

Prot. 12/1841/mb/RC

Treviso, 24 agosto 2009

PROGRAMMI SCUOLE NUOTO FEDERALI

I programmi delle Scuole Nuoto Federali prevedono una è sempre più marcata integrazione tra le diverse discipline ed esperienze acquatiche come opportunità per una formazione completa e rispondente alle esigenze di una maggiore consapevolezza, naturalezza e autonomia nel gestire il rapporto con l'acqua da parte di tutti coloro che si avvicinano a questo mondo affascinante.

Abbiamo ritenuto quindi di fornire un riferimento schematico che, riprendendo i modelli didattici della Scuola Nuoto Federale, introduca fin dai primi approcci all'acqua quegli elementi caratteristici del Nuoto per Salvamento, della Pallanuoto, del Nuoto Sincronizzato che sono ormai patrimonio di esperienza quotidiana in molte piscine del nostro territorio.

L'obiettivo è unicamente quello di fornire delle linee comuni attraverso le quali confrontarci e sviluppare, a tutti i livelli della pratica acquatica, programmi sempre più rispondenti alle esigenze dei nostri Allievi.

Lo schema presentato pone particolare attenzione all'acquisizione delle abilità caratteristiche del Nuoto per Salvamento ad evidenziarne la centralità formativa, assolutamente complementare alle altre discipline acquatiche e opportunità particolarmente coinvolgente sia per i più giovani che per gli adolescenti che possono trovare in questa specialità uno sbocco sia di natura sportiva che di formazione professionale nell'acquisizione della qualifica di Assistente Bagnanti, così come previsto dai Programmi Federali.

Buon lavoro.

Roberto Cognonato
Presidente del CRV FIN



LIVELLI ED OBIETTIVI DIDATTICI SCUOLE NUOTO FEDERALI

<p>Primo livello: Ambientamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Approccio con l'acqua ▪ Immersione del viso e respirazioni ▪ Fase orizzontale e galleggiamenti ▪ Le posture e gli scivolamenti ▪ Prime forme propulsive
<p>Secondo livello: Acquisizione forme propulsive</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Battuta di gambe a dorso e crawl (con e senza appoggio) ▪ Respirazione laterale nel crawl ▪ Coordinazione braccia-gambe dorso e crawl ▪ Tuffo dal blocco in ginocchio o seduto ▪ Piccoli tratti in apnea ▪ Galleggiamento verticale
<p>Terzo livello: Perfezionamento dorso e crawl</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nuotata completa a dorso (almeno 25 metri) ▪ Nuotata completa a crawl (almeno 25 metri) ▪ Impostazione gambata a rana ▪ Impostazione delfinizzazione e gambata delfino ▪ Tuffo dal blocco in piedi ▪ Apnea e raccolta oggetti sul fondo ▪ Remate di base in varie posizioni ▪ Palleggi elementari da fermi
<p>Quarto livello: Rifinitura tecnica dorso e crawl</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tratti cronometrati a dorso e crawl ▪ Esercizi d'impostazione nuotata a rana e delfino ▪ Tuffo di partenza dal blocco ▪ Capriole avanti/indietro - Virate elementari ▪ Nuotate sul fianco ▪ Nuotata a Stile Libero con la testa emersa con e senza palla ▪ Pedalate da fermi ed in avanzamento, sforbiciate, slalom ▪ Palleggi a distanze varie
<p>Quinto livello: Conclusione perfezionamento 4 stili</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prove cronometrate nei misti ▪ Virate agonistiche "regolamentari" ▪ 25 m. stile testa emersa ▪ Tragitti a rana subacquea, Trasporti ▪ Tiri da fermo e in corsa ▪ Partecipazione a gare ufficiali o amichevoli
<p>Attestazione abilità Nuoto per Salvamento A cura di un Fiduciario o Maestro di Salvamento designati dal CRV FIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scivolamenti e galleggiamenti in varie posture ▪ Galleggiamento verticale con braccia fuori dall'acqua per 10" in modo sicuro e disinvolto ▪ Nuotare in modo continuo, 150 metri cambiando stile (50 sl, 25 trudgeon, 25 do, 25 ra, 25 sl testa alta) ▪ Effettuare capovolte in acqua, avanti e indietro ▪ Effettuare un breve percorso in apnea (min. 8 metri) ▪ Nuotare 50 metri con due sottopassaggi da effettuarsi con continuità d'azione ▪ Recuperare alcuni oggetti sul fondo vasca (ad un'altezza superiore a mt. 150) ▪ Trasportare un oggetto recuperato sul fondo ▪ Trasportare un compagno, mantenendo costantemente il suo volto fuori dall'acqua, per almeno 15 metri.

LIVELLI SUCCESSIVI

Elementi fondamentali Nuoto per Salvamento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tecniche di trasporto del pericolante ▪ Nuotate a crawl testa alta, trudgeon, over, dorso con gambe a rana e mani sul petto ▪ Nuoto con passaggi sub ▪ Elementi di primo soccorso
Elementi fondamentali Pallanuoto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Palleggi elementari in avanti, da fermo, in movimento, da vicino, da lontano ▪ Nuotate con e senza palla, sforbiciata, slalom, dietro-front, nuoto frenato ▪ Tiri da fermo, diretto, sul dorso, rovesciata, al volo, a parabola, a sciarpa ▪ Tiri in corsa a schizzo, di polso, laterale, con scarto.
Elementi fondamentali di Nuoto Sincronizzato	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Remate stazionarie ▪ Remate in avanzamento ▪ Nuotate subacquee ▪ Capovolte indietro e avanti ▪ Varianti delle nuotate classiche (rana, stile libero e dorso nuotati con la testa alta, gambe a stile libero laterali, gambe bicicletta, sforbiciata)
Nuoto agonistico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Allenamenti per lo sviluppo della resistenza aerobica ▪ Allenamenti per lo sviluppo della velocità ▪ Esercizi per lo sviluppo della coordinazione neuromuscolare ▪ Prove cronometriche su lunghe distanze nello stile libero ▪ Prove cronometriche sulle distanze olimpiche nelle varie nuotate
Ginnastica e aerobica in acqua	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ginnastica in acqua: esercizi proposti senza utilizzo della musica che se presente come sottofondo con caratterizza il ritmo dell'esercizio. ▪ Aquatic gym: attività svolta a tempo di musica la cui velocità è elemento allenante. ▪ Aerobica in acqua: attività svolta a tempo "danzato" con sviluppo di coreografie. ▪ Training in acqua: esercitazioni atletiche che sfruttano l'acqua alta o bassa senza l'impiego di supporti musicali e coreografie come base per la preparazione atletica anche per altre discipline.

N.B.: I programmi completi sono scaricabili dal sito www.federnuoto.it