



Corso  
ISTRUTTORE DI NUOTO CSI  
Anno 2023  
Settore  
SCUOLA NUOTO ADULTI

## Introduzione:

Ogni istruttore deve essere in grado di “costruire” il proprio modo di insegnare, senza mai perdere di vista il regolamento, le guide tecniche e le progressioni didattiche.

Premesso questo, è innegabile che il settore “Scuola Nuoto Adulti” possa presentare peculiarità e caratteristiche uniche, che bisogna imparare a conoscere ed affrontare.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



2

Sono fortemente convinto che il lavoro dell'istruttore abbia un risvolto sociale assolutamente non trascurabile; spesso le persone che arrivano sul piano vasca, specialmente la sera, hanno sul viso lo stress e la stanchezza della giornata; se all'uscita dalla vasca riusciamo a far spuntare un sorriso o in generale un'espressione più distesa, avremo centrato l'obiettivo più importante; avremo creato le condizioni affinché il corsista percepisca che l'attività in acqua contribuisce a creare un benessere psicofisico.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



3

Non dobbiamo mai dimenticare che purtroppo non possiamo perdere di vista l'aspetto economico, per garantire la sopravvivenza della società sportiva per cui lavoriamo.

Se ci impegniamo per il benessere dei nostri corsisti, questi vorranno continuare a frequentare la piscina, il che determinerà la sopravvivenza economica della società sportiva, la quale ci permetterà di continuare a lavorare per il benessere dei nostri corsisti.

È indispensabile alimentare questo circolo virtuoso.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



4

## Sicurezza e benessere:

Definizione di sicurezza: “la sicurezza può essere definita come la conoscenza che l’evoluzione di un sistema non produrrà stati indesiderati ... un sistema può evolversi senza dar luogo a stati indesiderati ma non per questo può essere ritenuto sicuro (sicurezza totale). Solo una conoscenza di tipo scientifico, basata quindi su osservazioni ripetibili può garantire una valutazione sensata della sicurezza ...”. (Wikipedia).



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



5

Come può essere tradotto tutto questo in piscina ???

La sicurezza dell'ambiente in cui siamo è determinata da una serie di componenti; le più importanti sono:

- infrastrutture
- sistemi/impianti
- dispositivi
- procedure
- indicazioni
- comportamenti



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



6

Ad eccezione dei “comportamenti”, tutti i punti elencati non sono sotto la responsabilità degli istruttori; la loro definizione/manutenzione/controllo dipende da terzi.

È invece responsabilità dell'istruttore:

- il controllo della porzione di vasca a lui assegnata;
- il controllo della porzione di piano vasca in cui opera;
- l'applicazione ed il rispetto delle procedure di sicurezza definite dal gestore dell'impianto.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



7

Definizione di benessere: “... comunemente il benessere viene percepito come una condizione armonica tra uomo e ambiente ...”. (Wikipedia).



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



8

Come può essere tradotto in piscina ???

- la sensazione di benessere/malessere dipende da diverse componenti:
  - ambientale: condizioni della piscina, temperatura dell'acqua, ecc.;
  - sociale: interazione con il gruppo ed interazione con l'istruttore;
  - tecnica: percezione positiva/negativa di ciò che viene proposto rispetto a ciò che il corsista ritiene sia corretto;



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



9

➤ l'istruttore deve:

- cercare di sopperire ad eventuali problematiche legate alle caratteristiche dell'impianto;
- cercare di favorire la formazione/crescita del gruppo dal punto di vista sociale;
- fare particolare attenzione alle problematiche/esigenze del singolo senza perdere mai di vista gli obiettivi del gruppo che gli è stato affidato.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



10

## Profilo dell'istruttore

Perché un istruttore possa essere definito tale deve essere:

- ordinato;
- puntale;
- professionale.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



11

## Ordinato:

- la divisa deve sempre essere indossata completa (maglietta e pantaloncini);
- la divisa deve essere presentabile (non è dignitoso indossare una maglietta stropicciata o peggio);
- evitare di cambiarsi sulle tribune ed in generale in luoghi non consoni;
- il foglio presenze deve essere sempre compilato in modo ordinato, completo e corretto, in modo che sia leggibile nel caso sia necessario un controllo/verifica da parte della segreteria, del coordinatore, di un collega;
- comunicare alla segreteria/coordinatore/referente le modifiche degli elenchi.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



12

Puntuale: occorre presentarsi (già cambiato) sul piano vasca almeno 10 minuti prima dell'inizio della lezione.

Fanno eccezione i casi in cui è previsto il cambio vasca con spostamento tra diverse aree dell'impianto.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



13

## Professionale:

- educazione e rispetto verso tutti (corsisti, colleghi, personale dell'impianto, bimbi, genitori, ecc.);
- le lezioni NON si improvvisano → un istruttore che sistematicamente improvvisa le lezioni e non ha un programma, nel giro di poche lezioni ripresenterà sempre le stesse proposte; tutto ciò non passerà inosservato al gruppo e a chi vi guarda;
- non proponete ciò che non conoscete bene; una proposta fatta con leggerezza senza avere chiaro pro e contro può diventare un autogol micidiale;



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



14

- capacità di adattamento → potrebbe essere necessario modificare in corsa la lezione che avete preparato; in questo caso è indispensabile “aggiustare il tiro” senza snaturare l’obiettivo che vi eravate posti; in alcuni casi potrebbe essere utile scambiare le lezioni, posticipando la proposta di quella sera ed anticipandone un’altra più idonea in quel momento;
- collaborazione e dialogo con i colleghi, anche di altre società.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



15

In ogni caso un istruttore deve essere sorridente ad accogliente; non importa quanto pesante possa essere stata la vostra giornata; se siete sul piano vasca è richiesto il massimo impegno e la massima concentrazione, da dedicare al gruppo che in quel momento vi è stato affidato e di cui siete responsabili.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



16

## Differenze tra scuola nuoto e nuoto adulti

Scuola nuoto: il percorso educativo del bambino all'interno della scuola nuoto è strutturato in modo da perseguire i seguenti obiettivi:

- educazione all'acqua ed attraverso l'acqua;
- accettazione della disciplina e delle regole;
- sviluppo della socialità;
- rispetto dei compagni e dell'istruttore;
- imparare a gestire i successi e gli insuccessi;
- ecc.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



17

Di solito i bambini mostrano curiosità sulla parte giocosa della proposta fatta, soprattutto le prime volte che viene presentata; di solito, non mostrano curiosità sull'aspetto tecnico della proposta.

Molto spesso il bambino inizia a frequentare la piscina per volere dei genitori e non per propria iniziativa; solo più avanti e dopo aver fatto un certo tipo di percorso, potrebbe manifestare il desiderio di continuare l'attività.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



18

Nuoto adulti: ogni corsista che si iscrive al nuoto adulti ha una propria storia ed ha fatto un percorso fortemente personale; ognuno di loro ha una situazione psicofisica diversa, costituita da:

- paure/sicurezze;
- eventuali conseguenze dovute a traumi da impatto (incidenti, cadute, ecc.);
- livello della mobilità articolare, soprattutto per quanto riguarda gli arti superiori;
- storia sportiva;
- attività lavorativa;
- motivazioni (perché si è iscritto);
- frequenza settimanale in acqua.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



19

Molto spesso i motivi per cui iniziano o tornano in piscina sono i seguenti:

- devono fare attività fisica a scarico causa problemi articolari e/o posturali;
- devono migliorare il loro stato di salute generale;
- vogliono imparare a nuotare o migliorare ciò che credono di saper fare;
- vogliono impegnare il tempo in attesa che il loro figlio/figlia finisca il corso di scuola nuoto.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



20

Di solito il corsista prima o poi si mostrerà curioso e vorrà sapere, per esempio:

- lo scopo di un determinato esercizio che non gradisce molto;
- il motivo per cui fa così tanta fatica nell'eseguire una proposta;
- quante vasche in più vengono fatte rispetto a qualche tempo prima;
- perché gli atleti professionisti, in un determinato stile, eseguono quel particolare gesto tecnico in modo diverso da come viene proposto a loro;
- ecc.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



21

## I livelli della scuola nuoto adulti

I livelli previsti dalla Guida Tecnica del CSI Nuoto Ober Ferrari sono tre:

- livello 1 – principianti;
- livello 2 – intermedi;
- livello 3 – avanzati.

Esiste poi il gruppo Master, che rientra sempre nell'ambito del nuoto adulti ma merita un discorso a parte.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



22

- livello 1 – principianti:

- obiettivo (Guida Tecnica): acquisizione delle nuotate a crawl e dorso; accenno della nuotata a rana;
- tipologia di vasca: 25 m per la maggior parte in acqua bassa;
- note: si lavora dai galleggiamenti ed educazione respiratoria di base, fino alla costruzione grezza delle nuotate crawl e dorso; la Guida Tecnica cita anche l'introduzione dei tuffi e delle capriole, da proporre o meno in base alla tipologia del gruppo;



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



23

- livello 2 – intermedi:

- obiettivo (Guida Tecnica): perfezionamento delle nuotate a crawl e dorso; basi della nuotata a rana;
- tipologia di vasca: indifferente; l'autonomia in acqua alta è un requisito del livello; la lunghezza della vasca non è un problema, se non di allenamento;
- note: fare particolare attenzione alla decontrazione muscolare ed agli errori più grossolani, in modo da passare al più presto da una nuotata “grezza” ad una nuotata “sciolta”;



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



24

- livello 3 – avanzati:

- obiettivo (Guida Tecnica): perfezionamento della nuotata a rana; basi della nuotata a delfino; approfondimento della tecnica dei 4 stili (5 stili).
- tipologia di vasca: indifferente;
- note: se il gruppo lo permette si può progressivamente cominciare a proporre una lezione “allenante”;



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



25

## Gruppo Master:

Gli iscritti a questo gruppo non sono corsisti ma agonisti, che gareggiano per il CSI Nuoto Ober Ferrari nelle seguenti competizioni:

- circuito regionale Master CSI;
- circuito nazionale Master FIN;
- competizioni internazionali Master organizzate della LEN;
- competizioni internazionali Master organizzate della FINA.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



26

Le principali differenze tra un corsista ed un master sono le seguenti:

- il corsista partecipa ad un corso, il master si allena;
- il corsista quando è stanco si ferma e recupera, il master si ferma quando ha finito;
- per il corsista il cronometro potrebbe anche non esserci, il master si allena guardando il cronometro (tempi di percorrenza e recupero);
- per il corsista i parametri “volume-densità-intensità-recupero” sono inutili, per il master no;



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



27

- per il corsista i termini “aerobico-soglia-VO2max-tolleranza” o A2-B1-B2-C sono sconosciuti, per il master sono la classificazione delle tipologie di allenamento.

Tutto quello che è riportato sopra e nella diapositiva precedente si può riassumere in una sola parola ... obiettivo.

L'obiettivo del corsista è fare attività fisica, con le finalità che abbiamo visto in presenza, mentre l'obiettivo del master sono le gare.

La differenza non è prestativa (nuotate forte o piano, nuotare bene o meno bene) ma solo ed esclusivamente di mentalità.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



28

# Come impostare l'approccio ed il rapporto con i singoli ed il gruppo

Accoglienza: nel caso di corsisti già noti, dovrete già avere tutto sotto controllo ed essere facilitati poiché avete già una conoscenza di base da cui partire e dovrete già aver messo a fuoco la situazione.

In ogni caso vale il principio generale di accoglienza, da affrontare con cortesia, gentilezza e sorridendo.

Al contrario, nell'accogliere un corsista che non conoscete, dovrete essere bravi ad inquadrarlo il più velocemente possibile, poiché potreste trovarvi di fronte a diverse casistiche.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



29

Sulla base della mia esperienza le ho raggruppate in tre categorie:

introverso:

- di solito si nota subito poiché è un personaggio schivo, che si fa avanti con difficoltà e vi dice con fatica il nome;
- se questo corsista ha dei problemi fisici e/o delle difficoltà di qualche tipo molto probabilmente non lo dirà in quel momento;
- un approccio esuberante potrebbe essere interpretato come invadenza; limitatevi a presentarvi, chiedere il nome e date le poche indicazioni indispensabili;



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



30

## nella media:

- per fortuna a questa categoria fanno parte la maggioranza dei corsisti;
- di solito si presentano spontaneamente per chiedere informazioni;
- di solito sono educati, sorridenti e nel caso ti spiegano velocemente se hanno problemi fisici e/o difficoltà di qualche tipo;
- se non nuotano da un po' di tempo vi chiederanno di avere pazienza;
- entrano in acqua in tempi rapidi e cominciano il riscaldamento;



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



31

## molto chiacchierone:

- è il tipo di corsista che se gli dai corda finisce l'ora in chiacchiere senza che sia nemmeno entrato in acqua;
- tagliate corto !!!! l'unica informazione che devono darvi è il nome per segnare la presenza; la lezione deve cominciare/proseguire senza ritardi per non trascurare il gruppo.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



32

In ogni caso, se il corsista non è tra quelli già conosciuti, occorre fare una valutazione rapida, precisa ed efficace delle sue capacità per capire se è stato inserito nel livello/vasca corretto.

In questa fase possono essere di grande aiuto i colleghi che lavorano con voi e/o il coordinatore se presente.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



33

## Valutazione di un nuovo iscritto:

Come deve essere fatta questa valutazione?  
Quali sono i dati oggettivi da valutare?

Sulla base della mia esperienza il mio consiglio è di procedere come segue:

- breve indagine iniziale;
- valutazione delle prime vasche;
- livello medio del gruppo;
- affollamento delle corsie.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



34

Breve indagine iniziale: molto importante e da non sottovalutare nel caso si tratti di un nuovo corsista del gruppo principianti; chiedere sempre se:

- ha già fatto corsi di nuoto in passato; se sì quali, dove e quando;
- ha paura dell'acqua alta;
- ritiene di essere autonomo in acqua alta (galleggiamenti e spostamenti eseguiti con tranquillità e senza aiuti esterni);



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



35

Valutazione delle prime vasche: chiedete al corsista di fare qualche vasca di riscaldamento come preferisce e verificate:

- quali stili nuota e come li nuota;
- se fa una o più pause nella percorrenza della singola vasca;
- quanto tempo si è riposato dopo la prima vasca;
- il livello di affaticamento al termine delle prime due vasche (prosegue? ha il fiatone? è paonazzo?);



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



36

### Livello medio del gruppo:

Dopo aver fatto le valutazioni descritte in precedenza, dovrete essere in grado di capire se il nuovo corsista è stato inserito nel gruppo giusto.

Questa valutazione deve tenere conto del livello medio del gruppo, che di solito non è uno standard.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



37

## Affollamento delle corsie:

Di solito vi troverete a lavorare a fianco di colleghi che hanno un livello diverso dal vostro.

La valutazione finale dovrà anche tenere conto del numero di iscritti della vostra corsia e di quelle a fianco; non è mai una buona cosa sovraffollare una corsia.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



38

NOTA: non necessariamente la mancanza di allenamento è un buon motivo per spostare un corsista in un livello inferiore; a volte, se il livello tecnico è accettabile, in poche lezioni il “gap prestazionale” può essere colmato.

Dopo aver fatto tutte le valutazioni del caso dovrà essere presa una rapida decisione, che se prevede uno o più spostamenti dovrà essere condivisa e concordata con i colleghi e/o il coordinatore se presente.

L'eventuale spostamento dovrà essere comunicato al corsista come una proposta e dovrà essere motivata; dovrà essere sottolineato che lo spostamento, qualunque esso sia, sarebbe una buona soluzione per farlo lavorare nel modo migliore, sia in termini di qualità che di quantità.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



39

Non è raro in queste occasioni trovare corsisti restii ad accettare lo spostamento proposto; in alcuni casi il passaggio ad un livello inferiore viene visto come una bocciatura o retrocessione e non viene accettata, avanzando motivazioni/scuse delle tipologie più disparate.

In questi casi, con estrema delicatezza, si deve provare a ribadire le motivazioni che vi hanno portato a proporre lo spostamento; se il corsista risulta essere irrimediabile lasciatelo nel corso in cui è stato inserito e cercate di gestirlo nel migliore dei modi senza penalizzare il resto del gruppo.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



40

Al contrario potreste trovare un corsista che non vuole essere spostato in un livello superiore; di solito i motivi sono due:

- si è affezionato al gruppo e/o all'istruttore;
- crede di non essere all'altezza (“... vanno troppo forte ...”).

Anche in questo caso provate ad insistere rassicurandolo ed incoraggiandolo ma senza essere irremovibili; se non accetta la proposta lasciate perdere, ritenterete più avanti alla prima occasione.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



41

## Gestione del gruppo:

Ricordate sempre che l'approccio dell'istruttore verso il gruppo dovrà essere sempre cordiale, educato e professionale.

Con il passare del tempo, lavorando con gli stessi gruppi si può andare incontro ai seguenti rischi:

- eccessiva confidenza: un corsista che conoscete da qualche stagione potrebbe credersi autorizzato ad avere un livello di confidenza eccessivo; lo stesso potrebbe accadere al contrario da parte dell'istruttore;



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



42

- amici/parenti: potreste trovare tra i vostri corsisti amici, parenti, ecc.; in questo caso è importantissimo mostrare al gruppo un comportamento ed attenzioni equilibrate ed uguali per tutti; il vostro rapporto privilegiato dovrà essere temporaneamente sospeso;
- rinnovamento delle proposte: non essere attenti alle proposte fatte anno per anno, che se ripetute in modo pedestre potrebbero fare perdere ogni tipo di interesse.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



43

## L'importanza della progressione didattica

Indipendentemente dal gruppo/livello che vi viene affidato è indispensabile curare la programmazione.

Per farlo è indispensabile:

- conoscere la Guida Tecnica della società per cui lavorate;
- inquadrare bene e rapidamente il gruppo che vi è stato affidato;
- capire quali sono globalmente i punti deboli ed i punti forti del gruppo rispetto a quanto prescritto dalla Guida Tecnica.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



44

Sulla base dei punti riportati nella diapositiva precedente, si dovranno preparare una serie di lezioni (8/10 settimane) che propongano consolidamenti e nuove proposte.

Verso la fine del periodo considerato si dovranno fare nuovamente tutte le valutazioni del caso per preparare la programmazione del periodo successivo.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



45

Occorre però sottolineare che una programmazione didattica per essere efficace deve essere:

- flessibile: se qualcosa non va, nella singola lezione o in senso più generale, occorre rivedere e riprogrammare dove e come necessario;
- ricca: presentare sempre le solite proposte non porta risultati; con il tempo il gruppo sia annoia e correggere i difetti risulterà più difficile;
- non eccessiva: occorre organizzare ogni singola lezione in modo equilibrato, in modo da non renderla troppo pesante dal punto di vista fisico; non bisogna dimenticare che quando si lavora sulla tecnica, la stanchezza è un nemico che fa calare l'attenzione e la sensibilità.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



46

## Come strutturare una lezione

Una singola lezione non può:

- essere solo una serie di esercizi e/o proposte;
- essere slegata da quello che è stato proposto in precedenza;
- contenere difficoltà tecniche e/o volumi non proporzionati al gruppo.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



47

Al contrario una lezione deve:

- essere costruita inserendo una serie di proposte/esercitazioni strutturate in modo tale da perseguire un obiettivo (per esempio l'incremento della decontrazione delle fasi di recupero della bracciata crawl);
- essere inserita in modo sensato in una successione di lezioni (progressione didattica) pensate per raggiungere un obiettivo più alto (per esempio la costruzione del corretto ritmo/esecuzione del ciclo bracciata-gambata della rana);
- contenere proposte che permettano di consolidare quanto già fatto in precedenza ma anche qualcosa di nuovo; il tutto deve avere anche un buon equilibrio per quanto riguarda il volume totale proposto;



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



48

- nel caso sia necessario modificare (non sostituire) in corsa la lezione non bisogna perdere di vista l'obiettivo della stessa; se per esempio dovete ridurre un po' il volume, non "tagliate" una parte della lezione ma cercate, nel limite del possibile, di fare piccole riduzioni in modo da mantenere la struttura/successione delle proposte.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



49

Una possibile traccia per strutturare una lezione potrebbe essere la seguente:

- 10 minuti di riscaldamento, di cui una parte libera ed una parte guidata dall'istruttore (da adattare in funzione del livello e delle caratteristiche del gruppo);
- 25÷30 minuti di lavoro, dove dovrà essere gestita l'alternanza lavoro/recupero attivo/recupero passivo in base a cosa verrà proposto in quell'occasione;
- 5÷10 minuti di lavoro a bassa intensità da utilizzare come recupero attivo e/o lavoro di tecnica;
- 5 minuti di nuoto libero ma con la raccomandazione di mantenere la concentrazione in modo da non vanificare parte del lavoro fatto (“poco ma fatto bene”).



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



50

L'ultimo punto, relativo ai 5 minuti di nuoto ibero, è importante da tanti punti di vista:

- a volte il vostro corsista (mamma o papà) deve uscire prima per andare a riprendere il bimbo/bimba dalla scuola nuoto;
- se avete proposto una lezione ben strutturata è probabile che qualcuno sia stanco e preferisca andare a fare la doccia;
- qualcuno scambia due chiacchiere per un paio di minuti per prendere fiato, per poi decidere cosa fare;
- qualcuno nuota per raggiungere il numero di vasche che ha in testa.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



51

In ogni caso la coda della lezione deve essere percepita come un momento piacevole e non fonte di stress, che ognuno gestirà come meglio preferisce.

Ricordate sempre che questi ultimi minuti possono essere un momento di relax per il gruppo ma non per l'istruttore, il quale deve continuare a controllare tutte le aree di sua competenza con la massima attenzione.

Spesso è proprio in queste fasi di passaggio da un corso ad un altro che si possono creare le condizioni di “non sicurezza”.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



52

Le condizioni di “non sicurezza” sono quelle che se trascurate, non prevenute e non gestite possono trasformarsi in situazioni di pericolo.

Per esempio:

- il corsista che per uscire attraversa un'altra corsia in modo distratto, mentre l'altro gruppo sta ancora finendo la lezione;
- i bambini che spostandosi velocemente e distrattamente arrivano in una zona affollata (esempio in prossimità di una scaletta);
- il corsista che è convinto che fare “due vasche sciolte” significhi fare due vasche a delfino → FERMATELO !!!!



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



53

## Principali errori riscontrati nei corsi adulti

Di seguito sono riportati, per i vari stili, gli errori più comuni e più importanti che secondo la mia esperienza si possono riscontrare nei vari livelli dei corsi adulti.

### crawl:

- educazione respiratoria: la ventilazione polmonare è eseguita in modo insufficiente (non vengono vuotati bene i polmoni); questo genera rapidamente una fame d'aria che pregiudica la tranquillità del soggetto, che si fermerà ed interromperà l'esercitazione;
  - esercizi di respirazione controllata;
  - nei casi più gravi, entrare in acqua ed eseguire esercizi di educazione respiratoria di base;



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



54

- meccanica della respirazione: il movimento della testa durante la respirazione non è di sola rotazione ma si “alza”, modificando l’assetto e facendo affondare il bacino e le gambe;
  - ➔ esercizi di tecnica con un braccio
  - ➔ nei casi più gravi, entrare in acqua ed eseguire esercizi con manipolazione;
- rigidità muscolare: se non ci sono motivi più profondi (infortunio, patologia, ecc.), molto spesso la rigidità muscolare nell’eseguire una proposta o generalmente nella nuotata completa, dipende prevalentemente dalla scarsa sensibilità; questo determina molto spesso una mancata alternanza della contrazione/decontrazione, che si trasforma in rapida percezione della fatica.
  - ➔ nuotare piano con poca forza.

## Dorso:

- educazione respiratoria: è più raro ma se si presenta un problema di questo tipo, è molto probabile che nella nuotata a crawl sia ancora più grave;  
→ come per il crawl, entrare in acqua ed eseguire esercizi con manipolazione;
- movimenti e posizione della testa: il movimento della testa durante la nuotata (oscillazione destra-sinistra e/o oscillazione avanti-indietro), modifica l'assetto compromettendo galleggiamento e scivolamento;  
→ esercizi di tecnica passando a da solo gambe a completo  
→ nei casi più gravi, entrare in acqua ed eseguire esercizi con manipolazione;
- rigidità muscolare: valgono le stesse considerazioni fatte per il crawl.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



56

## Rana:

- bracciata oltre le anche con pausa e respirazione ritardata: spesso il problema parte da un ritardo nell'inizio della respirazione; questo genera la necessità rallentare/fermare la bracciata poco prima del recupero per completare l'inspirazione; fare una bracciata più lunga molto spesso risulta più comodo per gestire meglio questa situazione;
  - ➔ esercizi per la solo bracciata a rana (esempio: braccia a rana e gambe a crawl);
  - ➔ nei casi più gravi, entrare in acqua ed eseguire esercizi con manipolazione;
- extra-rotazione delle caviglie al termine del recupero nella gambata (ginocchia larghe e caviglie vicine): la gambata a rana risulta poco efficace;
  - ➔ esercizi solo gambe con pull, con o senza tavoletta;
  - ➔ spesso è necessario entrare in acqua per eseguire esercizi con manipolazione.



- mancata pausa dopo il completamento della gambata: l'assenza della pausa vanifica in parte o quasi del tutto lo sforzo fatto dalle gambe;
  - ➔ rana scivolata con accentuazione della pausa dopo la gambata (contare 1-2-3);
  - ➔ nei casi più gravi, entrare in acqua mostrando il movimento corretto;
- bracciata e gambata simultanea (rana a fisarmonica): il sincronismo dei due movimenti porta a vanificare in gran parte la spinta propulsiva della gambata;
  - ➔ nuotata completa con movimenti separati (prima la bracciata e poi la gambata);
  - ➔ nei casi più gravi, entrare in acqua mostrando il movimento corretto;
- piede non a martello: è stato lasciato per ultimo non perché non sia importante ma perché il più difficile da correggere ed è in grado di condizionare completamente tutta la nuotata a rana;
  - ➔ entrare in acqua ed eseguire esercizi con manipolazione.



08/03/2023

Corso istruttore CSI - 2023 - Nuoto adulti  
Stefano Franceschini



58