FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

FIN ScuolaNuoto FEDERALE



LA SCUOLA NUOTO FEDERALE

PRESENTAZIONE

Videomessaggio del Presidente



IL PROGETTO SCUOLE NUOTO FEDERALI

1. UN PO' DI STORIA



Il progetto Scuole Nuoto Federali è un progetto di qualità totale che nasce nel 2001, all'indomani degli straordinari risultati ottenuti dagli atleti azzurri ai Giochi Olimpici di Sidney, con l'obiettivo di individuare il denominatore comune fra i percorsi didattici e sportivi che avevano portato al successo Domenico Fioravanti, Massimiliano Rosolino e gli altri componenti di quella indimenticabile spedizione. Se è vero che non necessariamente da una buona organizzazione emergono campioni, è certamente vero il contrario: un potenziale campione non può svilupparsi all'interno di un'organizzazione inadeguata.
Viene così predisposto un vademecum per tutte le società che vogliono aderire al progetto e che prevede:

- Un organigramma minimo, che richiede la presenza delle figure del Coordinatore e del Direttore Sportivo e Gestore di Impianti Natatori, e l'impiego di personale tecnico in possesso delle qualifiche rilasciate dal SIT conformi alle attività praticate
- Un percorso didattico uniforme, che fissa cinque livelli tecnici da raggiungere in sequenza, lasciando piena libertà a ciascuna scuola nuoto di individuare il percorso più efficace per passare da uno all'altro
- Uno standard minimo di qualità ambientale

Nel corso degli anni il progetto si arricchisce offrendo alle società partecipanti la possibilità di organizzare in proprio corsi per Assistente Bagnanti P e l'opportunità di ospitare i tirocinanti per i corsi del Settore Istruzione Tecnica.

2. OGGI



Attualmente aderiscono al progetto seicento società in tutta Italia. La sfida oggi è arricchire il progetto per un ulteriore innalzamento della qualità del servizio in modo da raggiungere gli oltre cinquanta milioni di italiani che *non* frequentano le piscine, perché poco informati o poco motivati. In una parola, creare *valore* intorno al brand Scuole Nuoto Federali, che deve diventare l'elemento centrale della promozione del centro natatorio.

3. PERCHÉ SCUOLA NUOTO FEDERALE?



Diventare Scuola Nuoto Federale è una scelta di campo precisa. Significa riconoscersi nei valori, nella missione, nella visione, nei successi e nelle sfide della Federazione Italiana Nuoto. L'enorme diffusione degli sport acquatici negli ultimi trent'anni è andata di pari passo con i successi degli atleti azzurri. Le medaglie olimpiche e mondiali non si costruiscono sul nulla, ma rappresentano il culmine di un progetto che parte dalla diffusione della cultura acquatica attraverso la scuola nuoto, comprende la formazione e l'aggiornamento dei tecnici, l'organizzazione dei centri federali, l'assistenza alle società e la programmazione dell'alto livello.

Da un punto di vista pratico, la qualifica di Scuola Nuoto Federale porta numerosi vantaggi:

- Immagine: possibilità di utilizzare i loghi e tutto il materiale informativo e promozionale messo a disposizione dalla FIN
- Percorso didattico uniforme su tutto il territorio nazionale, personalizzabile in base alle necessità e alla tradizione di ciascuna scuola nuoto
- Inserimento nel database nazionale delle Scuole Nuoto consultabile sul sito www.federnuoto.it, condiviso con tutte le pubbliche amministrazioni e ottimizzato per la visibilità sui principali motori di ricerca e piattaforme social
- Possibilità di organizzare corsi di formazione per Assistenti Bagnanti
- Possibilità di ospitare il tirocinio degli allievi dei corsi organizzati dal Settore istruzione tecnica.

4. COME SI DIVENTA SCUOLA NUOTO FEDERALE

Per richiedere la qualifica di Scuola Nuoto Federale è necessario:

- Essere affiliati alla FIN da almeno un anno
- Svolgere attività didattica nell'ambito di almeno una delle discipline patrocinate dalla FIN (nuoto, pallanuoto, nuoto sincronizzato, tuffi, nuoto per salvamento, acqua fitness)

- Avere a disposizione spazi acqua adeguati alla quantità e tipologia di corsi svolti
- Avere un organigramma composto da dirigenti e tecnici in possesso di qualifiche rilasciate dal SIT, in corso di validità e in numero adeguato alla quantità e tipologia di corsi svolti

Dopo avere verificato la presenza di tali requisiti è possibile formalizzare la richiesta accedendo alla propria area riservata all'interno del portale federale (http://portale.federnuoto.it).

Nella compilazione del modulo online è importante riportare con precisione i dati relativi alle attività: avere a disposizione numeri attendibili permette alla FIN di programmare correttamente la formazione dei tecnici per l'anno successivo.

5. IL PERCORSO DIDATTICO (BAMBINI E RAGAZZI)



La Scuola Nuoto Federale prevede un percorso strutturato su cinque macro livelli:

1. Ambientamento
2. Autonomia in acqua fonda
3. Impostazione delle nuotate
4. Perfezionamento delle nuotate
5. Competenza motoria acquatica

Ciascuna scuola nuoto è libera di strutturare il proprio percorso su un numero superiore di livelli e di utilizzare definizioni differenti, rispettando però la successione logica, basata sulla cultura dell'acqua così come è stata definita dal Settore Istruzione Tecnica della FIN.
La prima fondamentale innovazione è l'inserimento all'interno del percorso didattico di competenze legate alla sicurezza attiva e passiva: prevenzione degli incidenti, capacità di mettere in salvo sé stessi e gli altri, rudimenti di BLS (*basic life support,* primo soccorso) in ambiente acquatico.
Durante il percorso si prevede inoltre la certificazione di tutti gli allievi con le certificazioni Sa Nuotare Uno e Sa Nuotare Due, che attestano le competenze motorie fondamentali del nuotatore.

5.2. Cultura dell'acqua



Tutto il programma Scuola Nuoto Federale parte da un presupposto fondamentale: *l'essere umano non è minimamente adatto a muoversi in acqua*. La selezione naturale ci ha costruiti per camminare di buon passo, correre, afferrare utensili, scagliare oggetti. Si tratta di competenze che corrispondono esattamente ai nostri schemi motori di base, le unità fondamentali della motricità umana, che qualsiasi bambino sviluppa spontaneamente in momenti presta-

biliti della crescita salvo importanti handicap psicofisici o gravi privazioni sensoriali.
In acqua manca questa fase di maturazione, il che significa che qualsiasi capacità motoria acquatica deve essere appresa: questa considerazione è alla base di tutto il lavoro dell'istruttore di nuoto, che si pone quindi come un educatore a tutto tondo, e come tale deve essere valorizzato e responsabilizzato.
Il primo passo è rendere il principiante consapevole di come il suo corpo si muove in acqua, o meglio: comprendere come l'acqua reagisce ai movimenti del suo corpo. Questo obiettivo può essere raggiunto sviluppando al massimo le sue facoltà sensopercettive, che possono essere definite come l'insieme del rapporto sensoriale e neurologico che il soggetto instaura con il proprio corpo e con il mondo esterno (sensazione) e la relativa presa di coscienza psichica (percezione). In particolare, sviluppare al massimo la capacità di fare dell'acqua un appoggio per ogni punto del proprio corpo e di applicare la forza propulsiva nei punti dove l'acqua è meno turbolenta.
Per potersi concentrare su questi elementi è necessaria una fase preventiva, l'ambientamento, che permetta all'allievo di superare la paura dell'acqua che, per le ragioni sopra esposte, è connaturata e radicata in qualsiasi principiante e che si manifesta nei modi ben noti agli istruttori: pianto, panico, mal di stomaco…
Il percorso educativo di una scuola nuoto, che più correttamente andrebbe chiamata *scuola di abilità acquatiche*, parte quindi con l'esplorazione del nuovo ambiente. Il bambino deve prendere confidenza con il nuovo ambiente, sentirsi a proprio agio in acqua e avvertire il desiderio di tornarci. Può quindi iniziare a prendere confidenza con il proprio corpo in acqua e con l'acqua intorno al proprio corpo. Il primo passo è il controllo della respirazione, presupposto del galleggiamento (svuotando i polmoni si affonda) e dell'approvvigionamento energetico necessario per esercizi più complessi.
È importante non accelerare artificiosamente questa fase: disattenzioni e trascuratezze possono ripercotersi negativamente sull'evoluzione acquatica dell'allievo anche a anni di distanza. Spesso atleti anche di altissima prestazione sono costretti a tornare su questi fondamentali, con esercitazioni specifiche per il controllo del respiro.
Superata la paura iniziale l'allievo può orientarsi nel nuovo ambiente e riparametrare i propri riferimenti (in acqua l'alto diventa avanti, il basso dietro) per acquisire le prime forme di galleggiamento sul petto e sul dorso, prima statico poi dinamico (scivolamenti), sulle quali costruire una propulsione grezza. L'approccio è *globale*: le tecniche di locomozione vanno apprese nella loro interezza e affinate successivamente. Come è impossibile imparare ad andare in bicicletta muovendo una gamba per volta o senza utilizzare le mani, allo stesso modo è poco utile frantumare la nuotata in tanti pezzi (solo gambe, bracciata alternata con tavoletta, eccetera) che poi vengono ricuciti insieme in modo disarmonico. L'allievo deve invece sviluppare differenti modelli propulsivi e perfezionarli con la ripetizione. Ripetizione consapevole e attenta, non meccanica e automatizzata: ogni abilità deve essere appresa in modo *flessibile e trasferibile*, per potersi adattare al mutare delle situazioni. L'obiettivo è sviluppare una mappa motoria (l'insieme delle aree della corteccia cerebrale coinvolte nel movimento) ricca ed elastica, accumulando un bagaglio di motricità ampio, dinamico, trasferibile e potenzialmente inesauribile.
Come si ottiene questo risultato? Tenendo a mente che l'intelligenza non è altro che una manifestazione dell'efficienza del sistema nervoso centrale, direttamente proporzionale al numero di connessioni neurali, le esperienze motorie acquatiche devono essere finalizzate all'aumento di tali connessioni, quindi all'acquisizione del più ampio patrimonio possibile di strutture motorie –in una parola, alla *multilateralità*. Purtroppo con il passare degli anni il sistema nervoso centrale tende a perdere la propria plasticità,

perciò è indispensabile somministrare stimoli multilaterali nel periodo adatto, in quella autentica età dell'oro dello sviluppo coordinativo (le capacità coordinative sono quelle che permettono di organizzare e regolare il movimento) che va dai cinque ai dodici anni circa e che è riassunta nell'imprescindibile schema di Martin:

Capacità		Età (anni)										
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Coordinative	Di apprendimento motorio											
	Di differenziazione e controllo											
	Di reagire a stimoli ottici e acustici											
	Di orientamento nello spazio											
	Di ritmo											
	Di equilibrio											
Fisiche	Resistenza											
	Forza											
	Rapidità											
Affettivo cognitive	Qualità affettivo-cognitive											
	Voglia di apprendere											

Il fulcro è la parola *abilità*: capacità motorie *educate e orientate* sulle quali si costruisce il percorso educativo motorio: sviluppo della senso-percezione, che consente di acquisire una coordinazione specifica sulla quale costruire tecniche che permettono di compiere azioni finalizzate a una prestazione. Lo sviluppo di un'elevata competenza motoria consente l'emersione del talento sportivo.

Ma ogni nuotatore è diverso dall'altro, e subisce in maniera differente ed originale le diverse e complesse resistenze (frontale, superficiale, di risucchio) offerte dall'acqua. Non possono quindi esistere un modello e una strategia didattica universali: l'istruttore deve essere un attento osservatore e aiutare ciascun allievo a sviluppare tecniche di locomozione il più possibile adeguate alle proprie caratteristiche psicofisiche. Si passa quindi da un approccio meccanicistico, che porta inevitabilmente all'irrigidimento della mappa motoria e alla stereotipizzazione del gesto con minori acquisizioni e possibilità di trasferimento, a uno euristico, che si concentra sul *risultato* piuttosto che sul processo.

Il più efficace strumento a disposizione dell'istruttore sono quindi le *diversificazioni didattiche*, che modificando continuamente gli stimoli consentono di acquisire modelli motori elastici e trasferibili.

È un approccio semplice? Tutt'altro, specialmente se comparato alle aspettative dei genitori. Nel breve periodo, infatti, l'approccio meccanicistico paga dividendi migliori: pochi movimenti robotizzati e i bambini imparano sì a nuotare, ma come criceti su una ruota, incapaci di modificare le proprie tecniche qualora le circostanze lo richiedano. Solo nel medio-lungo periodo l'arsenale motorio accumulato durante l'ambientamento può dispiegarsi in tutta la sua efficacia, rendendo gli allievi efficaci e felici nel loro stare in acqua. Per questo, oltre all'istruttore, tutta la filiera didattica deve essere permeata di questa nuova cultura dell'acqua: dalla direzione sportiva alla reception al coordinatore del piano vasca.

Non è semplice mettere in discussione abitudini e convinzioni consolidate e cristallizzate per decenni, ma è indispensabile farlo per consentire a un numero sempre maggiore di persone di godere degli immensi benefici che l'acqua mette a disposizione.



5.3. *Livelli Tecnici*

Livello	Descrizione	Obiettivi tecnici e per la sicurezza	
1°	Ambienta-mento	Avvicinamento all'acqua Immersione del viso Respirazione Galleggiamento prono Galleggiamento supino Scivolamento prono Scivolamento supino Prime forme propulsive prono Prime forme propulsive supino Rotolamenti e capovolte Tuffo in piedi	Uscire dall'acqua Passaggio dalla posizione prona e supina e viceversa Cadute in acqua Prevenzione degli incidenti: comportamento individuale
2°	Autonomia in acqua fonda	Impostazione della nuotata a dorso e crawl Tuffo a chiodo, a bomba, in ginocchio, in piedi Brevi tratti in apnea Delfinizzazione Nuotate con passaggi	Caduta in acqua con capovolta e galleggiamento supino. Galleggiamento verticale Capovolte avanti e indietro 25m qualsiasi tecnica Raccolta oggetti dal fondo (acqua bassa) Prevenzione degli incidenti: comportamento collettivo
3°	Impostazione delle nuotate	25m dorso completo 25m crawl completo Impostazione della nuotata a rana e a farfalla Tuffo dal blocco in piedi e di testa Impostazione virate a capovolta crawl e dorso Motricità acquatica verticale, elementi di fitness	12,5m apnea Raccolta oggetti dal fondo (acqua alta) 12,5m Remate in posizione prona e supina Galleggiamento verticale con le braccia fuori dall'acqua Cadere in acqua vestiti, sapersi spogliare, nuotare x uscire. In caso di incidente: allertare il PS
4° SA NUOTARE UNO	Perfeziona-mento delle nuotate	25m rana completa 25m farfalla completa Esercitazioni per la velocità a dorso e crawl Tratti cronometrati a dorso e crawl Partenza regolamentare dall'alto e dal basso Virate regolamentari nei quattro stili e fase subacquea Palleggi elementari Tiri da fermo e in movimento Tuffo salvamento Utilizzo del tempo musicale.	Immersione profondità minima 1,6m Spostamenti laterali in galleggiamento verticale 25m trasporto presa da crampi Nuotata di avvicinamento: 25m crawl testa alta Nuotata di avvicinamento: 25m rana testa alta Remate stazionarie e di avanzamento In caso di incidente: elementi di primo soccorso
5° SA NUOTARE DUE	Competenza motoria acquatica	Esercitazioni per la resistenza aerobica Prove cronometrate nei quattro stili Nuotate subacquee Uso snorkel e pinne Partite di mini pallanuoto Motricità acquatica verticale evoluta.	25m trasporto ascellare 25m trasporto al capo 25m vestiti 25mTrudgen, over, dorso gambe rana In caso di incidente: elementi di BLS

5.4. *La certificazione degli allievi*



Tradizionalmente la certificazione del livello tecnico raggiunto dagli allievi viene effettuata nel corso di una manifestazione pubblica che prevede prove definite e la consegna, al termine, di un "brevetto": un distintivo accompagnato da un attestato o libretto di classificazione che viene conservato per tutto il percorso didattico. Questo è un approccio consolidato, atteso dalle famiglie ed efficace in termini di fidelizzazione.

Nulla osta tuttavia a verificare i livelli tecnici all'interno delle normali lezioni e di certificare in tempo reale il passaggio di livello. Questo approccio è più preciso e puntuale ma privo evidentemente dell'appeal del tradizionale "saggio".

Se si sceglie la strada della manifestazione è opportuno tenere presenti alcuni accorgimenti, da non prendere come obblighi ma suggerimenti:

- Non attribuire più di un brevetto per stagione sportiva. Il saggio invernale rappresenta certamente un momento aggregativo importante e una tradizione fidelizzante, ma con corsi a frequenza mono/bisettimanale è davvero difficile pensare di ottenere miglioramenti tecnici consolidati nel giro di due/tre mesi. Sì quindi alla festa di Natale, rinviando l'assegnazione del brevetto alla tarda primavera/estate (favorendo tra l'altro la continuità nella frequenza)
- Prevedere dei requisiti minimi di frequenza per partecipare al saggio. Molte famiglie iscrivono i bambini nel mese precedente, magari prendendo qualche lezione privata, con il brevetto come unico obiettivo. Si suggerisce di non assegnare brevetti a chi non ha frequentato la scuola nuoto per almeno tre (corsi bisettimanali) o sei (corsi monosettimanali) mesi consecutivi
- Non prevedere valutazioni o, peggio, bocciature. Il saggio di fine corso deve essere un momento di festa aggregazione e motivazione a frequentare la piscina negli anni successivi. La verifica sulle capacità degli allievi deve essere effettuata durante le lezioni e non il giorno del brevetto. Assegnare voti o giudizi non ha alcuna efficacia didattica e crea malcontento fra gli allievi e i familiari
- Gestire bene i tempi. Nella maggior parte delle piscine il microclima per gli spettatori non è ottimale, sarebbe opportuno non trattenerli per più di un'ora, due al massimo

Per quanto riguarda il contenuto e il numero dei brevetti, ciascuna scuola nuoto può adottare un proprio sistema con la massima libertà. L'unico vincolo è il rispetto della sequenza dei livelli tecnici federali, quindi ad esempio un brevetto che attesta l'apprendimento della nuotata a rana o farfalla non può precederne uno che attesta l'apprendimento della nuotata a dorso o a crawl.

I livelli tecnici federali sono volutamente generici per consentire a ciascuna scuola nuoto di adattarli alle proprie esigenze tradizioni e convinzioni, ad esempio scegliendo di impostare prima il dorso del crawl o viceversa.

L'unica raccomandazione, anche in questo caso da intendere non come un vincolo ma un suggerimento, è quella di non utilizzare supporti didattici in fase di certificazione. Deve essere ben chiaro nella testa di allievi e familiari che nuotare significa essere autonomi in acqua potendo contare esclusivamente sulle proprie capacità.

Se si sceglie un sistema di brevetti personalizzato è comunque possibile consegnare un attestato del livello tecnico federale raggiunto utilizzando i modelli ufficiali FIN scaricabili nell'area riservata del portale federale.

5.5 Le certificazioni Sa Nuotare Uno e Due



Nel corso degli anni numerose scuole nuoto hanno manifestato l'esigenza di certificare in maniera oggettiva le competenze motorie acquatiche di un soggetto. Ad esempio, un lavoratore del settore turismo che non ha necessità di frequentare la piscina in maniera continuativa ma al quale viene chiesto di attestare la capacità di nuotare.

Il progetto Sa Nuotare prevede che una Scuola Nuoto Federale che ha nel proprio foglio di affiliazione un tecnico in possesso della qualifica di Allenatore di Nuoto e Nuoto per Salvamento può assegnare i seguenti attestati:

- Sa Nuotare Uno: attesta la capacità di salvare sé stessi
- Sa Nuotare Due: attesta la capacità di salvare sé stessi e prestare soccorso agli altri



Facendo riferimento alla Circolare normativa vigente in materia di Salvamento, gli attestati vengono rilasciati dal Coordinatore della Scuola Nuoto Federale previa verifica da parte dell'Allenatore di Nuoto e Nuoto per Salvamento delle seguenti competenze:

- **Sa Nuotare Uno:**
  - Tuffo in piedi
  - Respirazione
  - Galleggiamento statico prono e supino
  - Galleggiamento dinamico (scivolamento) prono e supino
  - Galleggiamento verticale con l'aiuto di braccia e gambe
  - Propulsione grezza con tecniche spontanee
  - Propulsione secondo gli stili canonici base (crawl e dorso)
  - Minima autonomia (25 metri con qualsiasi tecnica)

- **Sa Nuotare Due:**
  - 50 metri stile libero senza interruzioni
  - 50 metri dorso senza interruzioni
  - 50 metri rana senza interruzioni
  - Tuffo di partenza
  - 150 metri di nuotata continua senza interruzioni (qualsiasi tecnica)
  - Eseguire una capovolta frontale e una capovolta all'indietro
  - Sapersi immergere in minima profondità
  - Breve percorso in apnea (minimo 12,5 metri)

Avvicinamento, recupero e trasporto di un peri-

colante con le seguenti modalità:
25m nuotata con testa alta
25m trasporto con presa a scelta
- Galleggiamento verticale con le braccia fuori dall'acqua (minimo 10 secondi)

Gli attestati sono scaricabili dall'area riservata del portale federale.
Entrambe le certificazioni hanno validità di tre anni dalla data del rilascio.
La certificazione Sa Nuotare Due consente di iscriversi a un corso di formazione per Assistente Bagnanti o Istruttore di Nuoto e di rinnovare il brevetto di Assistente Bagnanti senza necessità di sostenere la prova pratica di idoneità.

5.6. Esercizi

Per agevolare il lavoro degli istruttori si allega di seguito un elenco di esercitazioni di complessità crescente utili al conseguimento degli obiettivi previsti per i vari livelli tecnici. Tali esercizi vanno intesi come una semplice ipotesi di lavoro e uno stimolo per ciascun tecnico a svilupparne di propri sulla base delle caratteristiche dei vari gruppi e dei singoli allievi.
Cliccando sui link abbinati si avrà accesso al corrispondente video illustrativo. Anche i video vanno intesi come un suggerimento didattico: per ciascuna competenza ogni scuola nuoto può utilizzare esercitazioni anche completamente differenti in base al tipo di vasca, alla composizione dei gruppi, all'esperienza degli istruttori.

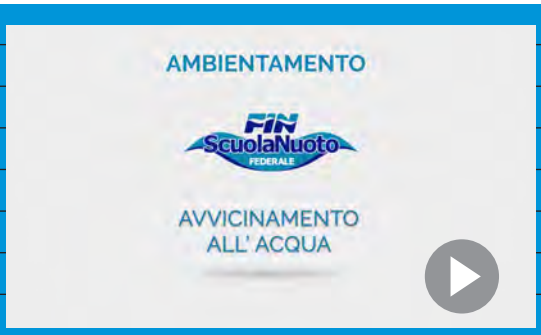






5.6.1. Esercizi Area Nuoto

Propedeutici al 1° livello
Avvicinamento all'acqua ("granchio")
Respirazione
Immersione del viso
Galleggiamento prono
Galleggiamento supino
Scivolamento prono statico
Scivolamento supino statico
Prime forme propulsive (scivolamento prono dinamico)
Prime forme propulsive (scivolamento supino dinamico)
Rotolamenti e capovolte
Tuffo in piedi
Passaggio dalla posizione prona alla posizione supina
Passaggio dalla posizione supina alla posizione prona



Propedeutici al 2° livello
Impostazione della nuotata a dorso
Impostazione della nuotata a crawl
Tuffo "a chiodo"
Tuffo "a bomba"
Tuffo in ginocchio
Tuffo in piedi
Brevi tratti in apnea
Delfinizzazione
Nuotate con passaggi subacquei
Caduta in acqua e galleggiamento supino
Galleggiamento verticale
Capovolte avanti e indietro
Raccolta di oggetti dal fondo (in acqua bassa)



Propedeutici al 3° livello
25 metri dorso completo
25 metri crawl completo
Impostazione delle nuotate a rana e farfalla
Tuffo dal blocco in piedi e di testa
Impostazione virata a capovolta a crawl
Impostazione virata a capovolta a dorso
12 metri in apnea
Raccolta di oggetti dal fondo (in acqua alta)
Elementi di nuoto sincronizzato: remate in posizione prona e supina
Cadere in acqua vestiti, sapersi spogliare, nuotare per uscire



Propedeutici al 4° livello

25 metri rana
25 metri farfalla
Partenze regolamentari dall'alto e dal basso
Tratti cronometrati a dorso
Tratti cronometrati a crawl
Virata regolamentare a dorso e fase subacquea
Virata regolamentare a crawl e fase subacquea
Virata regolamentare a rana e fase subacquea
Virata regolamentare a farfalla e fase subacquea
Elementi di pallanuoto: palleggi elementari
Elementi di pallanuoto: tiri da fermi e in movimento
Elementi di pallanuoto: spostamenti laterali in galleggiamento verticale
Elementi di nuoto per salvamento: tuffo
Elementi di nuoto per salvamento: 25 metri trasporto pericolante con crampi
Elementi di nuoto per salvamento: nuotata di avvicinamento al pericolante
Elementi di nuoto sincronizzato: remate stazionarie e di avanzamento



Propedeutici al 5° livello

25 metri vestiti
Nuotate subacquee
Utilizzo snorkel e pinne
Elementi di nuoto per salvamento: 25 metri trasporto pericolante non cosciente
Elementi di pallanuoto: trudgen
Elementi di pallanuoto: dorso gambe rana







6. IL PERCORSO DIDATTICO (ADULTI)

6.1. Premessa

Per una popolazione europea che invecchia progressivamente, l'attività fisica è uno strumento prezioso:
- per gli individui, perché garantisce una lunga vita attiva
- per le istituzioni, perché riduce drasticamente la spesa sanitaria

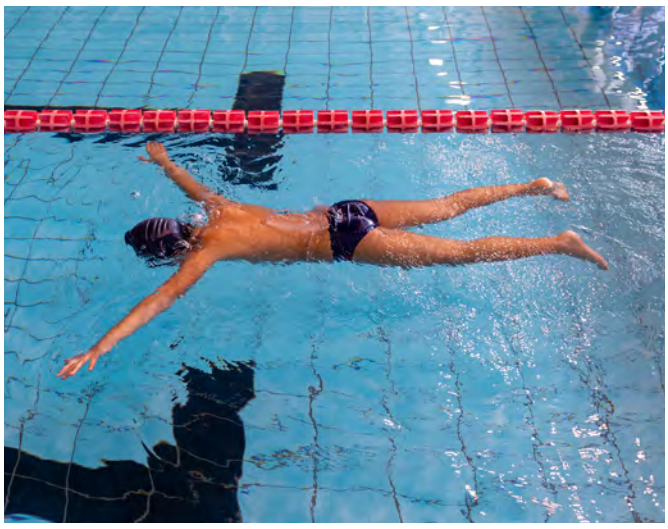
La pratica sportiva ottimale per l'adulto deve avere le seguenti caratteristiche:
- Attività aerobica ad intensità moderata per almeno 30 minuti 5 volte a settimana
- *Oppure* attività aerobica intensa per almeno 20 minuti 5 volte a settimana
- *Oppure* una combinazione delle precedenti

I benefici sono cospicui e numerosi, tra i principali:
- Riduzione della pressione arteriosa
- Aumento dell'elasticità vascolare
- Riduzione del peso corporeo
- Miglioramento del metabolismo lipidico e glucidico
- Miglioramento dell'umore

Il nuoto rappresenta quindi la soluzione ideale, in quanto ai suddetti vantaggi aggiunge quelli specifici legati all'immersione in acqua:
- Presenta un rischio di infortunio pressoché nullo
- Migliora la funzionalità articolare senza peggiorare i sintomi di eventuali patologie articolari
- Richiede un minor (circa 10%) fabbisogno di ossigeno
- Favorisce la respirazione consapevole (espirazione forzata)
- Annulla il carico sulla colonna vertebrale (posizione orizzontale – spinta idrostatica)
- Favorisce il ritorno venoso (compressione vascolare) e il carico di volume ematico (aumento della portata cardiaca)

L'insegnamento del nuoto agli adulti richiede un approccio e delle modalità completamente differenti dai bambini e ragazzi in ragione di:
- Riserve di adattamento coordinativo esaurite, e conseguenti grandi difficoltà nell'apprendere nuove tecniche sportive
- Frequenti limitazioni fisiche, che inibiscono i movimenti anche in presenza di un'adeguata coordinazione
- Negli anziani, frequenti patologie croniche (vista, udito, cognizione) che compromettono la comunicazione
- (Per i principianti) Paura dell'acqua consolidata, che spesso si trasforma in autentico terrore
- Approccio spesso ostile (molti non frequentano la piscina per scelta ma perché costretti dalla mancanza di alternative), con possibili difficoltà relazionali

6.2. Modello didattico



La letteratura scientifica e le moderne tendenze dell'allenamento mostrano come per un nuotatore il miglioramento tecnico offra maggiori vantaggi rispetto allo sviluppo condizionale: ciò è particolarmente vero per i seniores, con i quali è spesso sconsigliabile lavorare su forza resistenza e velocità a causa di limitazioni fisiche o rischio di infortuni. L'obiettivo è aiutare il nuotatore a sviluppare una tecnica continua, dolce, che mas-

simizzi l'efficacia della nuotata secondo una precisa strategia:

1. Ridurre le resistenze attraverso:
   - Rilassamento muscolare
   - Posizione corretta (idrodinamica)
   - Movimenti continui
2. Aumentare le forze propulsive attraverso:
   - Allenamenti condizionali in acqua e a secco
   - Allenamenti sulla mobilità articolare in acqua e a secco

Il tutto, naturalmente, in modo compatibile con età e condizione fisica degli allievi.
L'obiettivo principale è quindi il miglioramento tecnico degli allievi, da ottenere attraverso esercitazioni orientate alla senso-percezione (sentire l'acqua) piuttosto che al numero complessivo di metri percorsi.

Di seguito si propone un'evoluzione didattica ideale, che presuppone di avere a che fare con soggetti in buone condizioni psico-fisiche. Poiché spesso tale presupposto è irrealistico, l'istruttore deve essere in grado di modificare la successione degli interventi o addirittura di modificare drasticamente l'intera strategia, all'insegna del pragmatismo e dell'efficacia.

Principianti (soggetti che hanno paura dell'acqua/non sono in grado di spostarsi dove non toccano)

- Ginnastica in acqua (bassa – massimo 1,40 metri) come attività d'ingresso. Si pratica in verticale e con la testa emersa, permettendo a chi ha paura dell'acqua di prendere confidenza con il nuovo elemento e di comprendere come l'acqua reagisce ai movimenti del corpo.
- Respirazione. Il controllo della respirazione è il presupposto di qualsiasi attività motoria. Inoltre, lavorare sulla respirazione permette di comprendere meglio i meccanismi del galleggiamento (inspirazione/galleggio, espirazione/affondo) e favorisce il rilassamento, condizione preliminare per qualsiasi operazione didattica.
- Galleggiamento statico. Non tutti gli adulti (specialmente maschi) hanno una struttura fisica che gli permette di galleggiare. L'obiettivo è assumere le posizioni corrette sul petto e sul dorso, mantenendo la muscolatura rilassata, sulle quali si costruiranno gli scivolamenti e le nuotate complete.
- Galleggiamento dinamico (scivolamento). Con spinta dal fondo o dal bordo vasca, in posizione perfettamente distesa e con la muscolatura rilassata. Inserire successivamente la battuta di gambe e le remate, queste particolarmente utili per sviluppare la senso-percezione.

Intermedi

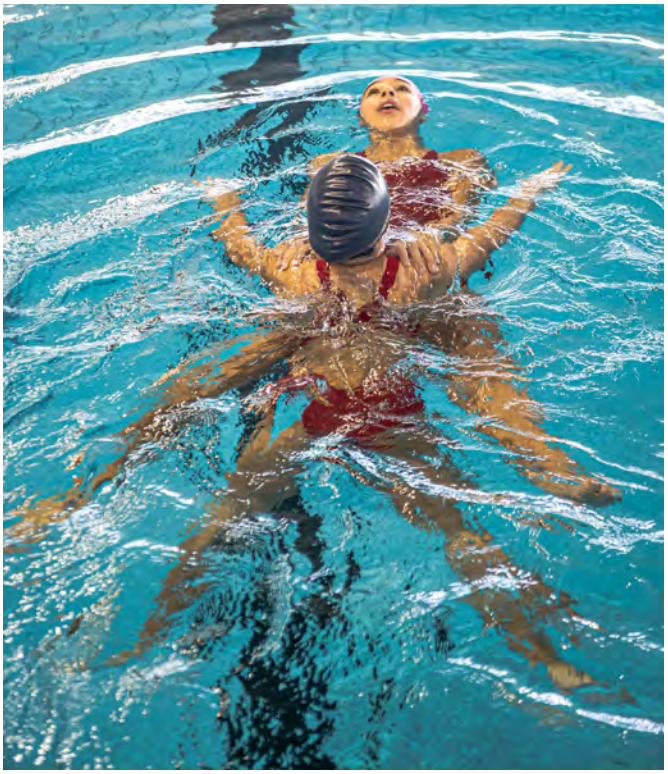
- Galleggiamento in acqua fonda (qualsiasi tecnica), presupposto per lavorare in sicurezza dove gli allievi non toccano.
- Stili base: crawl e dorso. Le tecniche vanno insegnate globalmente, in forma grezza, procedendo per affinamenti successivi. La respirazione deve essere bilaterale (ogni tre bracciate) per favorire la simmetria della nuotata e il controllo dell'ambiente.

Avanzati

- Rana. La rana è uno stile fondamentale in quanto consente di muoversi anche sotto la superficie dell'acqua e facile da apprendere in forma elementare: per la maggior parte dei principianti risulta essere la tecnica più istintiva, e per questo può essere opportuno proporla come primo stile a soggetti con scarsa attitudine al galleggiamento o con limitazioni fisiche (difficoltà/impossibilità di eseguire la circonduzione delle braccia).
- Farfalla. La farfalla è una tecnica con finalità esclusivamente agonistiche e va proposta esclusivamente a soggetti in perfetta forma fisica e con velleità competitive (nuoto master).
- Altre tecniche: tutte le tecniche di sostentamento e spostamento utilizzate dagli sport acquatici possono e devono essere inserite nel percorso didattico, nei momenti che l'insegnante ritiene più adeguati. Particolarmente

utili si rivelano la gambata a bicicletta e le remate, i trasporti del nuoto per salvamento, la rana subacquea.

6.3. Certificazione del nuotatore



Ciascun utente dovrebbe ricevere un *libretto del nuotatore*, che lo accompagni nel suo percorso di apprendimento e sul quale siano riportati i progressi conseguiti, sia tecnici che cronometrici, previa validazione del coordinatore della scuola nuoto.
Nella valutazione va naturalmente tenuto conto di limitazioni non superabili di ciascun soggetto.

I livelli tecnici previsti sono:

1. Primo grado:
1. Immersione completa (occhi aperti)
2. Respirazione
3. Galleggiamento statico prono e supino
4. Galleggiamento dinamico prono e supino

2. Secondo grado:
1. Galleggiamento verticale (qualsiasi tecnica)
2. Scivolamento prono con battuta di gambe
3. Scivolamento supino con battuta di gambe
4. Scivolamento prono con remata
5. Scivolamento supino con remata
6. Tuffo (qualsiasi tecnica)

3. Terzo grado:
1. Galleggiamento verticale (gambe bicicletta)
2. 25 metri dorso completo (partenza regolamentare con fase subacquea)
3. 25 metri crawl completo (partenza regolamentare con fase subacquea)

4. Quarto grado:
1. 50 metri crawl (partenza con fase subacquea e virata regolamentare)
2. 50 metri dorso (partenza con fase subacquea e virata regolamentare)
3. 25 metri rana completa (partenza regolamentare e fase subacquea)
4. 25 metri farfalla completa (partenza regolamentare e fase subacquea)

5. Quinto grado:
1. 100 metri misti (partenza e virate regolamentari)
2. 25 metri apnea
3. 25 metri trasporto pericolante (cosciente)
4. 25 metri trasporto pericolante (incosciente)





7. IL FITNESS IN ACQUA

7.1. Premessa



Ciò che tiene ancora molte persone lontano dalle piscine è il fatto che per godere dei benefici dell'acqua bisogna saper nuotare.
Il fitness in acqua nasce come proposta rivolta a chi non sa nuotare o, nelle sue versioni più evolute, a chi desidera diversificare la propria preparazione fisica in acqua.
Per fitness si intende il raggiungimento di uno stato di benessere psicofisico generale attraverso la pratica di attività motorie adeguate per stimoli, varietà e carichi di lavoro, che rispettino le caratteristiche biomeccaniche e fisiologiche dell'individuo e permettano di vivere l'acqua anche in verticale.

7.2. Acquisizione di abilità motorie acquatiche con l'Acqua Fitness



Partendo dal principio che per tutte le fasce di età, la Scuola Nuoto Federale è da considerarsi come un luogo di benessere e sviluppo di nuove abilità motorie acquatiche. In ambito di apprendimento, considerata la difficoltà della trasformazione di gesti motori terrestri in acquatici, sicuramente attraverso le lezioni di ginnastica in acqua che, come detto in precedenza, si svolgono in maniera preponderante in posizione verticale, si guidano gli utenti verso la gradualità della scoperta di un nuovo "mondo" motorio. Ecco che tale movimento offerto nelle lezioni di ginnastica in acqua è a nostro modesto avviso, definibile come una buona propedeutica a quello che potrebbe diventare un futuro gesto acquatico.
Non è affatto sbagliato che anche l'istruttore della Scuola Nuoto Federale utilizzi e sfrutti molte delle competenze inerenti il movimento terrestre, per consentire un graduale e progressivo affinarsi delle percezioni e sensazioni che derivano dal fare consapevole.

7.3. Analisi delle differenti tipologie di lezione nelle Scuole Nuoto Federali



Le lezioni che andremo ad elencare possono essere presentate con o senza l'ausilio della musica, con o senza l'utilizzo degli attrezzi.
Sicuramente la musica diventa un valido strumento per stimolare l'allievo durante l'esecuzione degli esercizi che gli verranno proposti. In alcune lezioni,

può scandire le varie fasi della lezione, agevolando il lavoro dell'istruttore e motivando l'allievo.

Acqua Gym: è la ginnastica base del fitness in acqua ed è adatta ad allievi di ogni età. Obiettivo primario è il miglioramento del tono muscolare e del condizionamento organico generale per riuscire a mantenere l'efficienza fisica, necessaria per poter continuare ad essere indipendenti nello svolgere le azioni di vita quotidiana. Si può svolgere in acqua bassa, media, alta. Gli esercizi sono di facile esecuzione motoria e vengono proposti senza sequenze coreografiche, proprio per essere fruibile da tutti i partecipanti.



Acqua Aerobica: la musica diventa lo strumento essenziale di questa lezione. Si svolge preferibilmente in acqua bassa o alta in quanto l'acqua media ne limita in parte gli aspetti coreografici, rendendo più difficoltoso il mantenimento della postura e dell'equilibrio. Gli esercizi vengono proposti uno di seguito all' altro, costruendo una sequenza di esercizi e/o passi. L'obiettivo primario è la ricerca di continuità del movimento per incrementare la capacità aerobica degli allievi.

Acqua Circuit: può essere proposto in acqua bassa, media, alta, con piccoli, grandi e senza attrezzi. Per le sue caratteristiche diventa più semplice in acqua bassa, dove gli allievi dimostrano meno difficoltà nel doversi spostare da una stazione all'altra, o semplicemente per prendere e posare gli attrezzi nel caso venissero utilizzati. Diventa importante proporre esercizi di facile esecuzione motoria, già conosciuti dagli allievi che vadano a stimolare una o più componenti delle capacità motorie, ponendosi come obiettivo il miglioramento di alcune capacità condizionali e lo stimolo di alcune capacità coordinative.



Acqua Interval: lezione durante la quale si alternano fasi ad elevata e medio - bassa intensità. In questo caso il recupero può essere di tipo attivo o di tipo passivo. Obiettivo primario è l'incremento delle capacità aerobiche o anaerobiche dell'allievo. Per l'alta velocità in cui vengono proposti gli esercizi, questa tipologia di lezione è più indicata in acqua alta, dove non è necessario ricercare l'appoggio del piede sul fondo vasca e gli arti inferiori possono più facilmente eseguire rapidi movimenti di flesso estensione.

Acqua Fluid Pilates: si pone come obiettivo primario il miglioramento della consapevolezza del proprio corpo in acqua. Diventa importante sfruttare tutte le caratteristiche dell'acqua ponendo attenzione alla postura, alla respirazione e al controllo dei vari segmenti corporei in movimento. Segue i principi del pilates a secco, modificando la proposta degli esercizi per renderli efficaci nell' ambiente acquatico.

È indicata ad un pubblico già esperto che abbia acquisito determinate competenze per poter beneficiare di tutti gli aspetti che caratterizzano questa lezione. L' acqua bassa diventa l'ambiente ideale, l'allievo ha un maggior controllo del corpo e stabilità nell' esecuzione degli esercizi facilitato dall' appoggio dei piedi sul fondo della vasca.

Acqua Swim Training: per le sue caratteristiche, questa lezione viene proposta prevalentemente in acqua alta o media. Si utilizzano alcuni schemi motori delle quattro nuotate cercando di mantenere il corpo in posizione verticale o intermedie, per sfruttare la resistenza dell'acqua durante l'avanzamento. Per l'intensità che scaturisce da questo tipo di lezione, è maggiormente adeguata ad un pubblico con esigenze specifiche di allenamento, ma modulando il carico di lavoro può essere proposta anche nelle lezioni di acqua fitness.

Acqua Kick Boxe: lezione dinamica dove vengono trasferiti i gesti motori tipici della kick boxe in acqua. Particolarmente interessante in acqua bassa e media dove l'appoggio dei piedi sul fondo della vasca permette un maggior controllo del corpo nell' esecuzione degli esercizi. Lo stesso tipo di lavoro può essere proposto sfruttando gestualità di differenti sport marziali o di combattimento quali Muai Thai, Boxe, Karate ed altri ancora.

Acqua Step: la piattaforma per le lezioni di fitness in palestra è stata modificata per l'ambiente acquatico. Lo step, appositamente zavorrato e costruito in materiale plastico colorato, risulta un ottimo punto di riferimento nel fondo vasca. Gli obiettivi raggiungibili attraverso l'utilizzo dello step possono essere molteplici, a seconda di come viene strutturata la lezione. Adatto soprattutto in acqua bassa, lo step può essere utilizzato come base di appoggio per presentare gli esercizi classici del fitness in acqua, fino ad arrivare a costruite delle sequenze coreografiche o semplicemente per presentare un lavoro a circuito.



Acqua Bike: questo attrezzo può essere utilizzato da qualsiasi tipologia di utenza, anche per quelle persone che non hanno grande familiarità con l'ambiente acquatico. Le lezioni possono avere obiettivi differenti, gli esercizi proposti mirano a sollecitare prevalentemente gli arti inferiori che in alcune fasi delle lezioni saranno supportati dagli arti superiori per effettuare un lavoro specifico, come recupero attivo o per consentire un miglior equilibrio.

Acqua Treadmill: tapis roulant meccanico studiato per camminare e correre in acqua. In base al modello, possono anche essere trasferiti gli esercizi specifici del fitness in acqua utilizzando il tappeto come base di appoggio. Interessante il suo utilizzo per qualsiasi tipo di allenamento, diventa anche un valido attrezzo per la riabilitazione.



Acqua Jump: attraverso l'utilizzo del tappeto elastico che grazie ad apposite ventose rimane stabile sul fondo vasca si può proporre un tipo di lezione molto dinamica e apprezzata da tutte le fasce d'età. Questo attrezzo può essere inserito sia nelle lezioni di fitness che di training coinvolgendo prevalentemente la muscolatura degli arti inferiori, ma grazie alle sue caratteristiche diventa fondamentale concentrare il lavoro sulla parte centrale del corpo per permettere un buon equilibrio, mentre gli arti superiori sono da supporto per bilanciare e stabilizzare il movimento richiesto.

Acqua Pole: lezione che prende spunto dalla *pole dance* a secco, dove si utilizza un palo in acciaio ancorato ad una base, aderente al fondo vasca attraverso delle ventose. Come attività si possono utilizzare molte delle gestualità che si fanno a secco ma che vengono trasformate in movimenti più o meno acquatici che rendono l'attività interessante sia sfruttando il lavoro degli arti superiori che l'utilizzo della muscolatura del tronco e degli arti inferiori utilizzando il palo come sostegno.

Attività Pre Coreografate: la caratteristica di queste lezioni è quella di presentare delle coreografie - format di lavoro predefiniti che l'istruttore propone senza costruzione didattica ma guidando gli allievi con musiche particolarmente accattivanti e create ad hoc, e lasciando che gli stessi seguano ed imparino attraverso l'imitazione e le ripetizioni delle routine.

Gran parte delle tipologie di lezioni sopra elencate possono appartenere all'acqua fitness o all' acqua training. In base all' obiettivo che si vorrà raggiungere varierà il carico di lavoro, modificando l'intensità e i tempi di recupero.

7.4. Video illustrativi



Come già per la scuola nuoto, si riportano alcune proposte di esercitazioni base in acqua, anche in questo caso con funzione illustrativa e di stimolo per la fantasia, la creatività e la competenza di ciascun insegnante.
A differenza che in passato non si ritiene di dare definizioni precise rispetto alla profondità dell'acqua, considerata la grande eterogeneità delle piscine italiane. Rispetto a una situazione ottimale come quella proposta, con profondità che permette di svolgere esercizi sia in appoggio sia in sospensione, si indicano con "acqua bassa" le esercitazioni che richiedono agli allievi di posare i piedi sul fondo, "acqua alta" quelle in sospensione.

Esercizi acqua alta



Andature: corsa in avanti
Andature: corsa indietro
Andature: corsa in avanti con braccia simultanee in aiuto
Andature: corsa in avanti con braccia in spinta alternata in aiuto
Andature: corsa indietro retropedalata
Scivolamenti proni e supini con gambe ferme. Acqua alta/bassa
Scivolamenti proni e supini con battuta di gambe. Acqua alta/bassa
Scivolamenti laterali (Ester Flow) a destra e a sinistra. Acqua alta/bassa
Bicicletta statica. Acqua alta
Bicicletta in avanzamento. Acqua alta
Bicicletta retropedalata. Acqua alta
Calci sul posto alternati. Acqua alta
Calci sul posto simultanei. Acqua alta
Calci sul posto obliqui. Acqua alta
Chiusure degli arti inferiori e spinte verso il basso (rana verticale). Acqua alta
Calci sul posto: alternati avanti, simultanei, obliqui, calciati verticalmente. Acqua alta
Sforbiciate a destra e a sinistra. Acqua alta
Cambi di posture in decubito. Acqua alta
Remate in posizione verticale. Acqua alta
Acqua swim training. Simulazione di nuotate: crawl e dorso avanti e indietro. Acqua alta
Acqua swim training. Simulazione di nuotate: rana avanti. Acqua alta
Acqua swim training. Gambe dorso con braccia in opposizione e braccia in aiuto del movimento. Acqua alta

Esercizi acqua bassa



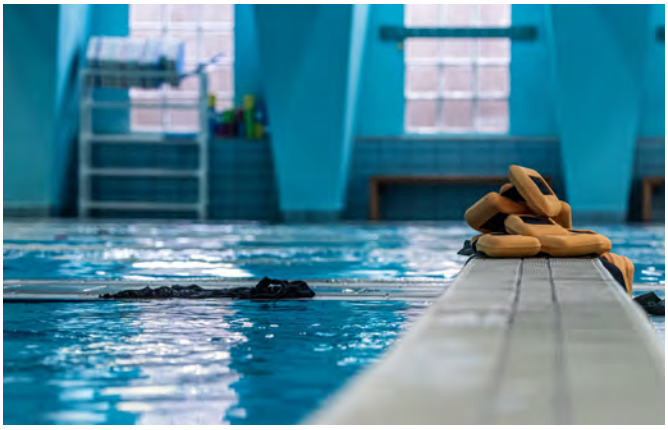
Andature: corsa avanti a ginocchia alte e corsa calciata indietro
Andature: corsa avanti e indietro e corsa laterale con incrocio
Aperture e chiusure gambe. Movimenti effettuati senza saltare. Acqua Bassa
Calci sul posto: alternati avanti, simultanei, obliqui, laterali. Acqua Bassa
Sky Jack in appoggio e Sky Jack saltato
Jumping Jack con braccia in movimento opposto e con gambe che si incrociano
Salti: variazioni di tipo coordinativo
Cambi di posture: portare il corpo avanti e indietro
Cambi di posture: portare il corpo in posizione laterale destra e sinistra

Esercizi grandi attrezzi



Bike: posizioni base
Bike: seed backe e salita in sella da seed back
Jump, trampolino: corsa
Jump, trampolino: calci in avanti
Jump, trampolino: calci indietro
Jump, trampolino: balzi
Jump, trampolino: completo

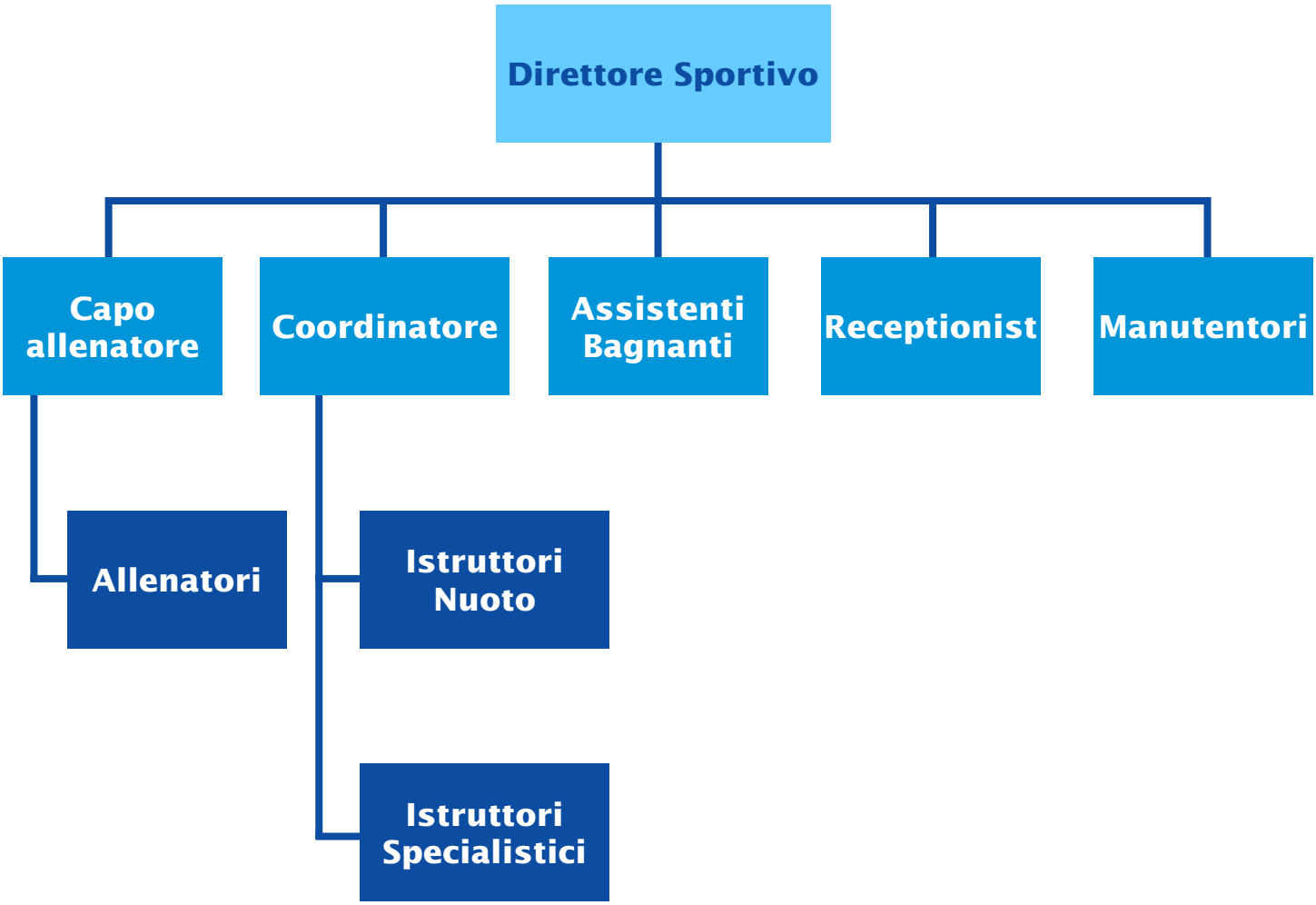
8. L'ORGANIZZAZIONE



L'efficacia della proposta didattica è direttamente proporzionale alla qualità dell'organizzazione. Nel rispetto dell'autonomia organizzativa di ciascuna scuola nuoto, sono previste le seguenti figure:

Qualifica	Competenze
Direttore Sportivo e Gestore di Impianti Natatori	Rappresenta la società Assegna le risorse Seleziona il personale
Coordinatore	Organizza le attività didattiche Compone i gruppi e li assegna ai diversi istruttori Decide gli spostamenti di allievi da un gruppo all'altro Informa ed aggiorna i genitori degli allievi Informa ed aggiorna il gruppo degli istruttori
Istruttore di Nuoto	Svolge l'attività didattica sotto la supervisione di un Coordinatore Segnala al Coordinatore i talenti da avviare alla pratica sportiva
Assistente Bagnanti	Garantisce la sicurezza dei bagnanti nelle attività di nuoto libero/guidato
Manutentore di Impianti Natatori	Supervisiona sul funzionamento di impianti e attrezzature Garantisce il mantenimento di condizioni ambientali adeguate
Receptionist	Accoglie e informa l'utenza Svolge le pratiche amministrative (iscrizioni, rinnovi, ecc.)
Istruttori Specialistici	Svolgono l'attività didattica senza necessità di supervisione per le aree di competenza
Istruttore di Fitness in Acqua	Svolge le attività di Fitness in Acqua
Allenatore di Nuoto e Nuoto per Salvamento	Allena gli atleti del Salvamento Agonistico Organizza le attività di Salvamento Didattico (Corsi per Assistente Bagnanti) Rilascia le certificazioni Sa Nuotare Uno e Sa Nuotare Due
Allenatore Capo di Nuoto/ Pallanuoto/Nuoto Sincronizzato/ Tuffi/Nuoto per Salvamento	Coordina l'attività dei gruppi agonistici della propria disciplina
Allenatore di Nuoto/Pallanuoto/ Nuoto Sincronizzato/Tuffi	Prepara il gruppo agonistico assegnato

Figure *obbligatorie* per ottenere la qualifica SNF
Figure *consigliate* per organizzare le attività delle rispettive aree di competenza



9. FORMAZIONE PERMANENTE



La formazione continua, la *life long learning* del tecnico sportivo è uno dei cardini e dei segreti del successo della Federazione italiana nuoto. Ogni ruolo tecnico prevede un aggiornamento quadriennale sulla base di crediti formativi in numero variabile a seconda della qualifica.
Compito di una Scuola Nuoto Federale è agevolare e incentivare l'aggiornamento dei propri tecnici e collaboratori amministrativi favorendo così la diffusione della cultura dell'acqua, migliorando la qualità del servizio, fidelizzando l'utenza e creando un ambiente favorevole allo sviluppo del talento sportivo.
Le Scuole Nuoto rappresentano l'eccellenza didattica sportiva di base e sulla loro competenza e impegno si fonda il futuro degli sport natatori nel nostro Paese.

CONTENUTI VIDEO

Antonello PANZA, *Segretario Generale*



Roberto DEL BIANCO, *Consigliere Federale e Responsabile della Commissione Didattica SNF*



Cesare BUTINI, *Direttore Tecnico della Nazionale di Nuoto*



Massimiliano ROSOLINO, *Campione Olimpico e Mondiale*



Gabriele DETTI, *Campione Mondiale e Medagliato Olimpico*



Si ringraziano:

FIN ScuolaNuoto FEDERALE

IDEAZIONE E SUPERVISIONE

Antonello Panza
Roberto Del Bianco

COORDINAMENTO TECNICO

Roberto Del Bianco

AUTORI

Antonella Beghetto
Roberto Cognonato
Federico Gross
Gianpiero Mauretti
Alfredo Porcaro
Danilo Russu
Mirco Salvetti

REALIZZAZIONE E COORDINAMENTO EDITORIALE

Francesco Ferrara
Andrea Pavan

FOTOGRAFIA

Deepbluemedia di Giorgio Scala

RIPRESE VIDEO

Timecode di Francesco Siciliano

REALIZZAZIONE GRAFICA E STAMPA

Fotolito d'Arte Srl

CONTATTI

SCUOLE NUOTO FEDERALI
Piazza Lauro De Bosis, 3 - 00135 Roma
Tel 06.36200622
Email scuole.nuoto@federnuoto.it



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

www.federnuoto.it

Seguici su: