

Bambini e nuoto: l'importanza dell'ambientamento



" Il nuoto è lo sport più completo"; " Un corso di nuoto è come un'assicurazione sulla vita "; " Il nuoto fa stancare bene i bambini"; " Non voglio che mio figlio sia terrorizzato dall'acqua come lo sono io ".

Opinioni come queste e sempre più spesso la consapevolezza che una sana attività fisica favorisca il pieno **sviluppo armonico del bambino**, inducono molti genitori ad iscrivere i propri figli ad un corso in piscina.

Non sempre però l'impatto con la vasca, e ancor prima con l'ambiente circostante si risolve in modo positivo. **Ansia, pianti, imbarazzo**. È quanto veniva evidenziato anche da un'interessante ricerca che una nota psicologa milanese aveva elaborato all'inizio degli anni ottanta. Dall'esame dei disegni e delle risposte a quesiti dei bambini che allora frequentavano le piscine del capoluogo lombardo si delineava un quadro drammatico: istruttori giganteschi vicino a bambini disegnati piccolissimi, freddezza ed autorità, piscine con muri grigi e cupi, acqua nera.

Il corso di nuoto veniva troppo spesso vissuto con angoscia, ed il fischietto dell'istruttore subito con terrore.

L'ambiente piscina può dunque essere un forte ostacolo, ma molto spesso il rapporto con l'acqua prima del corso di nuoto non è favorito neppure dai genitori: " *Non entrare nella pozzanghera perché ti sporchi*", " *Dammi la mano che se cadi dentro al fosso anneghi*", " *Se finisci in acqua i pesci ti mangiano*", " *Attento a non bagnarti*", " *Non puoi giocare con l'acqua, altrimenti bagni dappertutto* "... Inoltre un bambino potrebbe avere paura dell'acqua per altri motivi, legati alla sua esperienza profonda, che nessuno conosce, e che ai fini di un buon ambientamento non è necessario conoscere, ma solo rispettare.

Come **corso di ambientamento in acqua** intendiamo quella serie di giochi ed esercizi che hanno l'obiettivo di far stare a proprio agio un bimbo in acqua, sia in superficie che in immersione, e di renderlo capace di spostamenti autonomi senza alcun supporto galleggiante. I bambini che acquisiscono un buon ambientamento in acqua riescono ad imparare bene e velocemente ogni dettaglio tecnico dei vari stili di nuoto, in acqua riescono a fare ciò che vogliono.

Un buon ambientamento inizia nel viaggio verso la piscina, durante il quale genitori e nonni non dovrebbero assillare i bimbi.

Come è evidente da quanto scritto prima, **un ambiente piscina colorato**, dotato di attrezzi e giochi vivaci, stimola l'interesse dei bambini e contribuisce a creare un clima accogliente. Il sorriso dell'insegnante, il giusto abbigliamento ed un **tono di voce controllato** sono elementi di basilare importanza.

Ogni fase preparatoria ha un significato: anche nello spogliatoio si respira il clima del corso, e non è difficile percepire l'ansia di alcuni genitori. Meglio un ingresso in piscina ordinato, e la ginnastica prenatatoria non analitica, ma generale e giocosa.

La doccia può essere un momento critico, ma può anche essere proposta in modo adeguato e diventare un piacevole collegamento tra i giochi prenatatori ed i giochi nell'acqua.

L'ingresso nella vasca deve essere graduale, e deve rispondere ad esigenze di ritualità: l'insegnante dovrebbe ogni volta ripetere la stessa progressione di proposte gioco che terminano con l'essere in vasca; in questo modo il bambino, conoscendo il passaggio successivo, può prepararsi ad affrontarlo, e non ha paura di "quello che succede dopo".

Tutti gli esercizi vanno proposti in veste di gioco, tenendo conto della gradualità delle difficoltà e osservando sempre attentamente ogni bimbo, per cogliere quelle informazioni di ritorno che ci permettono di individualizzare al massimo l'attività.

Nell'ambientamento anche lo spazio all'interno della vasca viene trasformato, e vengono superati gli stretti confini tracciati dalle corsie. Girotondi e fontane, squali e delfini, stelle e granchi, ragni e staffette, maghi e pirati, torte e cannonate. Chi vuole più uscire dall'acqua?

La piena autonomia in acqua alta ed il superamento della paura sono forse i vantaggi più evidenti per chi frequenta un corso di ambientamento, ma non meno importanti sono: l' **affinamento delle capacità senso percettive** (con la propiocezione al primo posto); il **miglioramento delle capacità coordinative** (con un più preciso controllo della respirazione, dell'equilibrio e della coordinazione di volo); la **continua stimolazione muscolare** senza compromissione articolare; il **costante lavoro degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio**.

Dal momento che l'ambientamento è rivolto a bambini di **almeno quattro anni**, è possibile svolgere l'attività nella forma di corso collettivo, aggiungendo tra gli obiettivi lo sviluppo della collaborazione.

Per favorire il condizionamento fisico la lezione deve durare **almeno cinquanta minuti**.

L'insegnante è particolarmente fortunato, perché tra lui ed i suoi allievi nasce un rapporto di fiducia molto forte, che porta i bambini ad amare l'acqua, il gioco e la libertà.

Informazioni

Dove: Piscina Idea Blu, via Solferino, 70 - Pavia

Per informazioni: tel. 0382/461172

Luigi Vecchio

[Piscina Idea Blu](#)

Pavia, 20/01/2012 (10442)

RIPRODUZIONE VIETATA

www.miapavia.com è [testata giornalistica](#), il contenuto di queste pagine è protetto dai diritti d'autore.

In caso di citazione o utilizzo, si prega di evidenziare adeguatamente la fonte.

Articoli della stessa rubrica

- » [Big Jump 2013](#)
- » [Attività in acqua e prevenzione delle cadute](#)
- » [Nell'acqua e nel buio](#)
- » [Corsi di nuoto per adulti principianti](#)
- » [TicinoMarathon 2010](#)
- » [Canarazzo-Pavia, XXIV edizione](#)
- » [Al via la 1ª TicinoMarathon](#)
- » [XXIII Canarazzo-Pavia](#)
- » [Tutti a pesca!](#)
- » [In pè in sal giaron](#)
- » [Vogatori pavesi in Laguna](#)
- » [Club Vogatori Pavesi alla Giudecca!](#)
- » [XXVI Vigevano-Pavia: ecco come è andata](#)
- » [XX Canarazzo-Pavia](#)
- » [Soft-raft sul Fiume Azzurro](#)
- » [In canoa sul Ticino](#)

[Vedi archivio](#)

Altri articoli attinenti

- » [14ª Scarpadoro - via alle iscrizioni!](#)
- » [La Giornata Mondiale del Diabete](#)
- » [I transgender nello sport tra mito e realtà](#)
- » [Al Collegio Borromeo si esplora l'universo degli autismi](#)
- » [Ticino EcoMarathon](#)
- » [Gioca d'anticipo!](#)
- » [Scarpadoro di Capodanno](#)
- » [L'Università diventa una palestra](#)
- » [I pro e i contro del VAR](#)
- » [Scarpadoro - si aprono ufficialmente le iscrizioni!](#)
- » [5ª Scarpadoro di Babbo Natale](#)
- » [In forma...con pochi accorgimenti](#)
- » [Festival del Sorriso](#)
- » [Ticino Ecomarathon](#)
- » [Marathon Vigevano Pavia](#)