



# ICE CLUB COMO

## A.S.D.



FIN Società LOM-009378  
FIDIR Società CO-002  
FINP Società CO-007  
FITRI Società 1755

## SCUOLA NUOTO

Ice Club Como ASD, in collaborazione con Como Servizi Urbani s.p.a., organizza e coordina la scuola nuoto nelle piscine Conelli-Mondini e Sinigaglia.

La società ha ottenuto la qualifica di Scuola Nuoto Federale nel settembre 2006, e ciò significa la certificazione da parte della F.I.N. in merito alla qualità della didattica, della organizzazione, dell'idoneità, della funzionalità e dell'igiene della struttura.

Oltre al raggiungimento delle finalità didattiche, di tipo specifico come l'ambientamento, la capacità di galleggiamento o altre, in ogni livello vengono perseguiti importantissimi obiettivi formativi di carattere generale, come lo sviluppo dell'autostima, della socializzazione, l'accettazione dell'insuccesso, la capacità di superare le difficoltà, lo sviluppo di una corretta immagine motoria ed altri. Nella descrizione delle abilità minime richieste per il superamento di ciascun livello, indicheremo, pertanto, anche tali obiettivi.

Il **primo livello** è generalmente chiamato ambientamento. Lo scopo principale di questa fase che può avere una durata variabile dalle poche lezioni a parecchi mesi, è di far acquisire all'allievo un rapporto con l'acqua naturale.

Si dice, infatti, che l'allievo deve essere in grado, in acqua, di fare tutto ciò che fa sulla terra ferma.

L'ambientamento viene a sua volta suddiviso in cinque grandi fasi:

- L'approccio con l'acqua;
- L'immersione del viso e le respirazioni;
- La fase orizzontale ed i galleggiamenti;
- Le posture e gli scivolamenti;
- Prime forme di propulsione.

### **Obiettivi formativi:**

Socializzazione ed appartenenza al gruppo; Autostima, coscienza dei propri limiti, capacità di superamento delle difficoltà; Rilassamento, educazione respiratoria; Autonomia, indipendenza.

Il **secondo livello** prevede l'acquisizione delle forme di propulsione elementari, e di un buon equilibrio e di autonomia in acqua. Inoltre l'allievo dovrà saper effettuare correttamente alcuni atti respiratori, coordinando la fuoriuscita del capo con l'inspirazione e l'immersione con l'espirazione. È di fondamentale importanza che la respirazione venga eseguita in maniera rilassata. L'allievo dovrà saper effettuare la battuta di gambe nel dorso e nel crawl e acquisire gli elementi base della coordinazione nelle due nuotate. Inoltre, dovrà saper percorrere piccoli tratti subacquei, sapersi tuffare dal bordo e galleggiare in posizione verticale. Le abilità minime richieste per il secondo livello saranno le seguenti:

- Battuta di gambe a dorso e crawl (con o senza appoggio);
- Respirazione laterale nel crawl con sostegno;
- Coordinazione braccia-gambe dorso e crawl;
- Tuffo dal blocco in ginocchio o seduto;



# ICE CLUB COMO

## A.S.D.



FIN Società LOM-009378  
FIDIR Società CO-002  
FINP Società CO-007  
FITRI Società 1755

- Piccoli tratti in apnea;
- Galleggiamento verticale.

### **Obiettivi formativi:**

Rafforzamento degli obiettivi del primo livello; Controllo respiratorio, coordinazione delle azioni degli arti superiori ed inferiori; Sviluppo dell'immagine motoria; Sviluppo delle capacità di osservazione e di esplorazione del mondo circostante.

Il **terzo livello** prevede il perfezionamento, delle nuotate dorso e crawl e l'impostazione delle prime esercitazioni per le nuotate simmetriche rana e delfino. Ovviamente le nuotate vengono impostate in maniera " scolastica" ovvero in forma grossolana e non rifinita, questo dà all'allievo la possibilità di poterle modificare ed adattare alle proprie caratteristiche. Il perfezionamento della nuotata subacquea ed il controllo respiratorio, vengono sviluppati con la raccolta degli oggetti sul fondo, sia in acqua bassa sia in acqua alta. Abilità richieste:

- Nuotata completa stile dorso (almeno 25 metri);
- Nuotata completa stile crawl (almeno 25 metri);
- Impostazione gambata a rana;
- Impostazione delfinizzazione e gambata delfino;
- Tuffo dal blocco in piedi;
- Apnea e raccolta oggetti sul fondo.

### **Obiettivi formativi:**

Sviluppo e rinforzo delle capacità sensoperceptive; Capacità di superamento di schemi motori; Rinforzo dell'autostima e presa di coscienza delle proprie capacità; Apprendere divertendosi.

Il **quarto livello** comporta la rifinitura tecnica delle nuotate dorso e crawl, con la richiesta di prove cronometrate su brevi distanze. La rana ed il delfino vengono perfezionati attraverso la proposizione di esercizi di coordinazione. Sarà inoltre richiesto di saper effettuare il tuffo di partenza dal blocco e le prime virate elementari:

- Tratti cronometrati a dorso;
- Tratti cronometrati crawl;
- Esercizi d'impostazione nuotata rana;
- Esercizi d'impostazione nuotata delfino;
- Tuffo di partenza dal blocco;
- Virate elementari.

### **Obiettivi formativi:**

Affinamento delle capacità coordinative e sensoperceptive; Prime sfide e sviluppo delle capacità agonistiche; Accettazione degli eventuali insuccessi e gestione del successo; Sviluppo delle capacità di forza veloce.

Con il **quinto livello** si conclude il perfezionamento tecnico di base delle quattro nuotate. Saranno, infatti, impostati dei blandi allenamenti, comprendenti elementi di lavoro settoriale (gambe e braccia), di resistenza e di velocità. I ragazzi saranno stimolati attraverso la partecipazione a gare individuali e/o a staffetta. Si imposteranno le virate agonistiche (a capovolta), saranno richieste prestazioni cronometriche nei misti:



# ICE CLUB COMO

## A.S.D.



FIN Società LOM-009378  
FIDIR Società CO-002  
FINP Società CO-007  
FITRI Società 1755

- Prove cronometrate nei misti;
- Virate agonistiche “regolamentari”;
- Partecipazione a gare ufficiali o amichevoli.

### **Obiettivi formativi:**

Sviluppo delle capacità di resistenza aerobica; Incremento della forza e della coordinazione; Consolidamento della personalità.

### **Livelli successivi**

Al termine del ciclo base di apprendimento si potrà impostare un ciclo di approfondimento delle attività acquatiche, suddiviso per discipline o comprendente elementi di tutti gli sport della piscina. Si potranno impostare così gli elementi fondamentali del nuoto per salvamento, come:

- Tecniche di trasporto del pericolante;
- Nuotate crawl testa alta, trudgeon, over, dorso con gambe rana e mani sul petto, ecc.
- Nuoto con passaggi sub;
- Elementi di primo soccorso.

Si potranno impostare gli elementi fondamentali della pallanuoto:

- Palleggi elementari: in avanti, da fermo, in movimento, da vicino, da lontano;
- Nuotate con e senza palla: sforbiciata, bicicletta, rovesciamenti, zig-zag, 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.

Si potranno impostare gli Elementi Fondamentali del nuoto sincronizzato:

- Remate stazionarie;
- Remate di avanzamento;
- Nuotate subacquee;
- Capovolte indietro e avanti;
- Varianti delle nuotate classiche (rana, stile libero e dorso nuotati con la testa alta, gambe stile libero laterali, gambe bicicletta, sforbiciata);

Per quanto riguarda il nuoto agonistico saranno impostati degli allenamenti per lo sviluppo delle varie capacità condizionali:

- 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 delle varie nuotate.

[*testo tratto da "la scuola nuoto federale - organizzazione, obiettivi, livelli, modelli didattici" - F.I.N.*]