

F.I.P.S.A.S.

Scuola Federale di Venezia



Corso per A. Istruttore A.R. 2006

Criteria di base per esercizi in bacino delimitato.

Motivazione:

I nostri corsi di qualsiasi livello sono basati sì sull'uso e la conoscenza delle attrezzature, ma si differenziano dai corsi commerciali soprattutto per le motivazioni d'ogni singolo esercizio.

Noi basiamo la conoscenza e l'uso dell'attrezzatura ad un allenamento fisico e psicologico, in pratica tutti i nostri esercizi sono basati sull'allenamento mentale a superare o gestire uno stress esponenziale via via che l'allievo cresce didatticamente.

Gli esercizi lo porteranno gradualmente ad uno stato d'animo dovuto a fatica, apnea, e lotta contro il tempo che arriva a simulare un'analogia situazione stressoria derivante da un incidente o da qualsiasi altro caso imprevisto in una qualsiasi immersione, quindi alla gestione dello stesso in maniera adeguata e nella massima sicurezza del momento, senza lasciarsi andare ad istinti primordiali, che spesso sono causa d'incidenti peggiori.

In pratica prepariamo i futuri subacquei al ragionamento per quanto possibile razionale in un elemento non usuale e per certi versi ostile, a pensare ed agire nello stesso tempo, senza mai perdere coscienza del pericolo e della realtà.

Per questo gli esercizi devono essere eseguiti nella loro integrità per quanto possibile tenendo conto delle realtà delle piscine, con eventuali varianti che non ne snaturano lo scopo dell'esercizio.



Le motivazioni scritte nel libretto sono necessarie a valutare l'allievo e confermare l'utilità del metodo e dell'esercizio stesso, vanno spiegate minuziosamente all'inizio dell'esercizio e casomai ricordate ogni tanto.

Spiegazione:

La spiegazione di un qualsiasi esercizio deve essere fatta possibilmente prima della lezione pratica in piscina, per non perdere tempo che può essere meglio utilizzato per allenarsi, deve essere minuzioso nei dettagli, eventualmente spezzettato secondo un criterio logico in modo che l'allievo non si trovi a dover affrontare contemporaneamente più difficoltà assieme, ma una o due alla volta progressivamente secondo il giudizio dato dagli istruttori del gruppo nei test d'ingresso, e l'esperienza dell'istruttore stesso.

Esercizi molto lunghi o particolari, vedi capovolte, richiedono per forza varie fasi di preparazione prima dell'esecuzione completa, anche perché è certamente più efficace la correzione e più scorrevole l'apprendimento dell'allievo che acquisterà fiducia delle sue possibilità gradualmente e nei propri mezzi, in fondo l'importante è che l'esercizio sia fatto correttamente per la fine del corso. Inoltre la spiegazione deve essere comprensibile a tutti, certi termini come: opposizione, contrapposizione, raccordo, scivolamento e altri devono essere spiegati con chiarezza accertandosi che siano stati compresi nel loro significato.

Dimostrazione:

Il compito principale dell'aiuto Istruttore è quello di supportare l'Istruttore, la dimostrazione quindi deve essere coordinata con chi sta al bordo, Istruttore o aiuto, che spiega le azioni stesse dell'esercizio partendo dalla preparazione, meglio se due a dimostrare visto che gli esercizi si eseguono in coppia, così si capisce anche il concetto di coppia, l'aiuto istruttore esegue progressivamente senza anticipare la spiegazione dell'istruttore, ma seguendo passo passo le spiegazioni soprattutto quelle dove ci sono le difficoltà che vanno puntualizzate dall'istruttore, ed eseguite dall'aiuto, dimostrando dove è necessario gli errori più comuni in cui normalmente cade l'allievo all'impatto con l'esercizio per la prima volta, consigliando l'allievo, non con trucchi ma con posizioni e movimenti adeguati, terminando con la risalita al bordo corretta e la messa in ordine



della propria attrezzatura. La dimostrazione d'alcuni sbagli tipici dei principianti è cosa corretta che ha il duplice scopo di far capire a chi guarda l'esercizio i movimenti istintivi che non si devono fare, dimostrando inoltre l'esperienza dell'istruttore nel prevederle, e aumentando così la fiducia dell'allievo verso lo staff insegnante.

Di conseguenza però, cercate di non trovare mai una scusa per un insuccesso nella dimostrazione di qualsiasi esercizio, piuttosto evitate di eseguirlo se vi sentite impreparati, impegnandovi però con voi stessi per prepararvi ed eseguirlo in maniera corretta la lezione successiva.

Esecuzione dell'esercizio.

L'esecuzione di un esercizio serve in particolare per l'Aiuto Istruttore a dimostrare di essere in grado di svolgere l'esercizio nella sua completezza con padronanza di tempi, calma, non lentezza, e minimo dispendio d'energie. Per l'allievo serve a dimostrare di aver assimilato con successo le tecniche d'esecuzione, la padronanza nell'uso dell'attrezzatura, sicurezza nel gestire in maniera corretta e autonoma lo stress derivante da imprevisti che si possono verificare durante l'immersione, conscio del suo limite derivante solamente dalla qualità del suo brevetto. L'istruttore deve saper cogliere queste informazioni durante il percorso dell'allievo e trarne le conclusioni finali secondo i parametri della federazione, e la crescita dell'allievo.

Correzione.

Non sempre è facile, ci vuole esperienza e questa non si può certamente spiegare in due righe, ci vuole volontà, e questa se siete arrivati fin qua si presume che ci sia in ognuno di voi. Se si è proceduto per livelli nell'insegnamento negli esercizi, la cosa diventa più semplice, si possono correggere gli errori uno per volta dando a tutti la stessa importanza per raggiungere lo scopo finale. Spesso per correggerli bisogna bagnarsi, in altre parole entrare in acqua con l'allievo e fargli vedere l'errore e di seguito il movimento corretto. A volte la correzione di un movimento si fa per eccesso opposto, chiunque in acqua, anche persone con un buon grado d'acquaticità travisano movimenti o azioni pensando d'averle effettuate correttamente, vedi sgancio della zavorra, mentre la indossano ancora, in ogni modo calmare e mettere a proprio agio l'allievo sfiduciato dai suoi insuccessi è una mossa intelligente da parte dell'istruttore, valutando, anche se sia il caso di passare ad un altro

esercizio magari già acquisito che l'allievo conosce ed esegue bene. La fretta, la stanchezza, il freddo e a volte la testardaggine provocano uno stress eccessivo nell'allievo, che continua a pensare a quell'errore o movimento spesso travisando anche i movimenti corretti già acquisiti.

Valutazioni.

Le tecniche componenti ci aiutano senz'altro nella valutazione dell'allievo con la loro somma algebrica dei più, zero, o meno, bisogna conoscerle e averle spiegate prima.

Le componenti sono quelle tecniche chiave che aiutano ad instaurare nell'allievo il meccanismo del ragionamento in immersione e non danno motivo a dubbi, o ci sono, o sono osservate solo in parte ma che rientrano nei parametri, o se inosservate sono negative.

Non bisogna guardare nel complesso che l'esercizio sia da cinque piuttosto che da sette o nove e poi buttare giù le componenti, se mai l'incontrario, valutare le componenti, giuste e modificarne il giudizio finale con l'idoneità oppure no in caso d'insuccesso da parte di un allievo che in casi momentanei o particolari come stati emotivi, debilitazione fisica momentanea, ecc. si sia trovato in difficoltà, avendo già appurato più volte in precedenza durante le prove, l'esito sufficiente dell'esercizio, spiegandone però il motivo all'allievo. Il controllo durante la valutazione da parte dell'istruttore deve essere totale durante l'esecuzione di un esercizio, e il suo occhio deve essere allenato a guardare soprattutto là dove può sussistere la difficoltà nell'esecuzione della tecnica componente, perso l'attimo significa non essersi accorti dell'esecuzione o meno della stessa, soprattutto sulle tecniche ripetitive o multiple.

Osservare e giudicare un tuffo o una virata stando dal lato opposto dell'esecutore, o manovre in immersione rimanendo al bordo vasca magari a due corsie di distanza sono senz'altro un modo scorretto d'osservazione e di valutazione.

La componente umana ed il buon senso potranno anche prevalere sul giudizio finale d'idoneità, bisogna però saper anche fermare motivandone il perchè (e qui sta la differenza), allievi che con il loro comportamento possano essere pericolosi per se stessi e per gli altri.

Buon lavoro.