Nuoto: ecco come respirare

Data: 9 gennaio 2020 | Autore: Redazione



Dal momento in cui si immerge il viso in acqua, diventa essenziale il controllo della respirazione. Nei neonati il riflesso respiratorio di difesa protegge dall'inspirazione sott'acqua fino al sesto mese.

Sott'acqua è più difficile riconoscere gli oggetti ed orientarsi visivamente ed è qui che subentra un riflesso importante: **la chiusura delle palpebre,**che impedisce che un corpo estraneo possa toccare l'occhio.

Quali sono gli obiettivi?

- Gli allievi devono immergere la testa senza chiudere il naso con le dita;
- Gli allievi sono in grado di espirare dal naso e dalla bocca;
- Il passaggio dall'espirazione sott'acqua all'inspirazione in superficie deve avvenire armonicamente senza inghiottire acqua.

Quando un soggetto, si trova sott'acqua, deve apprendere il controllo cosciente della respirazione. A causa della pressione dell'acqua l'espirazione in acqua è più difficile e spesso è incompleta, di conseguenza si dedica molta attenzione all'espirazione attraverso la bocca.

Chi ha imparato a controllare in successione l'espirazione e l'inspirazione con il naso non avrà alcuna difficoltà a immergersi e nuotarenell'acqua. Perciò è importante esercitare fin dagli inizi la tecnica della respirazione per impedire che i bambini chiudano il naso quando stanno in acqua.

Persino persone che sanno già nuotarepossono riscontrare difficoltà nel passaggio dall'espirazione in acqua all'inspirazione in superficie.

Anche in questo caso si possono creare presupposti per evitare queste difficoltà per esempio:

• Produrre suoni sott’acqua: che provoca l’espirazione dal naso;

• Aprire gli occhi sott’acqua: che facilita l’orientamento e dà sicurezza;

• Utilizzare un linguaggio figurativo: che può facilitare l’apprendimento dell’espirazione sott’acqua con il naso e con la bocca “*immagina di soffiarti il naso sott’acqua*”.

Clicca qui per visitare il sito

Dott.ssa Bernadette Anna Polito

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/nuoto-ecco-come-respirare/122709