

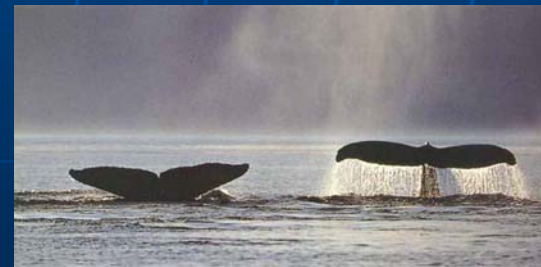


# IL NUOTO PINNATO

UN ATLETA



La nuotata è veramente affascinante alla vista e fa assomigliare il nuotatore ad un vero delfino. Le braccia sono ferme e distese in avanti sopra la testa. Lo stile di nuotata è sinusoidale e lo si può, quindi, realmente definire "stile a delfino".



# LE GARE

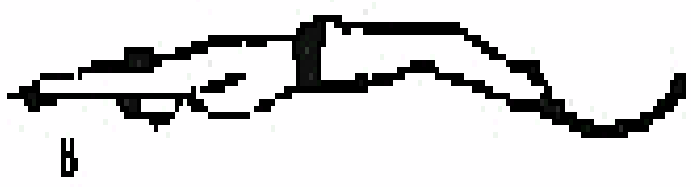
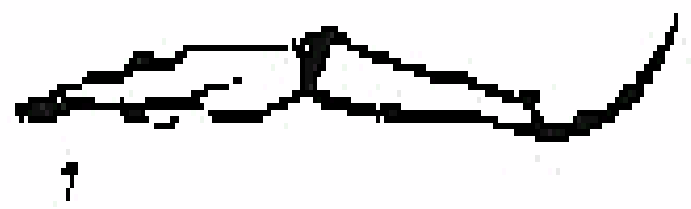
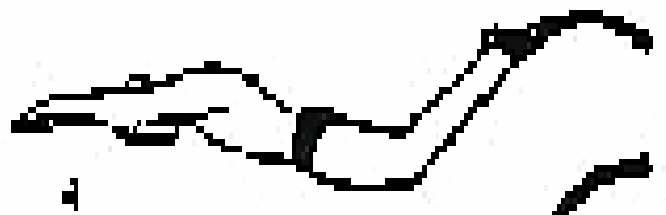
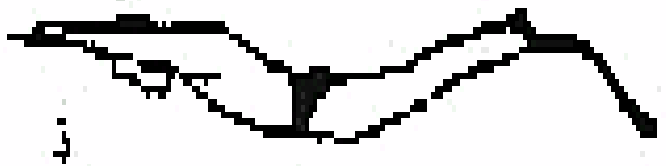
Si differenziano in **gare di velocità** e di **fondo**. Le gare di velocità si svolgono esclusivamente in piscina e si distinguono a loro volta in gare di superficie e gare subacquee.

Le gare di fondo si svolgono solitamente nei laghi, nei fiumi o in mare.

Per le competizioni che si compiono in superficie, l'atleta adopera un **tubo aeratore** fissato sulla fronte; quelle in immersione avvengono grazie all'utilizzo di una **monobombola** (proporzionata alla distanza di gara da fare) caricata ad aria ed un erogatore. Solo per la distanza più breve (**50 m.**) è prevista una prova in immersione in **apnea**.

# LA TECNICA

L'atleta di pinnato si muove in acqua grazie ad un movimento simultaneo degli arti inferiori (battuta di gambe a delfino) che si divide in due fasi: un movimento ascendente ed uno discendente che, concorrendo entrambi all'avanzamento, permettono un utilizzo equilibrato delle masse muscolari degli arti inferiori.





Il fatto di nuotare poi completamente immersi conferisce maggiore velocità eliminando così tutte le turbolenze che invece si creano in superficie e consentendo il completo sfruttamento dell'attrezzo pinna.

# Ma che velocità raggiungono gli atleti del Nuoto Pinnato?

- i 50 m. Apnea sono percorsi in 14"95 pari a **12 Km/ora**
- i 100 m. velosub sono percorsi in 33"80 pari a **10,65 Km/ora**
- i 100 m. superficie sono percorsi in 36"47 pari a **9,87 Km/ora** contro i 7,38 Km/ora del primatista del mondo di nuoto puro.

# LA MONOPINNA

viene azionata con movimento  
sincrono delle gambe in somiglianza  
del movimento della pinna caudale  
dei delfino;

è costituita da una pala unica che può  
essere in fibra di vetro (vetroresina),  
in carbonio, o in plastica;

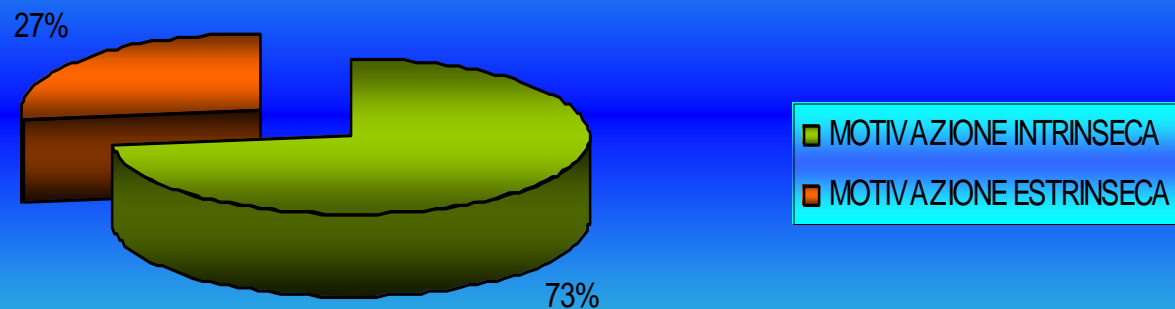
è larga dai 55 ai 70 cm e altrettanto  
lunga



# IL PROFILO EMOTIVO

## LA MOTIVAZIONE

ORIENTAMENTO MOTIVAZIONALE

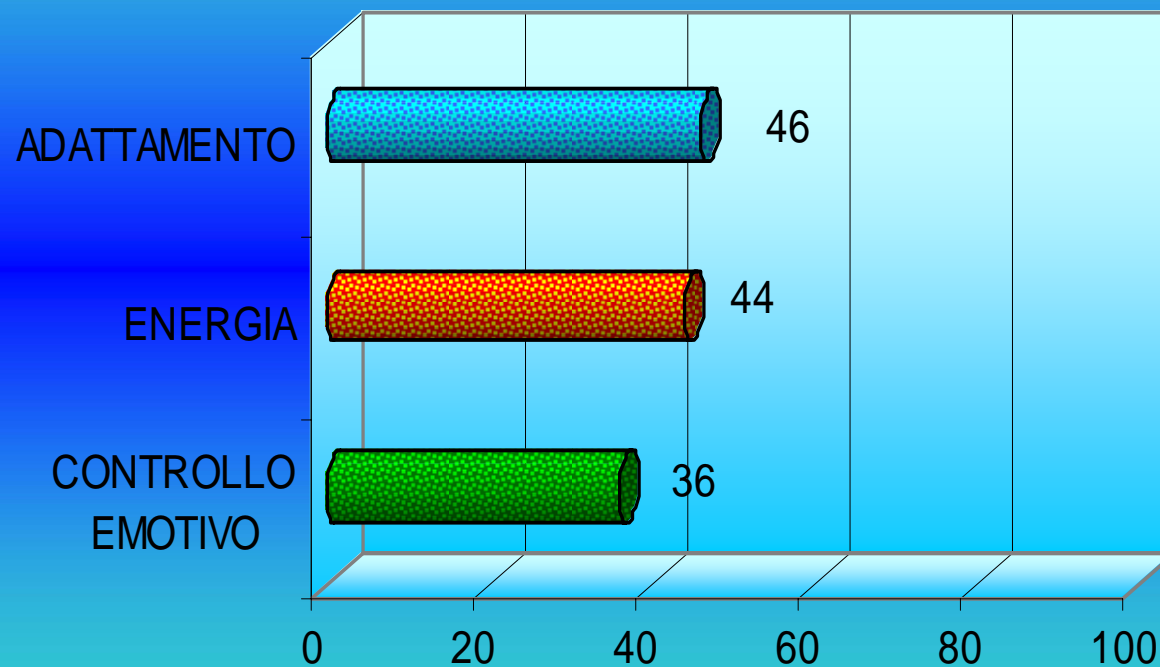


# LA MOTIVAZIONE

- L'atleta è mosso da una motivazione di tipo prevalentemente intrinseco, trova le sue motivazioni nel piacere a se stesso mostrando le proprie abilità e la propria potenza, nell'entusiasmo e nella gratificazione che la pratica sportiva gli rende e nella soddisfazione di migliorare le proprie abilità. Dimostra una adeguata persistenza nel portare a compimento le proprie attività e i propri impegni. Tende tuttavia a dare scarsa importanza all'ordine ed alla precisione, risultando talvolta poco accurato e poco organizzato.
- Posto di fronte alla grande occasione, mostra una motivazione adeguata alla situazione, utilizzando strategie potenzialmente efficaci ma già sperimentate in altre situazioni per lui più consuete, mantenendo così una certa attenzione al passato.

# FATTORI PRINCIPALI

## FATTORI PRINCIPALI



# ADATTAMENTO

Possiede un'adeguata capacità di adattamento, anche di fronte alle situazioni nuove o insolite, ma principalmente se queste sono in armonia con il conosciuto; è caratterizzato da un certo atteggiamento critico, che lo spinge a tralasciare ciò che non gli sembra pertinente e a riflettere maggiormente sui propri errori piuttosto che sulle proprie abilità (*area di miglioramento*). Può avere una buona capacità di miglioramento prendendo spunto da modelli di riferimento. È abbastanza portato a valutare ed analizzare situazioni problematiche, tenendo in giusta considerazione i punti di vista differenti dai propri, e considerando queste come possibilità per fare la differenza ed ottenere migliori risultati.

# ENERGIA

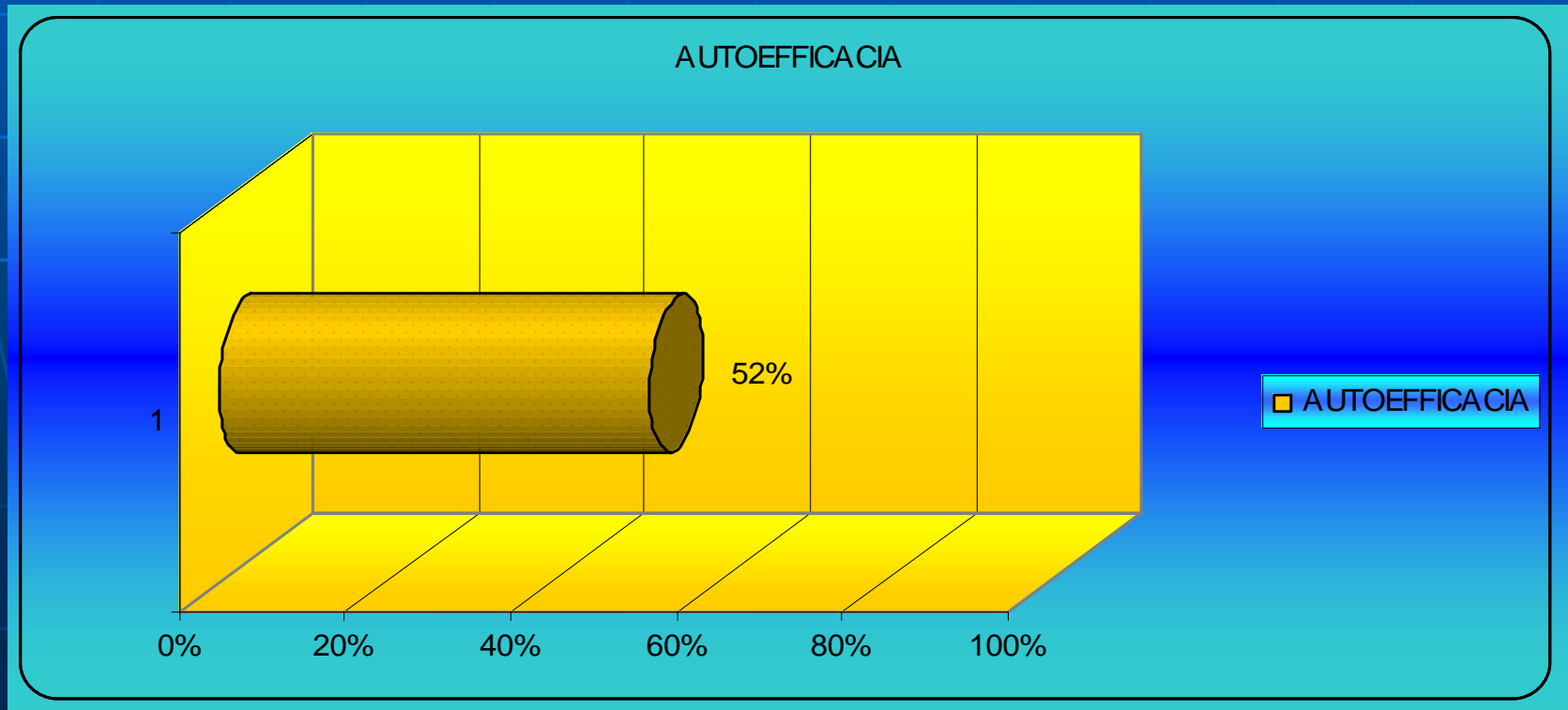
E' caratterizzato da una normale carica di vigore e di dinamismo nelle attività che espleta. Sebbene risulti abbastanza disinvolto, loquace e comunicativo, non appare particolarmente interessato ad influenzare gli altri o a primeggiare su di loro, prediligendo attività maggiormente rassicuranti e scarsamente competitive. La maggiore familiarità con la prestazione sembra permettergli un più equilibrato utilizzo delle proprie risorse e della propria attivazione psicologica. Mostra una buona capacità di concentrazione e riflessione, che pare canalizzare maggiormente sulle proprie sensazioni fisiche piuttosto che sui propri stati mentali (***area di miglioramento***).

# CONTROLLO EMOTIVO

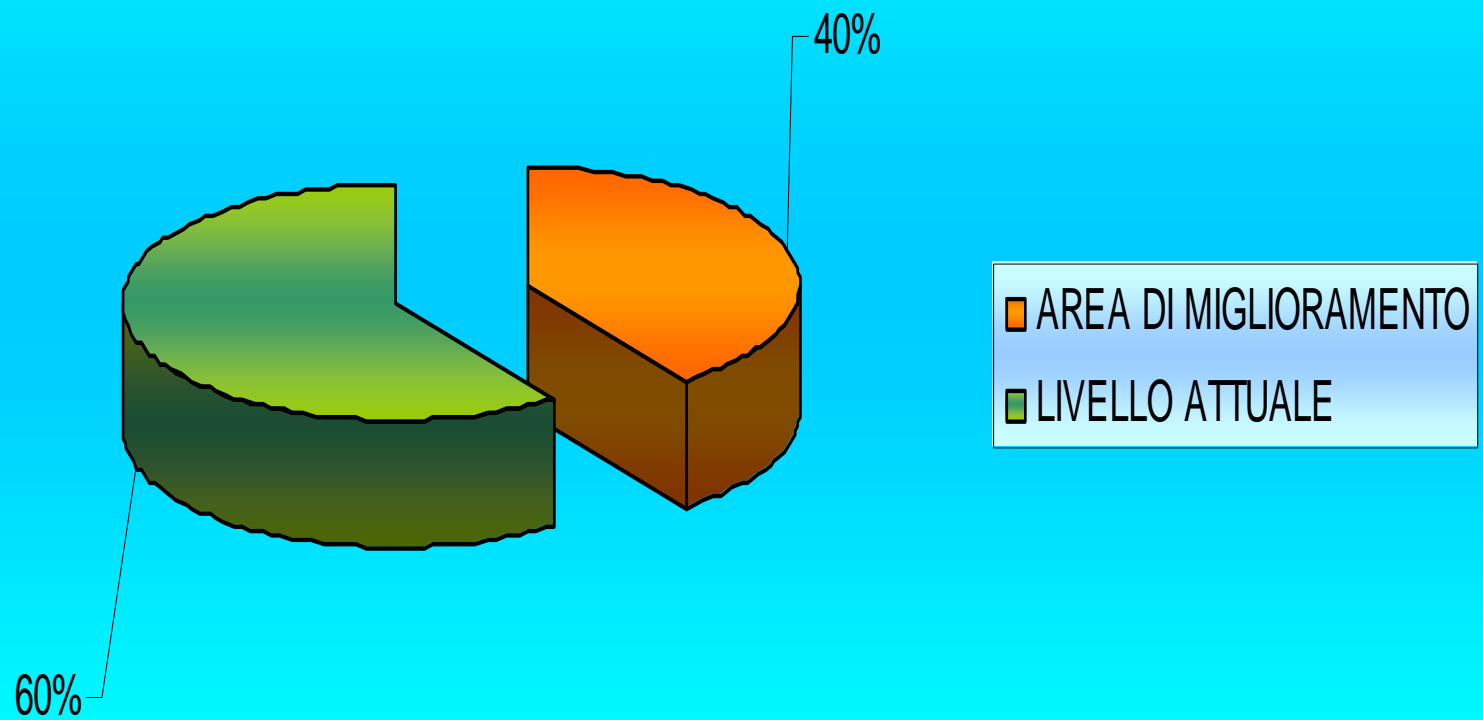
Può essere facilmente perturbabile, soggetto a preoccupazioni e in difficoltà in situazioni stressanti, incorrendo facilmente in stati d'ansia e di tensione. L'atleta può avere la tendenza ad accentuare ed amplificare gli stimoli emotivi negativi, con il rischio di perdere efficacia nel controllo di tali emozioni a causa di una eccessiva autocritica. Potrebbe essere talvolta limitato nella sua efficienza, rispetto alla prestazione, da uno stato mentale inadeguato ed autogenerato. Risulterebbe essere disturbato da forti stimoli emozionali provenienti dall'ambiente, soprattutto nel caso essi presentino particolari richiami di tipo "aggressivo" o in situazioni competitive e ciò potrebbe riflettere una certa sensibilità emotiva, che sarebbe in grado di implicare una diminuzione del distacco emotivo (*area di miglioramento*). Ciò nonostante, l'atleta è in grado di esercitare un controllo costruttivo ed adattivo dei propri impulsi e delle proprie emozioni, rispondendo in modo adeguato alle richieste ambientali. Sembrerebbero esserci segni di una qualche falsificazione in senso peggiorativo di alcuni aspetti della personalità, come se vi fosse un'immagine negativa di sé o un esagerato senso autocritico.

# AUTOEFFICACIA

CREDENZE RELATIVE ALLA CAPACITA' INDIVIDUALE DI MOBILITARE LE PROPRIE RISORSE COGNITIVE E LE PROPRIE AZIONI AL FINE DI SODDISFARE LE ASPETTATIVE SITUAZIONALI



## RAPPORTO TRARISORSE UTILIZZATE E RISORSE POTENZIALI



## ***PUNTI DI FORZA***

- Motivazione di tipo prevalentemente intrinseca.
- Adeguata caparbietà e perseveranza.
- Potenzialità nel trasformare le difficoltà in punti di forza, soprattutto grazie all'impegno rivolto all'esercizio e al miglioramento prestazionale.
- Buone capacità analitiche e di sintesi.
- Potenziale ed efficienza intellettuale di livello medio – superiore.

## ***AREE DI MIGLIORAMENTO***

- Controllo emotivo.
- Flessibilità adattiva, particolarmente in relazione a situazioni completamente nuove.
- Canalizzazione ed ottimizzazione della carica energetica in contesti competitivi.
- Atteggiamento critico.
- Autoefficacia.

# ***PERCORSO DI OTTIMIZZAZIONE***

- Gestione degli stati emotivi in situazioni prestazionali e problematiche.
- Miglioramento della capacità generale di adattamento a situazioni insolite o potenzialmente perturbanti.
- Miglioramento nella valutazione critica di se stesso.

# IPOSTESI FASE DI OTTIMIZZAZIONE

- *Tecniche di Rilassamento* e costruzione di un *Segnale di Attivazione Post – Ipnotico* al fine di poter raggiungere quello stato di attivazione ottimale per la gestione degli stati ansiosi in gara; si potrebbero utilizzare una serie di esercizi atti ad insegnare a gestire la tensione ed i conseguenti pensieri ed emozioni a valenza negativa, servendosi della semantica propria dell'atleta.
- *Tecniche di Visualizzazione* per potersi rappresentare mentalmente il contesto competitivo ed il confronto con gli avversari. In particolare sarebbe utile trasformare i "paraocchi" applicati agli occhialini in "paraocchi mentali", al fine di facilitare l'esclusione degli stimoli perturbanti durante la competizione.
- *Ancoraggi* rispetto all'eventuale utilizzazione del "rito" pre – gara, al fine di ottenere uno stato mentale ottimale al raggiungimento della *peak performance*.
- *Self Talk*, con l'obiettivo di abbassare il livello di autocritica, l'eccessiva concentrazione sul proprio stato fisico piuttosto che mentale, per controllare i pensieri e le immagini negative ed aumentare la percezione di autoefficacia, al fine di stimolare una maggiore fiducia nelle proprie potenzialità personali.
- *Goal Setting* con obiettivi specifici e raggiungibili, tramite un'adeguata progettazione del modo per ottenerli.