


CORSO ISTRUTTORI NUOTO

CORSO ISTRUTTORI NUOTO 2023/2024



**IL NUOTO
COME EDUCAZIONE MOTORIA**

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 1

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

INDICE DEI LAVORI

1^ PARTE: ASPETTI EDUCATIVI DEL NUOTO

2^ PARTE: TEORIA DEL MOVIMENTO

3^ PARTE: FASI SENSIBILI

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 2

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

1^ PARTE: ASPETTI EDUCATIVI DEL NUOTO

Il concetto di EDUCAZIONE

EDUCARE significa "portare, guidare, condurre".

Formare l'individuo, svilupparne ed affinarne le capacità.

In altre parole la finalità generale dell'educazione consiste nell'aiutare ogni allievo a realizzare lo sviluppo integrale ed ottimale della sua personalità.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 3

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Lo sviluppo è INTEGRALE, se l'educazione promuove TUTTI gli aspetti della personalità; è OTTIMALE, se l'educazione realizza il MASSIMO delle potenzialità in rapporto alla condizione fisico-psichica dell'allievo.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 4

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

PERSONALITA'

Il nuoto che noi proponiamo deve favorire lo sviluppo della personalità.

La **PERSONALITA'** di un individuo è una realtà complessa. E' una sintesi **ORIGINALE, DINAMICA e relativamente stabile** dei modi di essere e di agire dell'individuo.

6/3/2024 5
 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
 Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

ORIGINALE: non esiste un solo modo di insegnare, non possiamo mettere dei paletti, tutto è lecito pur di andare incontro alle esigenze dell'individuo..... **FLESSIBILITA'**

DINAMICA: le esperienze che cambiano la personalità sono quelle ricche di emotività.

6/3/2024 6
 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
 Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Nella personalità è possibile identificare alcune "aree" fondamentali, che sono tra loro fortemente integrate:

- **area morfologico-funzionale;**
- **area intellettivo-cognitiva;**
- **area affettivo-emotiva;**
- **area sociale.**

6/3/2024 7
 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
 Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Gli aspetti della personalità sono caratterizzati da una pluralità di strutture e di funzioni, che tendono a svilupparsi e ad integrarsi secondo modalità proprie di ogni stadio evolutivo e secondo ritmi propri per ogni individuo.

6/3/2024 8
 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
 Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Il Nuoto è EDUCAZIONE MOTORIA.

L'educazione motoria contribuisce allo sviluppo delle varie aree della personalità. Oltre a garantire una crescita fisica e psicologica armonica, essa favorisce i processi di apprendimento di un individuo e il conseguimento di abilità logico-operative, migliora il grado di socializzazione ed arricchisce la partecipazione emotiva degli allievi.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 9

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

L' **educazione motoria** può essere intesa come:

"educazione mediante il movimento": una specifica attività motoria è intesa come mezzo per conseguire obiettivi formativi più generali;

"educazione del movimento": si riferisce all'attività libera e spontanea del corpo, finalizzata o meno, che rientra nel concetto di motricità.

Per **MOTRICITA'** s'intende il complesso dei movimenti realizzati dall'apparato locomotore dell'uomo.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 10

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Figura dell'istruttore

L'ISTRUTTORE E' UN EDUCATORE

L'istruttore è chiamato ad assolvere un compito delicato e complesso, perché gli si affida l'educazione psicofisica dell'allunno. La metodologia del suo insegnamento deve ispirarsi a concetti di base ampiamente studiati da illustri psicologi e pedagogisti.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 11

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Pertanto l'istruttore è innanzitutto un **EDUCATORE** e la sua opera persegue rilevanti finalità sia di carattere atletico che di carattere formativo; con la sua azione egli aiuta il formarsi della personalità, dello spirito critico ed autocritico di ogni allievo.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 12

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Una Scuola Nuoto ben organizzata, con istruttori qualificati e costantemente aggiornati sia per quanto riguarda la tecnica sia per quanto riguarda le metodologie dell'insegnamento, si colloca nella società presente come ambiente umano di integrazione, aperto alle aspettative degli allievi e dei genitori.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 13

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

L'ISTRUTTORE E' UN TECNICO

Il maestro di nuoto, oltre ad essere educatore, è anche un **TECNICO**; pertanto mentre deve far capire al bambino vivace di non imporsi con violenza nei giochi organizzati in vasca, al bambino timido deve invece dare quella sicurezza necessaria perché questi affronti serenamente l'elemento acqua.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 14

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Se un allievo non riuscirà a raggiungere un determinato risultato o ad eseguire un preordinato esercizio, l'istruttore farà in modo che ciò non si tramuti in un'esperienza di rifiuto, bensì in uno stimolo per riprovare a raggiungere l'obiettivo prestabilito.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 15

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Al bambino che riuscirà senza difficoltà nei vari esercizi basterà un cenno di assenso, necessario per stimolarlo a tentare nuove esperienze e a dargli quella sicurezza necessaria, perché l'esecuzione dei movimenti tenda all'automatizzazione.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 16

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Inoltre è importante che l'istruttore cerchi di ricorrere a tutti gli stimoli, poiché i bambini ne hanno continuamente bisogno nella pratica di una qualsiasi attività.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 17

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Solitamente tutti stimano il loro istruttore, lo ammirano, gli si affeziono, perché egli trasmette **SICUREZZA** e talvolta può perfino assurgere ad idolo; tuttavia, nel caso in cui egli non continuasse a comportarsi correttamente, potrebbe facilmente venire sminuito.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 18

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Nelle istruzioni ai vari giochi ed esercizi l'istruttore deve usare un **LINGUAGGIO SEMPLICE E CHIARO**, che risulti accessibile a tutti: è bravo colui che si fa capire dai suoi alunni, senza usare parole incomprensibili, ed è altresì importante parlare con un tono amichevole per alleviare l'emotività dei ragazzi. La lezione sarà più efficace se svolta in forma di dialogo, tenendo presente che i bambini adottano un linguaggio globale, semplice, proprio della loro età e dell'ambiente in cui sono cresciuti: l'istruttore non dovrà comunque mai stancarsi di ripetere concetti o esercizi già spiegati precedentemente.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 19

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

L'istruttore dei bambini

- E' soprattutto un insegnante;
- modula e pianifica la crescita della prestazione;
- rende i bambini autonomi;
- favorisce il successo personale;
- fornisce costantemente sostegno emotivo;
- sa che le abilità acquisite con pressioni e minacce raramente sono efficaci, pertanto le evita.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 20

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

L'istruttore degli adulti

- Sa mettere a proprio agio un adulto che entra in piscina per la prima volta;
- è consapevole della differente motivazione che spinge un adulto a frequentare un corso di nuoto (si iscrive ad un corso di propria iniziativa) rispetto ad un bambino (si avvicina al mondo del nuoto per scelta della famiglia);
- non utilizza metodi ludici nella didattica;
- con gli adulti è importante parlare molto, spiegare il fine degli esercizi, far vedere e poi far riprovar loro più volte.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 21

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Comportamento dell'istruttore

- § Presenza in vasca almeno 5' prima dell'inizio lezione
- § Lasciare la vasca dopo gli allievi
- § Controllo accurato registro presenze
- § Indossare abbigliamento adeguato
- § Rispettare e far rispettare il regolamento dell'impianto: norme igienico-sanitarie, cuffia, doccia, ecc....
- § Massima ATTENZIONE all'incolumità dei corsisti (acqua fonda, impedire ai bambini di correre, fare giochi pericolosi ecc..)

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 22

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

- § Brevetto Assistente Bagnanti
- § Attenersi alle metodiche didattiche prestabilite dalla Società d'appartenenza
- § Accompagnare sempre i bambini piccoli dall'entrata alla vasca e viceversa
- § Correggere e seguire scrupolosamente gli utenti (in qualsiasi corso e in qualsiasi livello)

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 23

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

DA EVITARE:

- § Insegnare in posizione seduta
- § Rimanere immobili a lungo sul bordo vasca
- § Conversare con i colleghi, corsisti o genitori
- § Indossare abbigliamento non appropriato
- § Assentarsi anche se brevemente dalla lezione
- § Spargere per la piscina il materiale didattico
- § IMPROVVISARE

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 24

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

2^ PARTE:
TEORIA DEL MOVIMENTO

A) SISTEMA NERVOSO CENTRALE

B) SCHEMA CORPOREO

C) SCHEMI MOTORI

D) CAPACITA' MOTORIE

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 25
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

A) SISTEMA NERVOSO CENTRALE

Il sistema nervoso centrale (SNC) o nevrasse è quella parte del SISTEMA NERVOSO che elabora gli stimoli provenienti dal sistema nervoso periferico. Il sistema nervoso centrale può essere diviso in due parti essenziali: l'ENCEFALO e il MIDOLLO SPINALE. Questa divisione ha valore sia per l'uomo che per altri mammiferi, anche se l'uomo ha il cervello più sviluppato a parità di peso corporeo.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 26
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

L'encefalo è racchiuso dentro la scatola cranica, avvolto fra le meningi, le quali al loro interno contengono un liquido protettivo, il liquido cefalorachidiano o "liquor".

Il midollo spinale è contenuto nel canale vertebrale.


6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 27
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Cervello

Midollo spinale

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 28
Mania Pozzi




CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Ogni espressione della nostra personalità, ossia pensieri, speranze, sogni, desideri, emozioni, sono funzioni del sistema nervoso.

Il sistema nervoso è, per così dire, l'hardware attraverso il quale sperimentiamo noi stessi, in quanto individui inconfondibili, e per mezzo del quale interagiamo con l'ambiente che ci circonda.

Come un computer, il nostro sistema nervoso analizza dati che provengono da diversi luoghi e distribuisce informazioni a molte sedi remote.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 29
Mania Pozzi




CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Il sistema nervoso è la sede dell'assunzione, elaborazione e trasmissione delle informazioni relative a tutto il corpo umano, in altre parole è il sistema di regolazione delle funzioni corporee.

Il sistema nervoso comprende tutto il tessuto nervoso del nostro organismo.

Il tessuto nervoso trasporta informazioni ed istruzioni da una regione del corpo ad un'altra.


6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 30
Mania Pozzi



CORSO ISTRUTTORI NUOTO


B) SCHEMA CORPOREO

Insieme delle immagini mentali che l'individuo si crea rispetto al proprio corpo e all'ambiente (si completa a 10 - 12 anni).



Consente di creare la consapevolezza del proprio corpo rispetto al tempo, allo spazio, agli oggetti, alle altre persone.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 31
Mania Pozzi



CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Le Boulch (studioso di psicomotricità) definisce lo schema corporeo come

"l'organizzazione delle sensazioni relative al proprio corpo in rapporto con i dati del mondo esterno."

In altri termini, lo schema corporeo o "immagine di sé" consiste nelle immagini mentali che il bambino si forma rispetto alle differenti parti del proprio corpo, alla loro variabilità ed al loro potenziale di attività.

La strutturazione dello schema corporeo richiede un periodo di tempo abbastanza lungo e si definisce a 10 - 12 anni attraverso molte esperienze motorie, mediante l'analisi e l'organizzazione delle sensazioni e passando per il confronto di queste ultime con quelle originate da altre esperienze.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 32
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Dovrebbero interagire tra loro

Corporeità
Affettività
Intelligenza
Socialità

dell'individuo

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 33

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Un buon lavoro sullo schema corporeo ha inizio in età prescolare.

OBIETTIVI

- Percezione e riconoscimento del proprio corpo (segmenti corporei)
- Acquisizione e consolidamento degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, strisciare, rotolare, arrampicare, equilibrarsi, lanciare, afferrare)
- Percezione dello spazio (alto - basso, avanti - dietro, fuori - dentro, destra - sinistra)
- Percezione del tempo (prima - dopo, lento - veloce)
- Lateralità (individuazione degli arti dominanti)
- Educazione respiratoria

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 34

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

MODALITA' OPERATIVE

Poiché stiamo lavorando prevalentemente con la fascia prescolare, è consigliabile:

- Motivare entusiasmando
- Accontentarsi di esecuzioni in forma globale
- Largo utilizzo delle forme di gioco
- Strutturare favole, racconti, imitazioni di animali
- Utilizzare sussidi didattici
- Lavorare su tanti schemi motori
- Aumentare gradualmente le difficoltà
- Creare situazioni nuove
- Essere "compagni di gioco"

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 35

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

C) SCHEMI MOTORI DI BASE

L'essere umano possiede geneticamente i codici di una serie di unità primarie del proprio movimento, detti schemi motori di base.

Per poterli "esprimere" sono necessari processi di acquisizione e stabilizzazione.

Occorre stimolare l'apprendimento del maggior numero di schemi motori in modo elastico e trasferibile.

PROPORRE SITUAZIONI MOTORIE SEMPLICI E SOLO SUCCESSIVAMENTE SEQUENZE COMPLESSE ED ARTICOLATE.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 36

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

- **CAMMINARE;**
- **CORRERE;**
- **SALTARE;**
- **STRISCIARE;**
- **ROTOLARE;**
- **EQUILIBRARSI;**
- **LANCIARE;**
- **AFFERRARE;**
- **ARRAMPICARSI.**

6/3/2024 37
 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
 Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Si differenziano dagli SCHEMI POSTURALI, qui di seguito elencati:

- **FLETTERE;**
- **PIEGARE;**
- **ADDURRE;**
- **ABDURRE;**
- **RUOTARE;**
- **SLANCIARE.**

6/3/2024 38
 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
 Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

CAMMINARE

RAPPRESENTA IL PRIMO DEGLI SCHEMI MOTORI CHE IL BAMBINO ACQUISISCE DOPO LA CONQUISTA DELLA STAZIONE ERETTA.

BISOGNA INSEGNARE AD ACQUISIRE IL SENSO DELLO SPAZIO.

6/3/2024 39
 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
 Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

CORRERE

Il correre è un movimento di locomozione, nel quale si evidenzia una fase di volo (entrambi i piedi sono sollevati contemporaneamente da terra).

E' un'evoluzione del camminare che avviene verso i tre anni. Fino a sei anni il correre è caratterizzato da un'andatura poco armonica per via di un insufficiente controllo motorio ed uno scarso senso del ritmo. Gli esercizi che andremo a proporre devono:

- ❖ offrire direzioni obbligate (percorsi disegnati e/o delimitati);
- ❖ invitare i bambini a correre piano;
- ❖ inserire la corsa in esercizi-giochi.

6/3/2024 40
 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
 Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

SALTARE

Si presume già una buona capacità di coordinazione ed un discreto equilibrio (6/7 anni).

Si parte con giochi che prevedano prima salti in basso, poi in alto ed infine in lungo.

Proporre tanti modi di saltare: a gambe unite, aperte, aperte/unite, su un piede solo, con un quarto di giro, con mezzo giro, a gambe piegate, a piedi uniti.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 41

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

ROTOLARE E STRISCIARE

Lo STRISCIARE è uno schema motorio che si manifesta molto precocemente: è la modalità di spostamento prima della stazione eretta.

Il ROTOLARE è l'evoluzione dello strisciare; è importantissimo, perché consente la presa di coscienza dei vari segmenti corporei che normalmente non vengono percepiti.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 42

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

EQUILIBRARSI

- Mantenere il proprio corpo in situazione stabile, cioè in equilibrio, stando su un piede solo, prima ad occhi aperti e poi ad occhi chiusi, tenendo le braccia in varie posizioni.
- Equilibrarsi su un piede solo e contemporaneamente lanciare una palla verso l'alto, riafferrandola quando cade.
- Camminare seguendo una striscia tracciata al suolo.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 43

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

LANCIARE ED AFFERRARE

Rappresentano gli schemi motori di base più complessi e la progressione didattica prevede che si insegnino seguendo queste tappe:

- A) prendere, portare, posare gli oggetti.
- B) ricevere un oggetto (tipo palla) a due mani con presa simmetrica.
- C) lancio asimmetrico (con una sola mano).
- D) lancio simmetrico.
- E) lancio simmetrico con l'aiuto degli arti inferiori.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 44

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

ARRAMPICARSI

Nelle forme più elementari è uno schema che precede anche il camminare. Costituisce nel bambino una sfida stimolante ed un modo per mostrare il suo coraggio.

Esercizio:

- Arrampicarsi su materassini accatastati e ridiscendere dalla parte opposta.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 45
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

SCHEMI MOTORI ACQUATICI

Gli schemi motori acquatici sono vere e proprie abilità acquatiche fondamentali, acquisite inizialmente in forma grossolana attraverso il gioco, poi perfezionate consapevolmente.

A differenza degli schemi motori di base terrestri, NON SONO FORME DI MOVIMENTO NATURALI ED EREDITARIE e la loro costruzione necessita di tempi abbastanza lunghi.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 46
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Pertanto gli schemi motori acquatici rappresentano i "MATTONI" con cui verranno successivamente costruite le tecniche di nuoto, ma si tratta di mattoni costruiti con tempo e pazienza, acquisiti in una prima fase attraverso processi impliciti (gioco) e poi perfezionati e padroneggiati in forma esplicita e cosciente.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 47
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Gli schemi motori acquatici sono:

- ❖ immersione del capo;
- ❖ apertura degli occhi e della bocca;
- ❖ galleggiamento prono e supino;
- ❖ scivolamento prono e supino;
- ❖ rilassamento;
- ❖ educazione respiratoria.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 48
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

D) LE CAPACITA' MOTORIE

The diagram illustrates the four motor capacities and their interrelationships. At the top is 'MOBILITÀ ARTICOLARE', at the bottom is 'CAPACITÀ SENSO-PERCETTIVE', on the left is 'CAPACITÀ COORDINATIVE', and on the right is 'CAPACITÀ CONDIZIONALI'. A central cross of four arrows points to each of these boxes, indicating that all four capacities are interconnected and influence each other.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 49
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Le capacità motorie esprimono le possibilità e le modalità di movimento che ciascuno di noi è in grado di realizzare.

Sono definite come un complesso di presupposti, di carattere fisico, organico, coordinativo e senso-percettivo, attraverso i quali si possono compiere azioni motorie, efficaci e consapevoli, tanto più complesse, quanto più è evoluto il grado di sviluppo motorio raggiunto.

Ogni individuo le possiede in misura diversa.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 50
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Le capacità motorie sono quindi il presupposto iniziale per realizzare consapevolmente una qualsiasi azione motoria, si sviluppano con l'allenamento e rappresentano al tempo stesso il risultato di una prestazione sportiva.

Il loro sviluppo determina e condiziona la strutturazione degli schemi motori e l'acquisizione delle abilità motorie, una loro carenza ne limita l'apprendimento.

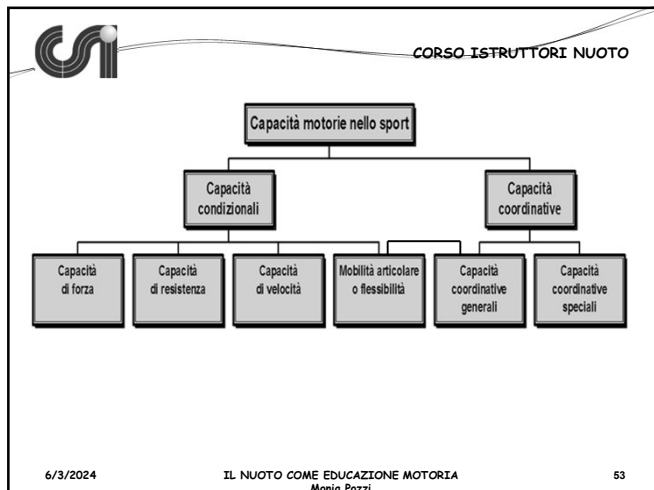
6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 51
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Le capacità motorie possono essere classificate in due grandi gruppi:

Capacità coordinative
e
Capacità condizionali

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 52
Mania Pozzi



CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Nella pratica una persona si muove utilizzando le capacità motorie che ha e lo fa in tanti modi diversi in relazione agli scopi e agli obiettivi che vuole raggiungere: quindi si muove con rapidità o lentamente, per poco tempo o per un periodo molto lungo, con maggiore o minore intensità, eseguendo gesti più o meno ampi e precisi, con più o meno forza; con o senza attrezzi, variando anche le distanze.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 54

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Questa terminologia non deve far pensare ad una separazione netta tra capacità coordinative e condizionali, anzi le capacità motorie sono da considerare strettamente tra loro interdipendenti.

Un movimento ben coordinato consente sicuramente un risparmio energetico, così come l'utilizzo della forza o della velocità permettono gesti più precisi.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 55

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Le capacità coordinative

Coordinare significa "ordinare insieme", cioè organizzare i vari movimenti.

Costituiscono la base per l'apprendimento motorio e per lo sviluppo qualitativo dei movimenti; sono quindi funzionali al movimento, in quanto consentono di eseguire un gesto anche complesso in maniera armoniosa ed economica.

Sono tanto più complesse, quanto è più elevato il numero di articolazioni che si utilizzano contemporaneamente.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 56

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

LE CAPACITA' COORDINATIVE

Organizzazione Controllo Regolazione

DEL MOVIMENTO

UNA BUONA COORDINAZIONE MOTORIA NASCE DA:

- Schema corporeo ben strutturato
- Possesso di tanti schemi motori di base
- Analizzatori che funzionano bene (sensopercezione)

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 57
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Lo sviluppo delle capacità coordinative avviene adottando alcuni metodi che possono essere:

- variazione dell'esecuzione del movimento attraverso la variazione del ritmo e della velocità d'esecuzione;
- variazione delle condizioni esterne, sia ambientali sia degli attrezzi.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 58
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

PRINCIPI GENERALI PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Le capacità coordinative si sviluppano tra i 4 e i 12 anni, grazie alla maturazione del SNC.

Tale sviluppo può essere ottenuto attraverso il rispetto di alcuni principi:

- **MULTILATERALITA'**: ricchezza di esperienze motorie;
- **SISTEMATICITA'**: gradualità;
- **TEMPESTIVITA'**: intervenire al momento opportuno (fasi sensibili).

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 59
Mania Pozzi


CORSO ISTRUTTORI NUOTO

MULTILATERALITA'

La **MULTILATERALITA'** è un approccio didattico volto alla **DIVERSIFICAZIONE DEGLI STIMOLI**, per favorire l'acquisizione di un **BAGAGLIO MOTORIO IL PIU' AMPIO POSSIBILE**.

Principio caratterizzato dall'apprendimento di azioni motorie in forma diversa, modi diversi, condizioni e parametri diversi, afferenze diverse, così da acquisire competenze motorie in modo efficace, flessibile e trasferibile.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 60
Mania Pozzi



CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Le capacità coordinative si dividono in generali e speciali.

Le generali rappresentano le tre fasi dell'appropriazione di un movimento e sono:

APPRENDIMENTO MOTORIO (impadronirsi dei nuovi movimenti);

CONTROLLO MOTORIO (eseguire gesti precisi in relazione allo scopo);

ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE (adattare il movimento alle circostanze che si vengono a configurare durante l'attività motoria).

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 61
Mania Pozzi




CORSO ISTRUTTORI NUOTO

CAPACITA' DI APPRENDIMENTO MOTORIO

Questa capacità comprende 3 fasi:

- *coordinazione grezza*, è la prima esecuzione imperfetta, che migliora con le ripetizioni (ETA' PRESCOLARE);
- *coordinazione fine*, il movimento diventa sempre più preciso (ETA' SCOLARE);
- *consolidamento della coordinazione fine*, il movimento viene ulteriormente raffinato e diventa eseguibile in qualsiasi condizione.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 62
Mania Pozzi




CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Evoluzione dell'apprendimento motorio

ETA'	SVILUPPO
FINO A 3 ANNI	Schemi motori di base (l'apprendimento avviene per imitazione)
3 - 4 ANNI	Diviene più importante anche l'informazione verbale
6 - 10 ANNI	Rapida accelerazione dell'apprendimento
OLTRE 10 ANNI	Massimo sviluppo

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 63
Mania Pozzi



CORSO ISTRUTTORI NUOTO

CAPACITA' DI CONTROLLO MOTORIO

E' la precisione esecutiva di un'abilità.

Il controllo del movimento parte dagli aspetti strutturali: è controproducente chiedere la correzione dei particolari prima di avere eliminato le carenze delle strutture di base.

La sollecitazione della capacità di controllo motorio è proporzionale al **NUMERO DEI MOVIMENTI DA COLLEGARE**, alla **DURATA DEL GESTO** e alla **QUANTITA' DI FORZA EROGATA**.


6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 64
Mania Pozzi

 CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Evoluzione del controllo motorio

ETA'	SVILUPPO
5 ANNI	Comincia la capacità di controllo: consigliato un insegnamento tecnico approfondito
6 - 7 ANNI	Si possono introdurre i primi esercizi di differenziazione e combinazione
8 - 10 ANNI	Elevato incremento delle capacità di controllo grazie ad una maggiore capacità di percepire il feed-back sul proprio movimento

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 65

 CORSO ISTRUTTORI NUOTO

CAPACITA' DI ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE

Consente di adattare il movimento alle diverse situazioni:

- gara;
- allenamento;
- variazioni morfologiche dell'allievo;
- variazioni funzionali dell'allievo.


6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 66

 CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Le speciali sono finalizzate al raggiungimento di uno scopo:

COMBINAZIONE/ACCOPPIAMENTO DEI MOVIMENTI.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 67

 CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Per fare attività sportiva occorre:	Capacità di:
COORDINARE più movimenti	ACCOPPIAMENTO E COMBINAZIONE
PERCEPIRE e MODIFICARE forza, tempo e precisione di un'azione	DIFFERENZIAMENTO CINESTESICA
MANTENERE l'equilibrio	EQUILIBRIO
VERIFICARE costantemente la posizione del corpo rispetto all'ambiente	ORIENTAMENTO
SINTONIZZARE il movimento a ritmi precisi	RITMO
REAGIRE adeguatamente a stimoli ottici, acustici, tattili	REAZIONE
ADATTARSI ai cambiamenti continui di situazione	ADATTAMENTO

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 68

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

1. CAPACITA' DI ACCOPPIAMENTO E COMBINAZIONE

Capacità di coordinare opportunamente tra loro più movimenti.

Il nuoto, soprattutto durante le prime fasi di apprendimento, richiede un ottimo livello di queste capacità per la complessa organizzazione del movimento, per la particolare posizione del corpo (orizzontale) e per l'ambiente insolito.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 69
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

2. CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE CINESTESICA

Intesa come capacità di eseguire con precisione le singole parti di un movimento o i movimenti parziali del corpo.

Riveste grande importanza nelle fasi di perfezionamento e consolidamento della tecnica sportiva.

Non è una capacità da sviluppare con i bambini nelle fasi dell'apprendimento ancora allo stato grezzo.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 70
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

3. CAPACITA' DI EQUILIBRIO

Può essere definita come capacità di mantenere il corpo in condizione di equilibrio oppure di conservare o ripristinare questa condizione durante o dopo spostamenti ampi e rapidi.

Distinguiamo in:

- ❖ EQUILIBRIO STATICO: si mantiene l'equilibrio in una posizione statica.
- ❖ EQUILIBRIO DINAMICO: si conserva l'equilibrio durante e dopo cambiamenti repentini di posizione.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 71
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

4. CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

Capacità di determinare e variare la posizione ed i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo, in riferimento ad un campo di azione definito oppure in relazione alle persone che ci circondano.

In gergo è quello che determina il "senso della posizione".

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 72
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

5. CAPACITA' DI REAZIONE

Capacità di programmare ed eseguire rapidamente azioni motorie adeguate e di breve durata in risposta ad un segnale.

- ES. di REAZIONE SEMPLICE : la partenza nel nuoto;
- ES. di REAZIONE COMPLESSA: scelta di reazione di un giocatore di calcio, quando la marcatura a suo carico diventa doppia.

Si tratta di una capacità che nelle fasce di età giovanili deve essere particolarmente allenata proprio per l'elevata adattabilità del SNC.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 73

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

6. CAPACITA' DI ADATTAMENTO

Capacità di adattare durante lo svolgimento il programma dell'azione in base alle variazioni delle situazioni percepite o previste.

Nel nuoto ciò si ottiene mediante lievi variazioni dei parametri di spazio, tempo, forza; il gesto, però, nel suo schema di base, resta invariato.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 74

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

7. CAPACITA' DI RITMO

Capacità di cogliere un ritmo imposto dall'esterno (ritmo oggettivo) e di riprodurlo nel movimento, nonché di realizzare i movimenti secondo un preciso andamento ritmico interiorizzato (ritmo soggettivo).

L'insegnamento ritmizzato è un ottimo strumento di lavoro: l'istruttore, attraverso la battuta delle mani o la variazione della voce, sottolinea il momento in cui la forza deve essere espressa con maggior intensità.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 75

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

LE CAPACITA' CONDIZIONALI

**SONO CAPACITA' MOTORIE CHE DIPENDONO
DALL'INSIEME DELLE CARATTERISTICHE
BIOCHIMICHE, MORFOLOGICHE
E FUNZIONALI.
SI BASANO SULL'EFFICIENZA METABOLICA
DEI MUSCOLI E DEGLI APPARATI.**

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 76

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Sono quindi strutturali al movimento e determinano la condizione fisica e la prestazione sportiva di una persona.

Si sviluppano dai 10 anni in poi.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 77

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Le capacità condizionali

- La forza:
 - massimale;
 - resistente;
 - veloce.
- La resistenza:
 - generale;
 - specifica.
- La velocità

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 78

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

LA FORZA

E' la capacità di opporsi ad una resistenza.

A) Forza massimale: tensione massima che una contrazione muscolare volontaria può sviluppare, per vincere un'elevata resistenza.

↓

Si allena dopo i 16-17 anni (quando l'apparato cardiocircolatorio, respiratorio e muscolo-scheletrico sono completamente sviluppati).

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 79

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

B) Forza resistente: capacità dell'apparato muscolo-scheletrico, cardiocircolatorio e respiratorio di sostenere uno sforzo che si protrae nel tempo.

↓

Si allena dagli 11-12 anni.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 80

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

C) Forza veloce: capacità di produrre un'elevata forza nel più breve tempo possibile.

↓

Allenabile dagli 8 anni.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 81

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

LA RESISTENZA

E' la capacità di prolungare uno sforzo nel tempo con una certa costanza, vincendo la fatica.

E' legata a fattori psicologici.

E' di due tipi:

- generale;
- specifica.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 82

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

A) Resistenza generale: capacità di sopportare uno sforzo, indipendentemente dal tipo di attività svolta.

B) Resistenza specifica: dipende dalla specifica disciplina.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 83

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

LA VELOCITA'

E' la capacità di eseguire un gesto semplice o combinato nel minor tempo possibile (velocità di reazione alle stimolazioni).

E' condizionata da fattori psicologici, nervosi, quantità di fibre bianche nei muscoli.

Esercizi di brevissima durata, tipo scatti, frazioni di staffetta.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 84

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

LA MOBILITA' ARTICOLARE

E' la capacità di compiere gesti impiegando la massima escursione articolare possibile.
E' una capacità intermedia tra coordinative e condizionali.

Una buona mobilità dipende da:

- Struttura dell'articolazione.
- Lunghezza ed elasticità di tendini, legamenti, muscoli.

- E' molto sviluppata nei giovanissimi.
- Tende naturalmente a diminuire con lo sviluppo (a causa soprattutto dello sviluppo delle masse muscolari).
 - Calo più sensibile nei maschi.
 - Deve essere sempre stimolata.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 85

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Una buona mobilità articolare favorisce l'armonia, la precisione, l'economicità del gesto.

Mobilità articolare ed attività natatoria sono tra loro correlate.

Rendere un gesto automatico o mantenerlo tale significa:
Risparmio energetico
Miglioramento della prestazione

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 86

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

STRETCHING

E' il metodo più conosciuto ed efficace, per ottenere un incremento della mobilità articolare.

Consiste nello stirare passivamente per gravità o forza esterna applicata da un compagno, o stirare attivamente il gruppo muscolare considerato.

Modalità:

- 6-8 secondi: raggiungere lentamente e progressivamente la posizione di massimo allungamento;
- 20-30 secondi: mantenere la posizione;
- 6-8 secondi: ritornare lentamente alla posizione di partenza.

PRESTARE LA MASSIMA ATTENZIONE ALLE ARTICOLAZIONI E AI DISTRETTI MUSCOLARI COINVOLTI.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 87

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

ESERCIZI PER LA MOBILITA' ARTICOLARE:

- circondurre le braccia sul piano frontale (articolazione scapolo-omerale);
- circondurre le braccia sul piano sagittale (articolazione scapolo-omerale);
- circondurre i polsi (articolazione radio-carpica);
- flettere il busto lateralmente (tutta la colonna vertebrale);
- flettere il busto indietro (tutta la colonna vertebrale);
- raccogliersi in avanti (tutta la colonna vertebrale);

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 88

CSI CORSO ISTRUTTORI NUOTO

- da supini elevare e abbassare il bacino (tratto lombare della colonna vertebrale);
- da seduti, flettere il capo indietro (tutta la colonna vertebrale);
- ruotare il busto a destra e a sinistra (tutta la colonna vertebrale);
- oscillare e slanciare l'arto inferiore (articolazione coxo-femorale);
- circondurre piede e caviglie (articolazione tibio-tarsica);
- da supini, braccia a terra, portare gli arti inferiori all'indietro (colonna vertebrale e articolazione tibio-tarsica);
- da seduti, piedi impugnati, busto flesso avanti, molleggiare le ginocchia (tutta la colonna vertebrale e articolazione tibio-tarsica);

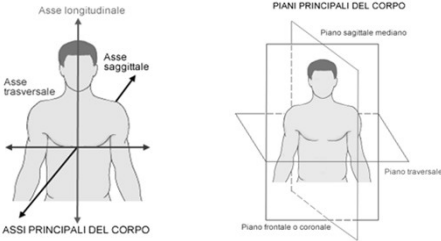
6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 89

CSI CORSO ISTRUTTORI NUOTO

- in ginocchio, estendere e oscillare il busto (articolazione scapolo-omerale);
- in posizione laterale, piede impugnato, oscillare avanti e indietro l'arto flesso (articolazione coxo-femorale);
- in quadrupedia, elevare ed abbassare il dorso (tratto lombare della colonna vertebrale).

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 90

CSI CORSO ISTRUTTORI NUOTO



ASSE PRINCIPALI DEL CORPO

PIANI PRINCIPALI DEL CORPO

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 91

CSI CORSO ISTRUTTORI NUOTO

PRINCIPALI COMPLESSI ARTICOLARI DA SOLLECITARE:

Come si desume dalle slides precedenti, i principali complessi articolari da sollecitare sono i seguenti:

- complesso articolare scapolo-omerale;
- complesso articolare della colonna vertebrale;
- complesso articolare coxo-femorale (articolazione dell'anca);
- complesso articolare tibio-tarsica (articolazione della caviglia).

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 92

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Le abilità motorie

Le ABILITA' sono tutte quelle azioni che, attraverso la ripetizione del gesto, vengono apprese in modo stabile da un individuo, tanto da essere ripetute in modo automatico, cioè senza l'intervento consapevole dell'attenzione.

Si identificano quindi con la parte visibile del movimento e rappresentano il risultato finale di un processo di apprendimento.

Sono in pratica le capacità «educate».

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 93

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

I concetti di CAPACITA' ed ABILITA' motorie vengono spesso confusi; per chiarire meglio i loro significati, prendiamo in considerazione la seguente metafora: per costruire un bel palazzo (ABILITA'), occorre un terreno solido, molti materiali di costruzione ed esperti muratori (CAPACITA').

Se l'allievo dispone di un buon livello di capacità coordinative e condizionali, le abilità potranno essere apprese in forma corretta ed efficace.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 94

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Rapporti capacità ed abilità motorie:

- > le abilità sono azioni motorie, o parti di esse, automatizzate tramite ripetizioni consapevoli e si costruiscono sulle capacità motorie;
- > il livello di sviluppo delle capacità motorie determina la rapidità dell'apprendimento ed il grado di perfezionamento dell'abilità;
- > le capacità motorie si sviluppano con l'apprendimento e l'automatizzazione delle abilità;
- > l'abilità motoria (il fondamento tecnico) può considerarsi appresa solo quando è stata ben automatizzata (ripetizioni coscienti);
- > la ripetizione meccanica di abilità ben automatizzate non sviluppa più le capacità coordinative. Può servire però a sviluppare le capacità condizionali;
- > le abilità motorie sono innumerevoli, tante quante si riesce ad apprenderne.

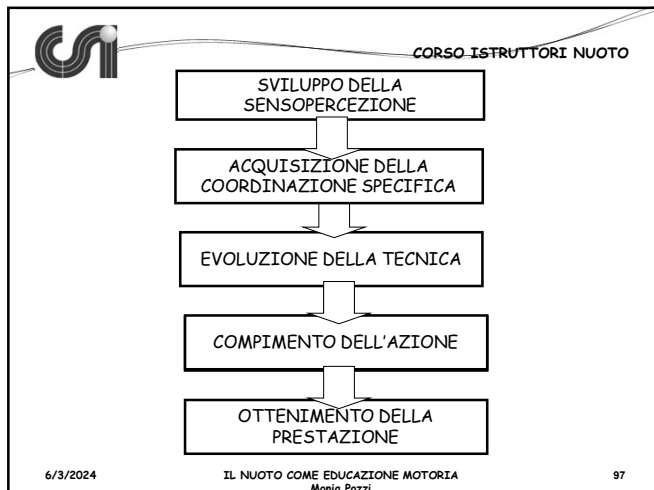
6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 95

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

IL FULCRO E' LA PAROLA ABILITA'!!!

Intesa come capacità motorie educate ed orientate, sulle quali si costruisce il PERCORSO EDUCATIVO MOTORIO:

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA
Mania Pozzi 96




 CORSO ISTRUTTORI NUOTO

**LE TECNICHE SPORTIVE
(quattro stili, virate, partenze)**

sono

ABILITA' MOTORIE.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 98
Mania Pozzi

 CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Come rendere coscienti le informazioni

- Con allenamenti mirati alla percezione
- Fissando obiettivi che siano accessibili alle capacità degli allievi
- Stimolando e guidando l'auto-osservazione
- Comunicando l'esperienze percettive
- Ampliando e approfondendo le esperienze motorie

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 99
Mania Pozzi

 CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Le capacità sensoperceptive

La funzione del cervello e del sistema nervoso è quella di proteggerci dal rischio di essere sopraffatti e confusi da una massa di conoscenze in gran parte inutile e irrilevante, quindi di selezionare.

Ciò avviene per opera degli.....

ANALIZZATORI

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 100
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Gli analizzatori

Gli analizzatori sono strutture funzionali che selezionano, codificano e trasmettono le informazioni al S.N.C.

Elaborano gli stimoli sensoriali:

Ottico Acustico Tattile
Cinestesico Labirintico

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 101
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Le informazioni trasmesse dagli analizzatori sono fondamentali per l'apprendimento delle capacità coordinative e dei movimenti.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 102
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

- **CINESTESICO** (proprioettore) percepisce il movimento con recettori negli organi dell'apparato locomotore, quali muscoli, tendini, legamenti ed articolazioni;
- **LABIRINTICO** o **VESTIBOLARE** (proprioettore) è situato nell'orecchio interno e fornisce segnali collegati ai movimenti nello spazio;
- **VISIVO** (esterocettore) elabora l'80% delle informazioni, controllando quello che succede al nostro corpo ed al mondo che lo circonda.
- **UDITIVO** o **ACUSTICO** (esterocettore) in grado di fornire informazioni verbali o acustiche;
- **TATTILE** (esterocettore) riceve ed interpreta tutti gli stimoli agenti sulla cute.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 103
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

POICHE' LA SENSOPERCEZIONE E' UN PRESUPPOSTO DELLA COORDINAZIONE, PER STIMOLARE CORRETTAMENTE GLI ANALIZZATORI, RAMMENTIAMO CHE:

- **Occorre individuare l'analizzatore che si vuole stimolare.**
- **Stimolarli tutti.**
- **Variare le caratteristiche dello stimolo sul medesimo analizzatore.**
- **Escludere l'uso di un analizzatore.**
- **Mantenere vive attenzione e motivazione.**

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 104
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

2^ PARTE: FASI SENSIBILI

Le principali tappe dello sviluppo posturo-motorio (AUXOLOGIA) sono:

- 3 mesi → controllo antigravitario del capo;
- 8 mesi → stazione seduta autonoma;
- 12 - 16 mesi → deambulazione autonoma.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 105

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Nel programmare l'attività motoria per soggetti in età evolutiva, è fondamentale tenere conto delle loro caratteristiche fisiologiche e biologiche.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 106

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Il periodo evolutivo viene suddiviso in:

- **Infanzia**
(dalla nascita ai 10 anni)
 - Prima infanzia (0-4 anni)
 - Seconda infanzia (4-10 anni)
- **Adolescenza**
 - Fase prepuberale (10-13 anni)
 - Fase puberale (14-15 anni)
 - Fase postpuberale (16-19 anni)

} SVILUPPO
AUXOLOGICO

L'ETA' CRONOLOGICA corrisponde all'anzianità anagrafica del soggetto.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 107

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Ogni periodo ha un proprio sviluppo auxologico, cioè una serie di fenomeni naturali che può manifestarsi in anticipo o in ritardo rispetto all'età cronologica.

L'ETA' BIOLOGICA corrisponde allo sviluppo auxologico e non sempre corrisponde all'età cronologica.

L'istruttore deve saper riconoscere il grado di sviluppo dei suoi allievi, proponendo esercitazioni **ADEGUATE** allo stesso.

Le capacità e le abilità hanno un preciso timing biologico, che va rispettato; pertanto vanno sollecitate al momento opportuno.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA Mania Pozzi 108

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Per quanto riguarda lo sviluppo delle capacità motorie, esistono delle fasi sensibili entro le quali alcune capacità motorie, in virtù di una differente maturazione biologica, sono maggiormente allenabili rispetto ad altre.

Nel periodo che va dai 6 fino agli 11 anni sono maggiormente allenabili le capacità coordinative in tutte le sue forme, mentre dai 12-14 anni in avanti, con lo sviluppo endocrino e neuro-muscolare, è possibile organizzare piani di lavoro efficaci per lo sviluppo delle capacità condizionali.

6/3/2024 **IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA** 109
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

• Fasi sensibili : tabella "Martin" (1982)

ETA'		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Capacità Coordinative	Capacità di Apprendimento Motorio											
	Capacità di Differenziazione e controllo											
	Capacità di reagire a stimoli ottici ed acustici											
	Capacità di orientamento nello spazio											
	Capacità di ritmo											
Capacità Fisiche	Capacità di Equilibrio											
	Resistenza											
	Forza											
Capacità Affettivo Cognitive	Rapidità											
	Qualità affettivo cognitive											
	Voglia di apprendere											

6/3/2024 **IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA** 110
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Archipuelco, 2009	definizione sintetica	pre puberale					puberale				adolescenziale			
ETA'		5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18
Mobilità articolare	flexibilità ed estensibilità													
Coordinazione base e controllo femminile	reaz. equil. ritmic. dut./reiaz. destr. precis. orient.													
Coordinazione base e controllo maschile	reaz. equil. ritmic. dut./reiaz. destr. precis. orient.													
Trasf. e adattam. coordinativi femminile	combinaz. differ./intens. fantasia anticipaz. memor.													
Trasf. e adattam. coordinativi maschile	combinaz. differ./intens. fantasia anticipaz. memor.													
Strategie coordinative femminile	ideomotorietà, schema corporeo, proproiezione													
Strategie coordinative maschile	ideomotorietà, schema corporeo, proproiezione													
Forza speciale (elementare)	allenata con l'esecuzione del gesto tecnico													
Rapidità	elaborazione di stimoli - reazione a stimoli													
Forza resistente	20/40% CM - 60/80% potenza max - prolungate													
Forza veloce esplosiva	40/70% CM - 90/100% pot max - poche ripet.													
Forza esplosivo-resistente femminile	20/50% CM - 80% potenza max - prolungate													
Forza esplosivo-resistente nei maschi	20/50% CM - 80% potenza max - prolungate													
Forza massima nelle femmine	70/100% CM - movim. lenti (0,8 sec) - poche ripet.													
Forza massima nei maschi	70/100% CM - movim. lenti (0,8 sec) - poche ripet.													

6/3/2024 **IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA** 111
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Anche nella «costruzione dell'atleta» ci sono delle tappe

Dai 4-5 anni (inizio attività) alla pubertà (11 anni): sviluppo della multilateralità; accento sulle capacità coordinative, sulla rapidità e la resistenza in generale.

Dalla pubertà (11 anni) all'adolescenza (15 anni): di solito ci si indirizza verso una disciplina con sviluppo della condizione e formazione tecnica specifica.

Oltre l'adolescenza (15 anni): si ha l'ottimizzazione dell'allenamento sulle basi gettate in precedenza.

6/3/2024 **IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA** 112
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

TEORIA DEL MOVIMENTO - GLOSSARIO -

- **SCHEMA CORPOREO**: rappresentazione e consapevolezza della posizione e dell'estensione del corpo nello spazio;
- **SCHEMI MOTORI DI BASE**: rappresentano la struttura del movimento;
- **SCHEMI MOTORI ACQUATICI**: elementi fondamentali per l'apprendimento acquatico, appresi in forma cosciente;
- **CAPACITA' MOTORIE**: requisiti di base per l'apprendimento e l'esecuzione delle azioni motorie o sportive;
- **ABILITA' MOTORIE**: capacità motorie educate ed orientate, che risolvono un compito in maniera automatica e trasferibile.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 113
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

- **CAPACITA' COORDINATIVE**: capacità che organizzano, controllano e regolano il movimento.
- **CAPACITA' CONDIZIONALI**: capacità determinate da fattori energetici e sono perciò collegate ai requisiti strutturali del corpo e a processi biochimici e funzionali.
- **FASI SENSIBILI**: periodi della vita nei quali si apprende più facilmente una determinata capacità.
- **SENSOPERCEZIONE**: processo di scoperta, analisi ed elaborazione d'informazioni e sensazioni attraverso l'integrazione di afferenze provenienti dagli analizzatori; rappresenta il presupposto fondamentale per il progressivo affinamento del gesto.
- **ANALIZZATORI**: strutture incaricate alla selezione di stimoli.

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 114
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

I fattori della prestazione

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 115
Mania Pozzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO

Anche l'istruttore deve continuare ad evolvere con metodo a livello di esperienza, ma anche come conoscenza, senza pensare mai.....

ORA SO TUTTO
e non ho nulla da imparare da nessuno!

QUESTO E' IL PEGGIOR ERRORE CHE UN ISTRUTTORE POSSA COMMITTERE!!!

6/3/2024 IL NUOTO COME EDUCAZIONE MOTORIA 116
Mania Pozzi