

## Ginnastica in acqua.

Questo termine comprende in realtà solo una parte del panorama sempre più esteso dell'orizzonte delle attività che si possono svolgere in acqua.

Esso rappresenta il punto centrale del movimento in acqua, identificando, infatti, l'esecuzione di esercitazioni composte da gesti semplici o complessi, singoli o ripetuti, coordinati al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati.

Gli aspetti formativi della ginnastica in acqua sono molteplici ed importanti, in quanto questo tipo di proposta può essere fonte di diversi aspetti positivi.

Avremo infatti delle possibilità di sviluppo delle capacità sensoriali di adattamento all'ambiente, muovendosi in un mezzo altrimenti poco conosciuto, con acquisizione di schemi motori nuovi e differenziati.

Esisterà certamente uno sviluppo delle capacità e delle qualità fisiche in un ambiente favorevole in quanto il progetto di lavoro in acqua viene effettuato in situazione di forza di gravità ridotta e quindi minore possibilità di traumi

L'attività sarà progressivamente adattabile all'età e alle possibilità di ognuno.

Non è da sottovalutare la effettiva possibilità di incidere positivamente su alcuni aspetti di natura posturale, correggendo e, eventualmente, migliorando, alcuni paramorfismi o semplici atteggiamenti, con lavori mirati senza problemi legati al peso dei soggetti e alla forza di gravità, in quanto effettuati in acqua.

L'unione di capacità coordinative per l'effettuazione di determinati movimenti contribuirà ad ottenere uno sviluppo delle capacità di destrezza e coordinazione.

L'integrazione di questi aspetti consentirà uno sviluppo armonico dell'individuo coordinando i lavori di specificità legati al movimento in acqua con la possibilità di acquisire maggiori capacità di forza senza alcun tipo di controindicazione.

Questo tipo di attività potrà essere attuata attraverso la scelta di esercitazioni mirate allo sviluppo degli aspetti precedentemente esposti, strutturati in maniera tale da poter essere destinati a gruppi di lavoro differenziati in funzione dei loro obiettivi e necessità.

Alcuni obiettivi possono essere, ad esempio:

- ❑ Migliorare la percezione dei propri segmenti corporei variando la posizione del corpo in profondità differenti dell'acqua e in situazione di galleggiamento
- ❑ Acquisire sicurezza nel corso degli spostamenti in acqua
- ❑ Sensibilizzare e affinare il raggiungimento, il mantenimento, il discostamento e il recupero dell'equilibrio sia statico che dinamico durante le esercitazioni.
- ❑ Trasferire sensazioni "terrestri" in acqua e viceversa
- ❑ Capacità di differenziare l'azione degli arti inferiori da quelli superiori
- ❑ Agire per combinare in vario modo l'impiego delle braccia con quello delle gambe.
- ❑ Affinare la percezione e l'utilizzo dei propri segmenti corporei attraverso esercitazioni mirate
- ❑ ...

Valutiamo, a titolo di esempio, solo alcune delle svariate possibilità di esercitazioni che

compongono l'esteso mondo del movimento in acqua

Esercizi fondamentali in acqua:

corsa, camminare, saltare, utilizzo delle braccia come mezzo di locomozione, ...

Esercizi a carattere coordinativo:

movimenti di gambe sincrone, alternate, coordinate tra di loro, con le braccia, ...

Lavori di potenziamento:

dei muscoli paravertebrali, dei distretti muscolari delle gambe e delle braccia, ...

Lavori di mobilità articolare:

ricerca della massima ampiezza possibile di un movimento, ricerca di ampiezza in forma dinamica quando si lavora senza l'intervento gravitazionale, ...

Esercizi di carattere ludico:

giochi in acqua, movimenti coordinati a tempo di musica, esercizi a coppie sia di tipo formativo che sportivo, ... .

....

Il movimento ginnico in acqua assume connotazioni importanti in quanto le esercitazioni si presentano non unicamente su pochi piani, ma su tutti gli assi e in tutte le direzioni, mantenendo unito il legame tra il movimento terrestre e la sua trasposizione in acqua.

E' un tipo di attività che si collega molto bene alle possibilità espressive dell'individuo, in quanto l'ambiente acquatico permette la perfetta visione dell'insegnante ma una buona copertura dal giudizio degli altri. Infatti l'acqua nasconde e maschera difficoltà e difetti, permettendo a tutti di potersi muovere nel rispetto delle proprie possibilità, potendo però essere controllati e, eventualmente, corretti in forma propositiva da parte dell'insegnante preposto.

Il tipo di attività che possa essere proposta in acqua ha come caratteristica la dolcezza del movimento e la ricerca di gesti che possano gradualmente condurre ad una migliore postura e una mobilità articolare migliore, con un sicuro effetto benefico sull'aspetto psico - sociale dell'individuo. Tutto questo può essere fornito dal movimento in acqua grazie a diversi fattori.

Il lavoro si effettua in ambiente, come già esposto, a gravità ridotta, cioè con forte riduzione del carico a livello di articolazioni e colonna vertebrale. Questo permetterà un movimento ampio e senza rischi di natura traumatica unito alla "liberazione" mentale dai vincoli del movimento della normale locomozione terrestre.

L'adattamento e il ripristino di schemi motori adeguati al nuovo ambiente ed ai nuovi piani di lavoro (correre, saltare, muoversi coordinando velocemente gambe e braccia,...) ci fornisce la possibilità di controllare il gesto da eseguire, in quanto il movimento in acqua, assimilabile a quello di natura isocinetica, non consente accelerazioni troppo brusche o troppo forti, e quindi consentirà di modulare l'intervento in funzione delle proprie capacità e forze

A questi aspetti di natura "fisica - meccanica", nel lavoro di ginnastica in acqua si legano altri aspetti di natura differente che però non sono meno importanti, in quanto vanno ad incidere sugli aspetti di tipo sociale dell'individuo.

Alcuni di questi sono:

Muoversi all'interno e insieme ad un gruppo di persone, favorendo l'integrazione e la

socializzazione.

L'effettuazione di esercizi in immersione parziale in acqua, con o senza l'appoggio dei piedi sul fondo vasca, consente ad ognuno di esprimersi liberamente, in quanto l'acqua maschera e nasconde i limiti fisici e tecnici di ogni individuo. Ciò concederà all'individuo di trovarsi a proprio agio in ogni situazione. Infatti in queste condizioni di ridotta visibilità verso gli altri, anche le persone meno "dotate" dal punto di vista fisico ed estetico, si sentono libere di agire e di muoversi perché la propria possibilità di espressione non è chiusa da barriere di tipo pregiudiziale personali e del gruppo di lavoro.

La padronanza degli strumenti a disposizione, la consapevolezza degli obiettivi da raggiungere, la conoscenza delle metodologie di lavoro e la loro efficacia, nonché la comprensione dell'ambiente acqua, sono patrimonio sicuro dell'Insegnante di Educazione Fisica e Motoria. La conoscenza specifica delle esercitazioni in acqua lo identificano come la figura potenzialmente ideale a svolgere in maniera adeguata le mansioni di Insegnante di Ginnastica in acqua.

La possibilità di realizzare programmi di lavoro nuovi ed efficaci per ogni fascia di età, consentirà di conoscere gli aspetti essenziali di questa nuova attività, permettendo anche agli esperti dell'insegnamento scolastico delle fasce di età più giovani di acquisire le nozioni necessarie al fine di poter seguire i propri allievi in maniera sicura ed efficace nella realizzazione delle lezioni.

Paolo Michieletto

(Docente della Materia "Fitness in acqua" presso la SUISM di Torino. Ideatore dei principali programmi di Ginnastica, Fitness e aerobica in acqua nazionali).