testa è il timone per il corpo immerso in acqua; **PC7.** il PC6 è il più importante di tutti.

**GALLEGGIAMENTI e SOSTENTAMENTI:** sono le forme basi della permanenza in acqua e rispondono in modo coerente con le leggi fisiche di equilibrio acquatico sul baricentro.

**1. Galleggiamento verticale** (tipico dei bambini che usano i braccioli): in questo galleggiamento l'equilibrio non è stabile in quanto non rispecchia la posizione neutra acquatica (PC3) ovvero la tendenza del corpo ad assumere una posizione adatta all'equilibrio statico. Quindi c'è la tendenza del corpo ad assumere la posizione orizzontale e a ruotare attorno al baricentro acquatico (PC4)

**a.** Galleggiamento verticale a faccia emersa con le braccia lungo i fianchi: esercizio in cui si richiede un notevole sforzo per il mantenimento dell'equilibrio vista la tendenza al posizionamento. Non fattibile con i bambini se non con l'uso di ausili didattici (braccioli o mezzi tondoludi sotto le ascelle, da eseguire con attenzione nell'ambientamento per la labilità dell'equilibrio ed il rischio di "orizzontalizzazione" rapida in soggetti non ancora pronti per l'assunzione della postura orizzontale).

Al termine dell'esercizio è utile chiedere le impressioni sull'esercizio svolto.

**b.** Galleggiamento a faccia immersa con le braccia lungo i fianchi: eseguire il punto a. flettendo poi il capo in modo da portare il mento sul petto. Al termine dell'esercizio è utile chiedere e quindi sottolineare quello che avviene con questa modifica, focalizzando attentamente l'attenzione sull'importanza della posizione del capo in acqua e su come il capo funga da timone in acqua (PC6)

**c.** Galleggiamento a faccia immersa con le braccia distese in avanti: eseguire il punto a. flettendo il capo in modo da portare il mento sul petto e successivamente far portare le braccia distese in avanti passando con le stesse esternamente al corpo e in acqua. Anche in questo caso al termine dell'esercizio è utile chiedere e quindi sottolineare quello che avviene, focalizzando l'attenzione sulla velocità con cui si passa dalla posizione verticale alla posizione orizzontale e su come si modifichi poco con l'utilizzo delle braccia oltre che del capo (PC7)

**d.** Galleggiamento verticale a faccia emersa con piegamenti degli arti inferiori: eseguire il punto a. con successiva flessione delle ginocchia fino a portare le caviglie sulla stessa linea delle anche (movimento di raccolta della gambata a rana), braccia distese in fuori con il palmo delle mani rivolto inizialmente in basso. Inspirare e trattenere il respiro, procedendo ruotando poi il palmo delle mani verso l'alto, spingendo il torace verso l'alto e appoggiando solo la nuca in acqua per guardare verso l'alto/dietro

**e.** Note: questo tipo di esercizi serve per la comprensione delle dinamiche posturali in acqua e sono piuttosto complicate per i bambini, ma possono essere adottate anche nell'ambientamento avanzato adoperando in modo sinergico gli ausili didattici

**2. Galleggiamento ventrale:** forma base dei galleggiamenti e obiettivo prioritario dell'ambientamento

**a.** A braccia in fuori: galleggiamento ventrale standard che dà la stabilità e l'equilibrio più incisivi di questa forma di galleggiamento

**b.** A braccia lungo i fianchi: comune in questo ambito la perdita del settaggio di equilibrio per il rilassamento del cingolo scapolo omerale e l'inarcamento del capo sul collo. La comune postura inarcata della colonna vertebrale viene persa, viene ridotta la capacità di equilibrio (data in questo galleggiamento dalle braccia in fuori) su cui gioca un ruolo fondamentale gli arti inferiori divaricati. Aspetto da indagare e sottolineare

**c.** A braccia in alto: gli aspetti affrontati nel punto b. con questo esercizio vengono amplificati, in quanto questa posizione consente un notevole recupero della postura standard del galleggiamento. Dando particolare attenzione al mantenimento del capo sotto lasse delle braccia e all'inarcamento della colonna si può far notare una ulteriore riduzione dell'equilibrio e soprattutto una tendenza del corpo alla supinazione e al movimento di rollio, controllabile solo con piccole correzioni degli arti inferiori divaricati.

**d.** A gambe unite: ripetendo i punti precedenti in questo modo si può far notare come le braccia tenute in fuori giochino un ruolo fondamentale nel mantenimento dell'equilibrio e

nella riduzione del movimento del rollio, mentre gli arti inferiori uniti cmq non destabilizzano troppo questo equilibrio, ma altresì, la contrazione dei glutei per consentire il mantenimento degli arti inferiori chiusi favorisce l'inarcamento della colonna vertebrale e facilita il mantenimento della posizione corretta standard di galleggiamento ventrale statico. Riducendo questo equilibrio mettendo le braccia lungo i fianchi o in alto (posizione del siluro) si amplifica il movimento di rollio. Da far notare come la posizione corretta di testa e colonna vertebrale sia facilitata con il mantenimento delle braccia in alto e venga peggiorata con il mantenimento delle braccia lungo i fianchi: questo aspetto consente anche una modifica dell'equilibrio di "beccheggio", in posizione di siluro le correzioni di questo tipo di equilibrio vengono fortemente ridotte per una azione diretta sul baricentro acquatico (PC3 e PC4). Far provare e poi descrivere dagli allievi tutte le sensazioni che si provano dopo ogni esercizio e analizzare criticamente le finalità degli esercizi in un unico tempo al termine di tutti.

**e.** Note: esercizi molto semplici da proporre anche con i bambini in ambiente basilare. E' importante provare diverse combinazioni e soprattutto fare molta attenzione alla postura del capo, dei glutei e della colonna vertebrale (PC6 e PC7)

### **3. Galleggiamento dorsale:** forma base dei galleggiamenti e obiettivo prioritario dell'ambientamento

- a.** A braccia in fuori
- b.** Con le mani sotto la nuca
- c.** A braccia lungo i fianchi
- d.** A braccia in alto
- e.** A gambe unite
- f.** Valgono tutti gli aspetti descritti per il galleggiamento ventrale
- g.** Dal galleggiamento dorsale sollevare un braccio fuori dall'acqua, poi riporlo in sede; si ripete con l'altro e poi con entrambi chiedendo cosa succede (affondamento del corpo per movimenti passivi PC2): se le braccia escono il corpo affonda per cui si deve espellere aria (propedeuticità per bracciata dorso doppia)

### **4. Rotazioni dei galleggiamenti sui piani (PC5)**

- a.** Ripetere le posture dei galleggiamenti dorsali precedenti girando il capo a dx prima, a sn dopo, andando in galleggiamento ventrale e poi ritornare al dorsale quando è possibile (rilevare come il passaggio è più facilitato quando gli arti sono addotti)
- b.** Galleggiamento sul dorso e mani ai fianchi toccare con il capo le ginocchia chiudendosi a botte. Ripetere con le braccia aperte e il palmo delle mani rivolte verso l'alto che gradualmente passano verso il basso (propedeuticità per i raddrizzamenti e la capriola). Da qui passare in posizione di galleggiamento verticale.
- c.** Ripetere con le braccia appoggiate sulle corsie senza movimento degli arti inferiori, ma con movimenti del capo e raccoglimenti delle ginocchia
- d.** Galleggiamento a botte: corpo raggruppato con le braccia che cingono le gambe flesse al petto (con testa immersa ma alta, con testa alle ginocchia, con tuffo dal bordo)

**SCIVOLAMENTI:** sono le forme avanzate dei primi spostamenti senza l'uso di forme propulsive. Obiettivo ultimo dell'ambientamento, ma base fondamentale per qualsiasi tecnica natatoria: identificano la transizione dallo schema motorio complesso all'abilità motoria, quindi sono l'aspetto fondamentale, la chiave di volta di ogni stile

**1.** Fuori dall'acqua, proni con la pancia sulla tavoletta, assumere la posizione dello scivolamento (controllo della postura mediante la contrazione dei glutei con inarcamento della colonna vertebrale a ponte per il sollevamento del busto, degli arti inferiori con i piedi distesi e gli alluci convergenti e superiori a siluro, massimo controllo della posizione del capo: chi sopravvive, vista la difficoltà, lo ripropone in acqua)

**2.** Lo stesso esercizio del punto uno può essere riproposto con l'ausilio dell'istruttore sul dorso utilizzando un giusto spessore sotto i glutei.

**3.** Progressione didattica delle spinte negli scivolamenti con particolare attenzione alla posizione del capo e all'alternanza delle esecuzioni

**4.** Eseguire punto 4.a. dei galleggiamenti vicino al bordo e spingere con i piedi dal muro (scivolo ventrale) sia a capo basso che a capo alto (far percepire la notevole differenza nelle resistenze acquatiche) e la fondamentale importanza del capo nella postura (PC7)

**5.** Riproporre lo stesso esercizio con la spinta sul dorso fatta a capo alto e poi a capo correttamente immerso in acqua (PC7)

**6.** Girarrosto, considerabile come il continuum coordinativo del punto 4.a. dei galleggiamenti e sostentamenti

## **IMMERSIONI**

- 1.** Immersioni iniziali dal bordo, con la scaletta (sottolineare l'importanza dell'ascensore sulla scaletta sia con i piedi verso il fondo che con la testa verso il fondo) e con l'ausilio dei bambini stessi (gioco del koala col passaggio sotto le gambe alternato)
- 2.** Immersioni con l'istruttore (prima brevi, poi sempre più lunghe, fino a lasciare il bambino sul fondo per farlo ritornare a galla da solo)
- 3.** Immersione elementare di piedi: in posizione di sostentamento verticale distendere le braccia sopra la testa, unire le gambe e lasciarsi scendere verso il fondo. Quando si è raggiunta la profondità desiderata, raggrupparsi e distendersi in posizione orizzontale, distendere le braccia in avanti ed iniziare a nuotare come si vuole sott'acqua. Ripetere sfruttando la spinta con le braccia dal bordo
- 4.** Partenza subacquea.
- 5.** Immersione carpiata di testa: posizione di galleggiamento ventrale a braccia distese in avanti, piegare il busto e raggiungere una posizione di angolo retto tra busto e gambe, piegare le braccia al petto, raccogliere le gambe al petto, quindi distenderle vigorosamente verso l'alto portando contemporaneamente le braccia distese sopra la testa. Lasciarsi andare verso il fondo. Quando si raggiunge la velocità desiderata eseguire un arco dorsale fino a raggiungere la posizione orizzontale ed iniziare a nuotare come si vuole sott'acqua.
- 6.** Verticale e capriola con emersione sfruttando il punto precedente.
- 7.** Immersioni con seduta immobile sul fondo per diversi tempi, con posizione sdraiata sia prona che supina, toccare il fondo con parti del corpo a scelta (mani, ginocchia, gomito, testa: gioco fattibile con bambini avanzati, e quando escono dall'acqua ci si fa dire con che parte del corpo si è toccato).
- 8.** Immersi con la schiena appoggiata sulla parete della vasca e le gambe appoggiate sul bordo. Si mantiene la posizione con le mani in presa sul bordo. Si distendono le gambe in alto e si lasciano le mani da far passare sotto la testa con le braccia distese e ci si lascia andare verso il fondo per poi non uscire mai più se non si fa attenzione a cosa si colpisce col capo.
- 9.** Immersione verticale in massima inspirazione con i piedi cercando di mantenersi immobili sul fondo e sentire i pareri sull'incapacità di mantenersi sul fondo legata all'influenza toracica sul peso specifico e quindi sul baricentro.

## **SPOSTAMENTI e REMATE**

- 1.** Sul posto, in posizione verticale si esegue o camminata o marcia con le gambe un poco divaricate per mantenere la stabilità sfruttando le braccia e soprattutto le mani per eseguire prese corrette in diversi modi (simultaneamente, alternativamente, con trazione diretta, con presa-appoggio, con pugni chiusi, con ausili come palette o tondoludi tagliati e incisi, avanti, indietro, lateralmente, simulando cavallucci marini, gamberetti, e granchietti).
- 2.** Tutti gli esercizi proposti al punto 1. in galleggiamento attraverso gambe SL in verticale, o gambe rana, o bicicletta sempre in verticale (nei bambini c'è sempre San Tondoludo)
- 3.** Sul posto in posizione verticale, mediante o marcia a terra o in sostentamento con bicicletta o gambe rana, mani davanti al petto, palmo delle mani rivolto verso il basso ruotare il pollice verso il basso e muovere le mani verso l'esterno (come si spalma il burro sul pane oppure la marmellata sulla fetta biscottata, oppure la nutella sul dorso della lingua quando si pulisce la spatola): esercizio propedeutico per l'apprendimento della remata corretta in entrambe le sue fasi (PC1). Utilizzare il tondoludo come altalena nei bambini
- 4.** Canguro (sottolineare importanza della spinta verso il fondo a piedi pari se non si tocca o dal fondo sempre a piedi pari se si tocca)
- 5.** Seggiola: gambe distese a squadra con il busto, oppure al petto, piedi a martello, movimento delle braccia a rana o a "seppia" per andare avanti o indietro (sfruttare il gioco dell'altalena nei bambini)
- 6.** Seppia o gambata a rana sul dorso semiseduto e remata tipica. Lo stesso esercizio può essere svolto con marcia in posizione seduta e remata alternata all'indietro.
- 7.** Cagnolino sostentamento e spostamento, sia in avanti che all'indietro
- 8.** Il cavatappi: sul dorso con le braccia ai fianchi, portare le braccia in fuori e chiudere con forza, facendo notare la differenza se fatto a pugni chiusi o a remata. Lo stesso esercizio può essere eseguito in posizione verticale con proiezione del corpo verso l'alto, in modo tale da percepire maggiormente la spinta. Questo esercizio può essere proposto con qualsiasi tipo di gambata. Nei bambini si può eseguire il gioco del pescatore.
- 9.** Spostamento laterale: posizione orizzontale sul fianco, un braccio lungo il fianco e l'altro disteso in avanti che fa la remata. Variante con il braccio disteso in avanti sostenuto da ausilio e quello lungo il fianco che invece fa la remata davanti all'addome.
- 10.** Remata sul dorso braccia lungo i fianchi a gomiti alti con movimento che parte dal gomito e come quando si sposta la sabbia ci si sposta in avanti o all'indietro.
- 11.** Remata sul dorso braccia in alto, spostamento verso i piedi e viceversa pulendo la parete
- 12.** Remate prone.