

Valuta i tuoi movimenti in acqua



Prova a misurare le tue prestazioni in acqua, prima correndo e poi nuotando.

Inizia correndo sul posto per 60 secondi a ginocchia alte (*skip*), prima fuori dall'acqua e poi in una piscina.

Prova poi a nuotare in stile *crawl*, concentrandoti sul movimento continuo e fluido delle braccia. Espira soffiando sott'acqua e, quando hai bisogno, prendi aria tirando fuori la testa, ma non arrestare mai le braccia. Ricorda che nel nuoto la tecnica è fondamentale: a parità di allenamento, chi ha una tecnica superiore è avvantaggiato sulla distanza. Registra i tuoi risultati nelle tabelle seguenti, ripetendo le prove a distanza di tempo (osservazioni 1 e 2), in modo da capire il tuo livello originario e verificare il tuo miglioramento nel tempo.

LA CORSA

Osservazioni	1	2
1. Numero appoggi a secco		
2. Numero appoggi in acqua		

IL NUOTO

Osservazioni*	1	2
1. Riesco a mantenere il movimento continuo per metà vasca		
2. Riesco a mantenere il movimento continuo per un'intera vasca		
3. Riesco a percorrere un'intera vasca inspirando ogni 2 bracciate		

4. Riesco a percorrere un'intera vasca inspirando ogni 3 bracciate		
5. Riesco a percorrere un'intera vasca inspirando ogni 4 bracciate		
Totali		

* Puoi compilare la griglia avvalendoti della seguente scala di valutazione: mi riesce molto bene = 4 punti; sono esperto = 3; devo migliorare = 2; non raggiungo ancora la sufficienza = 1 (il risultato massimo per ciascuna osservazione è di 20 punti).



Adesso che hai completato la griglia, che mette a confronto un prima con un dopo, prova a riflettere sul tuo percorso: sei migliorato? Sei peggiorato? Più o meno i dati delle osservazioni sono rimasti invariati? In quali specialità hai ottenuto risultati migliori? Cerca di migliorare ancora, in attesa della prossima prova!