

# Sguazzare con piacere

Autor(en): **Di Potenza, Francesco**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001546>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Sguazzare con piacere

Soltanto i bambini che hanno imparato a muoversi in modo sicuro, variegato ed efficace in acqua praticheranno uno sport acquatico anche al di fuori dell'orario scolastico.

Francesco Di Potenza, foto: Daniel Käsermann

► Secondo Elisabeth Herzig, responsabile della formazione presso swimsports.ch, l'acqua è un elemento ideale per fare movimento, acquisire ed esercitare capacità motorie e coordinative, nonché allenare la resistenza, la forza e la mobilità. Infatti bisogna sapere che:

- La spinta ascensionale permette di eseguire senza pericolo dei movimenti che sulla terra ferma sarebbero difficili da imparare: movimenti tridimensionali, orientamento, equilibrio, bilanciamenti, rotazioni. L'acqua offre anche ai bambini in sovrappeso un ambiente ideale in cui muoversi.
- La permanenza in acqua e il moto prodotto da un elemento inconsueto consentono di percepire il proprio corpo diversamente e di risvegliare i sensi.
- La resistenza dell'acqua frena ogni movimento e permette di rafforzare braccia, gambe e soprattutto la muscolatura del tronco, una parte del corpo che, oltre a garantire un sano sviluppo, aiuta a prevenire i danni causati da una postura scorretta.
- Il nuoto rafforza la muscolatura senza sottoporla a carichi scorretti che potrebbero provocare gravi conseguenze fisiche.
- La permanenza regolare in acqua fortifica ed irrobustisce il sistema immunitario.
- La circolazione sanguigna ne risulta inoltre migliorata (pelle, muscoli, organi, cervello).
- L'acqua esercita una pressione sul busto, tonificando la muscolatura respiratoria (ideale anche per chi soffre di asma).

## Un piacere per tutta la vita

Attività finalizzate svolte in acqua come il nuoto, i giochi, i tuffi, le immersioni, ecc. favoriscono il movimento, offrono svariate possibilità di apprendimento e contribuiscono ad ampliare il bagaglio di esperienze legate al movimento. «I bambini che hanno imparato a muoversi in acqua con gioia ed entusiasmo proveranno le stesse sensazioni anche in età adulta», spiega Elisabeth Herzig.

L'ambiente inconsueto (piscina e locali annessi) con delle regole specifiche che vanno rispettate e le numerose esperienze emotive che offre la lezione di nuoto rappresentano un importante potenziale di sviluppo. L'insegnamento del nuoto mette i bambini a con-

fronto con nuove capacità e, quindi, può produrre effetti positivi sulla struttura della classe e sul comportamento sociale del gruppo. «Il movimento e lo sport praticati sulla terra ferma e in acqua sono il mezzo migliore per garantirsi un'elevata qualità di vita sul lungo termine», afferma la nostra interlocutrice.

## Tonifica anche il carattere

Una domanda sorge spontanea: spetta alla scuola avvicinare i bambini al nuoto o è un compito che deve assumersi la famiglia? La realtà può essere riassunta così: stando a valutazioni condotte da swimsports.ch nel 2006, la metà di un terzo dei bambini che durante la scuola primaria non ha seguito lezioni di nuoto sta imparando a nuotare con i genitori o grazie a dei corsi a pagamento.

L'altra metà, ovvero ca. il 15% (la metà del 30%), non impara invece a nuotare, con tutti gli svantaggi che comporta: assenza di movimento inteso come garanzia di benessere, mancanza di fiducia nei propri mezzi e sicurezza lacunosa. «swimsports.ch ritiene che vada fatto tutto il possibile per offrire ai bambini di scuola elementare la possibilità di imparare a nuotare. La promozione privata (del nuoto) e i corsi svolti al di fuori delle mura scolastiche devono completare l'offerta della scuola e contribuire a colmare la carenza di movimento che sta dilagando in Svizzera fra i bambini e che, a lungo andare, ridurrà la qualità di vita», sottolinea Elisabeth Herzig, aggiungendo che le lezioni di nuoto sono una delle strade da percorrere.

► **Contatto:** [e.herzig@swimsports.ch](mailto:e.herzig@swimsports.ch)