



# UN SALTO NEL BLU NEWS

Tutto quello che vorresti sapere sul nuoto ...e non solo!

PISCINE  
COMUNALI



**CONTRO GLI ACCIACCHI  
A OGNI ETA':  
NUOTATE, NUOTATE**

**BUONE FESTE  
A TUTTI**

**COME PERDERE PESO  
IN PISCINA**

**I MILLE BENEFICI  
DEL NUOTO 1^parte**

## CONTRO GLI ACCIACCHI A OGNI ETA': NUOTATE, NUOTATE

Chi ha la cervicale e chi il mal di schiena. Chi è incinta e chi non è più giovanissimo.

Quattro bracciate in mare o in piscina fanno bene ai muscoli, al cuore e allo stress. Basta seguire i nostri consigli.

**P**ronti a tuffarvi in mare o in piscina? Sicuramente sì. Ma vi sentite davvero sicuri di voi stessi? Oppure un acciacchino vi lascia perplessi sui movimenti da fare? Probabile. Il nuoto è lo sport più completo, fa bene al cuore, ma non tutti possono cimentarsi in performance da olimpionici. Allora vi suggeriamo alcuni accorgimenti e qualche esercizio per trarre massimo beneficio dalle vostre nuotate.

La preparazione. Guai a buttarvi senza riscaldarvi un minimo. Prima fate saltelli in acqua e una corsetta. Appena tuffati compite qualche bracciata velocissima. Poi rallentate e trovate il vostro ritmo.

Meditazione antistress. Qualcuno sostiene che nuotare è come meditare. E un po' è così. Provate a stare fermi, a galla, e a percepire i movimenti degli arti nell'acqua. Mettetevi sul dorso nella posizione del "morto", e rilassatevi lasciandovi cullare dalle onde. Quindi, con grande calma avanzate battendo i piedi, con le braccia distese lungo il corpo. Poi giratevi a pancia in giù e senza allontanare i gomiti dal tronco fate lo stesso esercizio. Respirate a fondo e con calma e lo stress si perderà negli abissi.

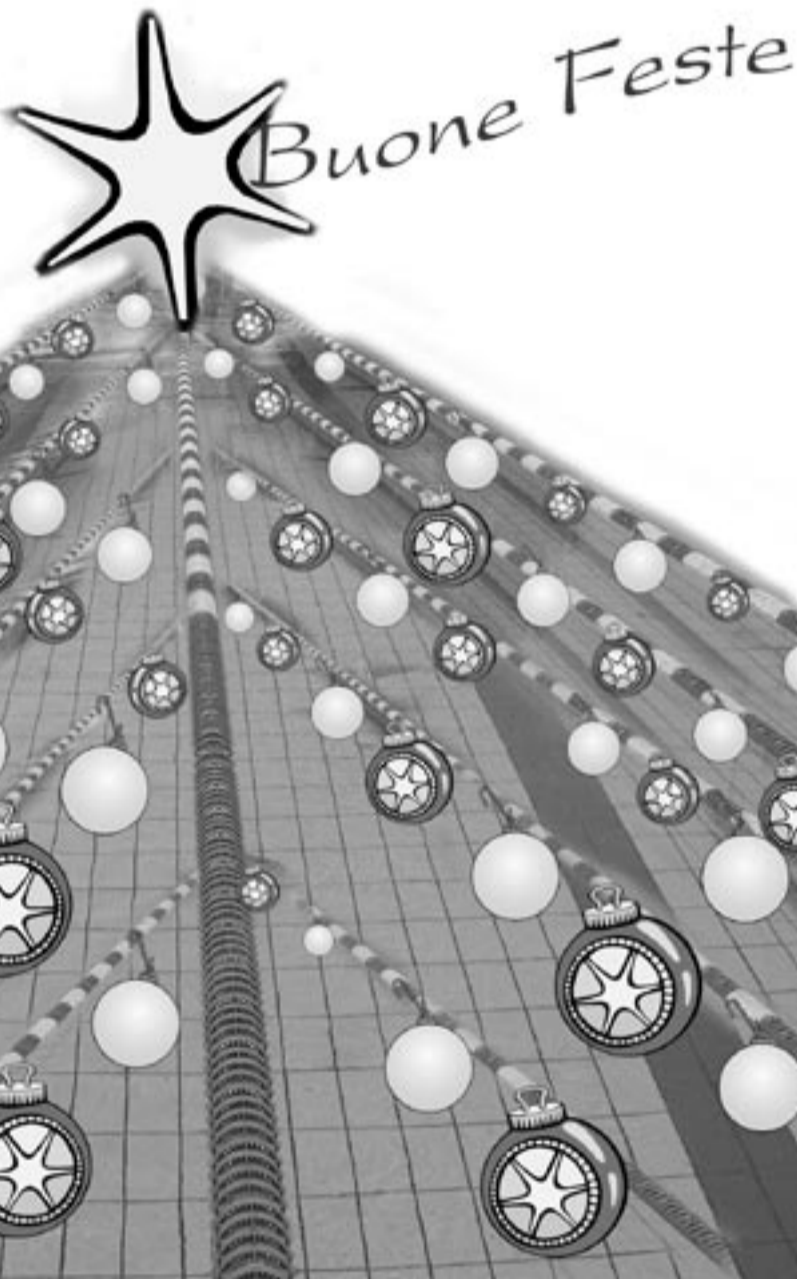
Usate tutti i muscoli. Se usate tutti e quattro gli stili, il nuoto fa meglio. Partite con tre bracciate a delfino; cambiate direzione e fate cinque bracciate a dorso; cambiate ancora e tre bracciate a rana; infine cinque a stile libero. Cercate di compiere il tutto molto velocemente. Stimola la circolazione e tutti i muscoli del corpo. Attenzione: se avete problemi di cuore e di asma non fate questo esercizio.

Come trovare l'esatta postura. In mancanza di un istruttore, vi possono aiutare le pinne e soprattutto il pull-buoy. Un galleggiante per le gambe, due cilindri da indossare all'altezza del cavallo. Si compra nei negozi di sport e costa 12-15 euro. L'attrezzo dà

maggior galleggiamento soprattutto per gli uomini e tutti i nuotatori non bravissimi. Vi aiuterà a non sovraccaricare la schiena e a nuotare più a lungo con meno fatica.

Contro la cervicale. Per chi ne soffre, niente rana e delfino. Meglio dorso o stile libero. Fate bracciate lente e quando uscite dall'acqua un po' di ginnastica e un po' di stretching del collo.

Per chi soffre di mal di schiena. Se sentite un irrigidimento della zona lombare limitatevi allo stile libero, aiutati dal pull-buoy. E finito il bagno fate un po' di stretching, piegando il busto in avanti con le gambe divaricate e portando le mani prima al piede sinistro e poi al destro.



Per le donne in gravidanza. Se siete future mammine prediligete lo stile rana, compiendo movimenti lenti: aiuta a stimolare i muscoli che saranno chiamati in causa durante il parto. Camminate tanto in acqua: avrete sollievo dalla sensazione di gambe gonfie. Potete nuotare anche fino al giorno del parto.

Il nuoto per gli anziani. Sopra i 65 anni il punto critico è trovare una linea di galleggiamento ottimale. Il pull-buoy vi aiuterà. Farete meno fatica a usare le braccia e circolazione, pressione e morale trarranno beneficio. Anche agli anziani una camminata nell'acqua fino alla cintola stimola la muscolatura delle gambe e la circolazione.

I sì e i no per chi entra in acqua  
**NO:** tuffarsi improvvisamente quando si è accaldati. E specialmente se l'acqua è fredda.

**NO:** allontanarsi troppo dalla riva. Un crampo o un calo glicemico sono pericolosi quando colgono all'improvviso oltre la boa dei trecento metri.

**NO:** andare in apnea specie se non c'è un compagno esperto.

**NO:** respirare nello stile libero solo da un lato. Meglio alternare a destra e a sinistra.

**NO:** entrare in acqua entro le 2/3 ore della digestione.

**NO:** nuotare dove non si conosce bene il mare, le correnti sono insidiose e potrebbero impedirvi di tornare a riva.

**NO:** fare esercizi con la tavoletta per dimagrire. Serve poco.

**SI':** nuotare piano, ma tutti i giorni per migliorare la resa.

**SI':** camminare in mare giocando con la resistenza dell'acqua.

**SI':** stilare un programma di prestazioni. Tipo: oggi nuoto cinque volte da molo a molo con due minuti di riposo. Domani riduco la pausa eccetera.

A.S. A.R.C.A. Oderzo  
S.S. A.R.C.A. ar.l.  
A.S. Centro Nuoto Codroipo  
A.S. Centro Nuoto Latisana  
A.S. Centro Nuoto Portogruaro  
A.S. Natatorium Treviso  
A.S. Natatorium Treviso srl

A.S. Centro Nuoto Cittadella  
A.S. Centro Nuoto Rosà  
A.S. Centro Nuoto Stra  
A.S. Centro Nuoto Vigonza  
Gente di Nuoto sar.l.  
Padovanuoto srl

2001 srl  
A.S. Leno 2001 Rovereto  
C.S. AcquaMarina Trieste  
C.S. Aquaria 2001  
C.S. Legnago AcquaViva 2001  
C.S. Plebiscito

**COME PERDERE PESO IN PISCINA**

Per ottenere risultati bisogna allenarsi almeno 3 volte la settimana. Ogni seduta deve durare 45-60 minuti per un programma efficace. Nuotate piano e a lungo, senza troppe pause e accelerazioni. La preparazione delle prime 4 settimane a seconda della forma. E per riscaldamento meglio andare in piscina con la bicicletta.

Oggi la nostra lezione di nuoto ha un fine specifico: perdere peso. Banale, ma tutt'altro che semplice, considerando che il nuoto, contrariamente a ciò che si pensa, non è lo sport migliore per far scomparire la pancetta. Per dimagrire in piscina dobbiamo non solo seguire un programma di allenamento costante, ma associare alla seduta in acqua un regime alimentare equilibrato e controllato: nulla è più pericoloso delle diete selvagge e pirotecniche. Attenzione quindi a non fidarsi di chi vi suggerisce soluzioni miracolose.

**IL SEGRETO**

Il segreto per dimagrire in piscina è semplicissimo: bisogna nuotare piano e a lungo, senza grandi pause, senza accelerazioni spaccati, senza faticosissime serie allenanti. Meglio alternare la seduta in acqua con la bicicletta, che rimane lo sport più efficace per riconquistare la linea. Vi suggerisco anche di affidarvi a un esperto per la valutazione plicometrica che vi indichi la percentuale di massa grassa del vostro corpo. Comparate poi i valori a un mese di distanza, ossia prima e dopo il programma di allenamento che vi propongo. Ci vogliono almeno tre allenamenti la settimana di 45' e 60' ciascuno per un programma vario ed efficace.

Si comincia con i classici 10 minuti di scioglimento, nei quali si dà libero sfogo alle fantasie del momento: oltre ai quattro stili canonici, provate ogni variazione di vostra conoscenza (bracciata a stile o delfino con gambata a rana, rana rovesciata, delfino con gambe a stile...). Eseguito lo scioglimento, affron-

tate la serie principale, che consiste nella ripetizione (da 3 a 5 volte) di 8' (in alternativa 4' o 2') nuotati lentamente con pausa intorno ai 60".

**IL GALLEGGIAMENTO**

Chi avesse problemi di galleggiamento può prendere in considerazione l'utilizzo del pull buoy. Finita la serie principale, si procede con due ripetizioni di 5' di sole gambe con tavoletta, per concludere con ulteriori 5'-10' di nuoto in relax totale. Il programma va ripetuto sulla falsariga di quello illustrato cercando col tempo di ridurre i momenti di pausa e di allungare le distanze, senza però incrementare l'intensità dello sforzo.

Due consigli: nuotare è tecnicamente difficile e non molte persone riescono a superare i 35'-40' di allenamento necessari fisiologicamente per cominciare a smaltire i grassi. La soluzione è di raggiungere la piscina in bicicletta. Anche se rischiate di nuotare meno tempo, avrete lavorato per un periodo vicino o superiore all'ora. Il secondo consiglio riguarda i più bravi, ai quali, suggerisco di svolgere questi esercizi a 10-15 battiti cardiaci sotto la frequenza di soglia anaerobica.

**LA RESPIRAZIONE**

Bisogna mantenere la respirazione su livelli di quasi normalità (non dovete raggiungere quello che viene chiamato fiatone) per cui respirate con regolarità modulando la velocità in relazione alla stanchezza. Iniziate al risparmio, per non essere poi obbligati a fermarvi durante la serie, magari respirando ogni tre bracciate.

**I MILLE BENEFICI DEL NUOTO**

Prima parte

Il parto in acqua è stato sperimentato per la prima volta in Russia negli anni Sessanta.

Quella di Igor Thjarkovskij a Mosca e l'Institute of child health di Londra sono scuole storiche. Oggi graduale diffusione anche in Italia. Molti ospedali italiani dispongono di una vasca per il travaglio. Non è solo un fatto di moda. I russi addirittura consigliano di immergersi nelle acque di mare. Da noi l'atteggiamento è più prudente.

**Da 0 a 2 anni**

Da anni gli psicologi dell'età infantile concordano sul ritenere la componente corporeo-motoria, fondamentale nello sviluppo psicologico del bambino. Lo psicologo svizzero Jean Piaget, ad esempio, sostiene che l'intelligenza proceda dall'azione nel suo insieme. Per lo psichiatra e psicoterapeuta Philippe e Wallon, la motricità rende possibile la relazione con l'altro (mondo esterno) e in questa, il corpo si costituisce come strumento. Puntualizza in particolare il ruolo del tono muscolare come prime modalità del dialogo mamma-bambino. Per il pediatra e psicoanalista Donald Winnicott sono fondamentali le modalità di Holding (come la mamma tiene il bambino) e di Handling (come si cura di lui) nel condizionare la costituzione di una immagine del corpo legata all'identità corporea. Premesse perché si identifichi con un corpo che cresce.

Facile dunque comprendere la positività di una scelta di nuoto precoce, per realizzare un adattamento acquatico migliorare l'equilibrio, sviluppare l'intelligenza motoria.

Di indubbio vantaggio è il fatto che entrare in acqua con la mamma e, qualche volta con il papà, rende possibile il concretizzarsi di una situazione di contatto naturale e intimo, che facilita il dialogo affettivo. Attenzione, però, a non trasmettere ansie e paure.

**Da 3 a 5 anni**

È fondamentale incominciare gradualmente, coinvolgendo il bambino nel nuovo elemento come se fosse un gioco, per prevenire la paura dell'acqua e per alimentare fantasia e creatività. Il bambino ha ormai raggiunto una buona coscienza dei propri movimenti, sa interagire con gli adulti. Dopo la maestra alla scuola materna, la presenza dell'istruttore di nuoto permette l'instaurarsi di

nuovi rapporti con la figura dell'adulto, sviluppando nel bambino la sua autonomia. Pericolosi tuttavia, i possibili danni tecnicismo e ripetitività, ne sono un esempio

**Alle elementari**

Ormai è di patrimonio comune che per acquisire gli apprendimenti scolastici, il bambino deve avere fatte sue le nozioni spaziali di destra, sinistra, avanti, dietro, sopra, sotto. In vasca vive e fa propri questi concetti sotto forma di gioco. Ma comportamenti quali la denuncia di un mal di pancia inventato per non farsi trascinare lontano dai cartoni animati, oppure disturbi del sonno la notte prima della lezione in vasca, possono essere campanelli d'allarme. Non per abbandonare alle prime difficoltà ma per conoscere ancor di più un bambino, anche attraverso lo sport.

**Tra gli adolescenti**

Il corpo dell'adolescente smette di parlare il linguaggio infantile, ma non manifesta ancora quello adulto. Il cambiamento avviene solitamente in maniera tumultuosa, ponendo agli adolescenti problemi che riguardo il riconoscimento della propria nuova immagine corporea. Buoni motivi per continuare a praticare il nuoto con un impegno particolare di istruttori e allenatori nel cercare di o addirittura prevenire, il drop-out (abbandono precoce), molto frequente a quest'età.

**Il Fitness in acqua**

Un appuntamento fisso con qualche nuotata ha effetti benefici e la letteratura sull'argomento ce lo insegna. Gli elementi a favore: innalza il tono dell'umore e il livello di autostima riduce ansia e tensione psicofisica, il bordo vasca facilita il mantenimento di rapporti interpersonali. Oggi acqua non significa solo nuoto: si parla anche di acqua gym, acqua aerobica, acqua spinning, acqua dance, acqua combat. Attività diversificate ma con comuni denominatori: acqua, gruppo, divertimento.

Anche lo step, uno degli attrezzi più diffusi nelle palestre, entra in acqua. Rappresenta una possibilità alternativa ai soliti allenamenti e sfrutta le potenzialità dell'elemento liquido. Si lavora a profondità diverse. Permette di provare i benefici

in un ambiente dove è ridot-

to l'effetto della forza di gravità, soprattutto se immersi fino al torace. La musica guida i movimenti e diventa uno strumento didattico fondamentale. Oltre a rendere più piacevole la lezione.

**La terza età**

Ancora oggi, il ricorso al nuoto da parte degli anziani urta spesso con il fatto che l'ambiente che li circonda, pone condizionamenti che vanno dall'apprensività dei familiari, ai modelli culturali di esaltazione dell'efficienza e della forma fisica.

L'attività in acqua promuove lo sviluppo di un comportamento più attivo e dinamico, accresce il senso di sicurezza e del valore personale. L'immagine di sé migliora, viene favorita l'accettazione di un corpo che va "involendo" sul piano funzionale ed estetico. Inoltre, fatto non trascurabile, frequentare la piscina facilita i rapporti sociali in un momento di vita che spesso porta ad un graduale isolamento.

**La riabilitazione**

Il nuoto trova largo impiego anche in caso di handicap. Ad esempio da qualche tempo si parla con più convinzione di delfinoterapia, i cui primi studi risalgono al 1974 e alle prime sperimentazioni del medico veterinario inglese Horace Dobbs. Negli anni 80 negli Stati Uniti d'America, B. Smith e D. Nathanson dell'International university of Florida avviano il Dolphin Human therapy a Miami. Scuole all'avanguardia oggi sono in Russia, in Israele, in Australia.

Le prime esperienze di delfinoterapia in Italia risalgono agli anni 90. Esistono diverse scuole che si occupano di bambini autistici, ragazzi con problemi di comunicazione e di apprendimento; sovente istituzionalizzati. L'ambiente "demedicalizzato" e la possibilità di vivere esperienze multisensoriali rendono la delfinoterapia adatta a diversi tipi di patologie. Inoltre l'immersione nell'acqua favorisce una maggiore mobilità, mentre l'interazione con un animale estremamente comunicativo garantisce una forte motivazione alla terapia. Certo non è solo con i delfini che si possono ottenere benefici considerevoli per i portatori di handicap: è il contatto con l'elemento acqua che spesso fa miracoli!

