

# 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 [nuotare](#) nell'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 [nuotare](#) possono 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'espiazione dal naso;
- Aprire gli occhi sott'acqua: che facilita l'orientamento e dà sicurezza;
- Utilizzare un linguaggio figurativo: che può facilitare l'apprendimento dell'espiazione 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](http://www.infooggi.it)  
<https://www.infooggi.it/articolo/nuoto-ecco-come-respirare/122709>

