

# DIDATTICA RAPIDA DEL NUOTO - 1.

## INDICE

0. Garanzie.
1. Predisposizione psicologica.
2. Scelta della spiaggia.
3. Come entrare in acqua.
4. Fin dove procedere.
5. Come fare il primo contatto corporeo con l'acqua.
6. Come respirare.
7. Respirare nella posizione del cane.
8. Muoversi gattoni o come pedalando in bicicletta.
9. Come galleggiare.
10. Confrontiamo le posizioni
11. La regola essenziale del nuoto.
12. Apprendimento finale e buon divertimento.

0. **Garanzie.** Questa didattica rapida del nuoto è stata escogitata e messa in pratica ogni volta con successo dall'autore (nuotatore e psicologo), provata con *dozzine e dozzine di bagnanti* sconosciuti di tutte le età, in incontri occasionali al mare durante le vacanze estive. E' pubblicata per il vantaggio e la soddisfazione di chi vuole imparare o fare imparare ad altri la meravigliosa attività fisica del nuoto. *I numeri delle figure corrisponderanno - appena pronte - a quelli dei paragrafi.*
1. **Predisposizione psicologica.** La paura dell'acqua è normale. Accettata ma vinta, con stratagemmi adatti come di seguito elencati che predispongono il novizio all'arte del nuoto. Seguendoli, teoricamente si può imparare da soli, senza istruttori. Naturalmente la presenza di un amico o di un istruttore è rassicurante.  
Alcuni dei trucchi qui illustrati possono essere graditi all'eventuale istruttore.
2. **Scelta della spiaggia.** *L'acqua sia limpida* così da *vedere il fondo sabbioso*. Il declivio sia dolce, quasi piatto, tale da camminare almeno quindici o venti metri con l'acqua sempre non oltre il ginocchio.  
Nel luogo siano *presenti bagnanti numerosi* così si è certi che non vi sono buche o altri pericoli. Il fondale sia ben visibile. La spiaggia sia tassativamente al mare in un posto senza onde troppo alte, relativamente calmo magari per la presenza di barriere. Fiumi, stagni e laghi possono nascondere buche, correnti o vortici insidiosi. Le piscine non sono consigliabili: non hanno un declivio dolce, tranne quelle per bambini, preferibili per le prime prove perché profonde solo qualche decimetro.  
Questa scelta sicura tranquillizza giustamente il novizio sull'occasionale posto dove cerca d'imparare il nuoto.
3. **Come entrare in acqua.** Si entra in acqua all'indietro, guardando la riva, i calcagni rivolti al mare. Questo stratagemma è psicologico - serve a vincere la paura; inoltre, in caso di panico improvviso, anche ingiustificato, permette l'immediato ritorno a riva. Mentre si cerca d'imparare, si va inoltre verso riva e non verso mare.

Bagnando solo i piedi, si ha un primo contatto con l'acqua e appena giunge alla caviglia, fermarsi un momento. *Esplorare il fondo con lo sguardo* per sentirsi più sicuri e continuare a procedere all'indietro.

4. **Fin dove procedere.** Guardando il fondo poco profondo attraverso l'acqua limpida, si può tranquillamente retrocedere finché l'acqua arriva a metà polpaccio, *sempre con i calcagni all'indietro*. Qui, ora si sosta dove l'acqua bassa non giustifica timori.
5. **Come fare il primo contatto corporeo con l'acqua.** Rivolto il viso verso riva, in posizione sicura e in acqua bassa, il novizio è in grado adesso d'*inginocchiarsi bagnando le gambe e di appoggiare le mani al fondo*. A seconda della corporatura, il novizio retrocederà o avanzerà verso riva facendo in modo - stando chino in ginocchio - di *sfiurare l'acqua con il ventre e il petto*. Avanzi ora *in ginocchio "a quattro zampe"* e *proceda sul fondo verso riva*. Questo stratagemma può essergli gradito. Bagnando la parte anteriore del corpo ma non la schiena, si sentirà a suo agio. Non deve sentirsi "avvolto" dall'acqua che ancora non domina. Questo innocente esercizio ha lo scopo di *abituarsi al contatto marino*. Procedendo verso riva si giungerà dove l'acqua ormai è di pochi centimetri. Allora ci si alza e si retrocede (con i calcagni) verso il mare. Giunti dove l'acqua è al polpaccio, si ripete da capo l'esercizio e così via; *lo si ripeta alternativamente finché si vuole*. Quando si è abbastanza disinvolti nell'eseguirlo, sembrerà quasi banale o si sente di non avere più alcun timore nell'eseguirlo, allora si può passare al punto successivo.
6. **Come respirare.** Una delle paure più invincibili è di avere l'acqua sul viso e di non riuscire a respirare. Occorre allora uno stratagemma particolare.  
Anzitutto il novizio deve comprendere e ricordare che ***in acqua si respira in modo diverso dal normale***.  
In secondo luogo ***mai respirare con il naso***: se delle gocce entrassero nelle narici, provocherebbero reazioni incontrollate; le gocce possono dare meno fastidio solo ad un esperto. ***Si respira sempre soltanto con la bocca***, sia per inspirare sia per espirare - così non c'è modo di sbagliare.  
In terzo luogo ***inspirare assolutamente solo quando la bocca è sopra all'acqua***. Quando invece la bocca è ***sotto all'acqua, bisogna fare le bolle soffiando***, così non si rischia di incamerare gocce per sbaglio (si evitano disorientamento, panico, tosse e starnuti).  
In quarto luogo si possono fare le bolle: in casa, in un *lavandino pieno d'acqua*. E' utile perché ci si abitua quanto farle in mare, vicino alla riva.  
Infine, fare le bolle con le labbra nell'acqua, possibilmente tutto il viso immerso, per abituarsi a *non provare l'impressione di fastidio*. La prima regola del nuoto è: più ti bagni o cerchi di sprofondare e ***più galleggi*** (è il trucco quasi paradossale per aumentare la spinta di galleggiamento e rendere più facile stare bene a galla). Provare a indossare ***occhialini*** se necessario. Scopo: tenere gli occhi aperti per guardare sotto e sopra l'acqua in tutta sicurezza. In acqua, *per qualcuno* può essere bene ***sbatte le palpebre più spesso***.
7. **Respirare nella posizione del cane.** Appoggiandosi bene al fondo con mani, in ginocchio, continuare a soffiare e a fare bolle nell'acqua per *assuefarsi al movimento della testa che va su e giù ritmicamente* abituandosi all'acqua che bagna il viso. Il novizio può avere l'impressione di essere accecato dall'acqua e istintivamente tiene gli occhi chiusi. *Sforzarsi allora di aprirli per dominare l'acqua e potere vedere sott'acqua!* E' vero che, a chi non disturbano, gli occhialini possono essere di vantaggio inizialmente ma può capitare in seguito di perderli in acqua. Comunque, per imparare a essere padroni di sé e dell'elemento è necessario abituarsi a guardare sott'acqua con gli occhi ben aperti, così non ci si troverà poi in situazioni non sperimentate. *La respirazione in ginocchio nella posizione del cane dà*

*molta sicurezza*. Consente di assuefarsi all'acqua sia per l'immersione fino a metà fianco, sia per la respirazione con le bolle, sia perché si sperimenta la forza di galleggiamento che l'acqua è in grado di darci. Infatti il peso con cui si grava su mani e ginocchia sembrerà minore. Ricordiamo che più ci s'immerge, più ci si sente galleggiare e spinti in alto.

**8. Muoversi gattoni o come pedalando in bicicletta.** *Indietreggiare* verso il mare, allontanandosi da riva ogni volta di più *fino a che le ginocchia piegate e le dita sfiorano il fondo*. Senza smettere di soffiare le bolle (col viso sott'acqua), trovare il giusto ritmo personale per *prendere aria, ogni volta dopo aver soffiato*. Muovendosi *gattoni, cercare di staccare e sollevare ogni tanto un poco di più, mani, ginocchia e piedi dal fondo* per provare di persona con piacere che è l'acqua stessa che ci fa galleggiare con una spinta all'insù. Appoggiare ogni tanto solo le mani al fondo e muovere le gambe un po' dietro il corpo pedalando con i piedi come per andare in bicicletta. Così si avanza nell'acqua *già nuotando con le gambe*, ogni tanto. Con simili facili espedienti e movimenti, si acquista sicurezza e quasi d'improvviso l'incredulo novizio potrà cogliere e imparare maniere e movimenti preferiti per il suo modo più personale di nuotare.

**9. Come galleggiare.** Il galleggiamento del corpo è assicurato in linea di principio perché il corpo umano è di poco più leggero dell'acqua. Tende quindi a stare a galla. La parte galleggiante del corpo, dipende ovviamente dalla posizione assunta.

Se il corpo fosse in *posizione verticale*, (come in piedi), galleggerebbe soltanto la sommità della testa e non si potrebbe respirare. Tenendo allora il capo all'indietro si ha il modo di far uscire la bocca dall'acqua per prendere aria, ma ci sono quasi sempre delle ondate che possono riuscire a farci "bere". Meglio allora *aiutare la posizione spingendo l'acqua in giù con le palme aperte per avere lo slancio in su*. Ciò al fine di emergere bene con la bocca fuori dall'acqua. Al principiante ancora inesperto questa posizione verticale *non* è comunque consigliabile anche se è utile sapere che esiste: meglio fare in altro modo più sicuro. Occorre adottare la *posizione orizzontale* che può essere *di spalle* (la più sicura ma poco gradita dal novizio che crede di sentire "mancare" l'appoggio dietro di sé, come fosse sospeso su un vuoto mentre in realtà l'acqua lo regge come su un materasso); oppure può essere *di fianco* oppure ancora può essere *prona*.

**10. Confrontiamo le posizioni.**

Di spalle, la bocca sta sempre fuori dall'acqua (a volte la paura conseguente alla sensazione di "appoggio mancante", paralizza o ostacola spesso la realizzazione di questa posizione, specialmente all'inizio: quindi non si consiglia).

Posizione di riposo. A corpo orizzontale, disteso sulle spalle, si può restare tranquillamente fermi, immobili, "senza nuotare", cioè senza muoversi o muovendosi poco o nulla, e si resta semplicemente a galleggiare: è la posizione detta "del morto" che in realtà è una *posizione molto efficace di riposo*. Un po' difficile all'inizio, per il novizio vincere la paura e quindi non è consigliabile insistere nel tentare subito di realizzarla.

Posizione di fianco. Può essere a volte ardua da assumere per il novizio. In ogni caso il corpo galleggia con un fianco ma la testa resta ben poco fuori dall'acqua. La bocca potrebbe emergere facilmente con semplici movimenti delle mani ma questi movimenti e la posizione risultano un po' difficili per il novizio, quindi anche questa disposizione è poco consigliabile per lui. Per l'esperto è anche questa una posizione di relativo riposo.

Posizione prona. La faccia guarda il fondo marino e la bocca è completamente sommersa. Pertanto il novizio deve sapere in anticipo come comportarsi. Paradossalmente, questa posizione che sembrerebbe la meno favorevole per la respirazione, risulta invece la più adatta. Basta continuare a "fare le bolle" per espirare, mentre per prendere aria, basta mandare *prima* il capo più giù nell'acqua facendo bolle, *poi* grazie alla spinta idrostatica

all'insù, *alzare la testa all'indietro di scatto* per avere il tempo sufficiente per una boccata d'aria con immediata e veloce inspirazione.

Il segreto sta nell'alternare il "giù la testa" con il "su la testa" *adeguando il ritmo a quello personale della respirazione.*

11. **La regola essenziale del nuoto.** L'alternanza dà la sicurezza: come già detto, infatti, *il corpo umano tende a galleggiare.* Si ha quindi la già detta regola essenziale del nuoto. ***Più si cerca di affondare nell'acqua, più l'acqua stessa spinge la testa che galleggia verso l'alto e emerge,*** mentre al contrario, più si cerca di emergere e più - la testa fuori pesa - si affonda!

E' importante quindi tuffare la testa tutta sott'acqua facendo le bolle per potere emergere subito dopo e aspirare con la bocca in tutta sicurezza e padronanza dell'elemento!

Il metodo più sicuro per tirare fuori la testa non è quindi di sforzarsi di sollevarla ma quello d'immergerla prima il più possibile per prendere la "rincorsa" per approfittare poi della spinta in alto dataci dall'acqua stessa e tirare di colpo il capo fuori dall'acqua ruotandolo sul collo all'indietro. Un veloce respiro con la bocca completa l'operazione perché subito dopo la testa torna da sé in basso. Il novizio sa che ora è il momento dell'espiazione e cioè di fare le bolle (ogni volta che si torna con la testa in basso). Farle aiuta molto, perché così la testa può più facilmente riemergere e si può quindi di nuovo inspirare aria. L'aiuto è anche psicologico perché soffiando si ha l'impressione di scacciare via l'acqua dal viso e di allontanare il pericolo: ciò non sarebbe se si tenessero le labbra serrate senza espirare né inspirare - errore di molti novizi che così ostacolano il proprio apprendimento del nuoto.

12. **Apprendimento finale.** Continuando nel "quasi nuoto" con movimenti ora del "cane", ora "gattoni", ora della "bicicletta", sempre aspirando veloci "fuori", e espirando lente bolle "dentro", giunge il momento in cui il novizio s'accorge che non ha più bisogno del continuo appoggio sul fondo e che sa ormai approfittare della caratteristica spinta dell'acqua al galleggiamento. Facendo riferimento a un palo, a una persona ferma in piedi nell'acqua o a un oggetto lontano immobile (p. es. una casa sulla riva), il novizio s'avvede d'avanzare verso riva mentre si muove come si è detto.

L'apprendimento del nuoto è allora concluso nella sua prima fase di "convincimento che si sa ormai nuotare un poco". Ulteriori esercizi uguali ai precedenti e un po' di pratica successiva, sempre ***ripetendo*** gli accorgimenti sopra elencati, permetteranno il distacco definitivo dal fondo (sollevando mani e ginocchia, pronti però a riappoggiarle se occorre) e permetteranno l'apprendimento duraturo e definitivo dell'abilità natatoria.

Il tempo richiesto per tutto ciò che si è descritto è soltanto di circa mezz'ora se si è assistiti da un istruttore o un amico capaci, ma per acquistare una vera padronanza del nuoto così da poter vincere ogni timore, il novizio deve mantenere ciò che ha acquisito ed esercitarsi per molte settimane e a ogni stagione estiva, oppure in piscina se si sente abbastanza sicuro.

Il metodo comunque dà la possibilità di sperimentare e conoscere veramente movimenti e criteri necessari al nuoto aprendo una breccia nel muro della paura e lasciando aperta la porta ad una gioia nuova e appagante.

**BUON DIVERTIMENTO!**