



101133367

GUIDA PRATICA AL NUOTO E ALLA MINDFULNESS PER GIOVANI ALLA RICERCA DI CONCENTRAZIONE, ENERGIA ED EQUILIBRIO

**I benefici del nuoto e della mindfulness in
adolescenti e giovani adulti/adulte con ADHD**



Cofinanziato
dall'Unione europea



Cofinanziato
dall'Unione europea



Questa Guida è stata realizzata nell'ambito del progetto Erasmus+ **Swim to Live 5**, che ha l'obiettivo di aiutare adolescenti con ADHD attraverso il nuoto e le tecniche di mindfulness.

Autori e autrici in ordine alfabetico per cognome

Elefteria Balogianni, Asterias

Tina Jeromen, ŠD Riba (Editor)

Maniu Emese Agnes, ACS Kory Francisc

Maniu Dragos Adrian, ACS Kory Francisc

Thomas Nikodelis, Asterias

Maja Smrdu, ŠD Riba

Petra Vrhovnik, ŠD Riba

Revisione e grafica

Alessia Bevilacqua, Euphoria Net

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 252056067

ISBN 978-961-07-2925-9 (PDF)

Titolare del copyright: ŠD Riba

1^a edizione

Nome e sede dell'editore: ŠD Riba, Kamniška 48, Lubiana

Anno di pubblicazione: 2025

Prezzo al pubblico della pubblicazione: 0 EUR. La pubblicazione è stata realizzata con fondi pubblici: «Cofinanziata dall'Unione Europea».

Indice

1 Parte 1: Fondamenti – Comprendere l'ADHD e il nuoto

- 1.1 Che cos'è l'ADHD?
- 1.2 Perché il nuoto aiuta
- 1.3 Cos'è la mindfulness e perché è importante per atleti e atlete con ADHD
- 1.4 Come la mindfulness influisce sul cervello

7 Parte 2: Strumenti per aiutare atleti e atlete a sviluppare capacità di concentrazione, fluidità e indipendenza

- 2.1 Strategie per affrontare le sfide legate alla gestione del tempo
- 2.2 Strumenti per atleti e atlete: abitudini e routine
- 2.3 Strumenti per atleti e atlete: la riformulazione per acquisire fiducia e progredire

15 Parte 3: Strumenti per allenatori e allenatrici per progettare le sessioni di allenamento

- 3.1 Panoramica delle fasi della sessione
- 3.2 Routine e passaggi negli spogliatoi
- 3.3 Esercizi pratici di mindfulness, consigli e istruzioni

41 Conclusioni

42 Bibliografia



PARTE 1: FONDAMENTI – COMPRENDERE L'ADHD E IL NUOTO

Parte 1: Fondamenti – Comprendere l'ADHD e il nuoto

1.1 Che cos'è l'ADHD?

L'ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività) è un **disturbo neuroevolutivo** che influisce sul modo in cui una persona presta attenzione, controlla gli impulsi e gestisce i livelli di attività. Inizia durante l'infanzia e spesso continua nell'adolescenza e nell'età adulta.

L'ADHD viene solitamente suddiviso in tre tipi, in base ai sintomi principali:

1. Variante con disattenzione predominante:

(precedentemente ADD): difficoltà a concentrarsi o a prestare attenzione ai dettagli, problemi a seguire istruzioni o a completare compiti, facile distrazione o dimenticanza, tendenza a evitare compiti che richiedono uno sforzo mentale prolungato.

2. Variante con iperattività/impulsività: irrequietezza o difficoltà a stare seduti, parlare eccessivamente o interrompere le altre persone, prendere decisioni impulsive (agire senza pensare), difficoltà ad aspettare il proprio turno.

3. Combinato: presenza di sintomi sia di disattenzione che di iperattività/impulsività.

L'ADHD ha **diverse cause**: predisposizione genetica (spesso presente in famiglia), differenze nella struttura e nel funzionamento del cervello (specialmente nella corteccia prefrontale e nelle vie dopaminergiche) e influenze ambientali (ad esempio esposizione precoce a tossine, basso peso alla nascita o stress prenatale).

Non è causato da cattiva educazione, dieta scorretta o uso eccessivo di schermi, anche se questi fattori possono influenzare l'intensità dei sintomi o il modo in cui vengono gestiti.

I trattamenti tradizionali comprendono farmaci stimolanti e terapia cognitivo-comportamentale. Tuttavia, molti/e adulti/e ricorrono a approcci alternativi a causa di effetti collaterali dei farmaci, costi elevati o preferenze personali.

L'**attività fisica**, in particolare il nuoto, si è dimostrata un promettente trattamento complementare o alternativo (Mehren et al., 2019).

ADHD

Il Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADHD) è una condizione neuroevolutiva che spesso persiste nell'età adulta. In Europa, gli studi stimano che l'**ADHD nelle persone adulte interessi circa il 2,5%–4,7% della popolazione**, sebbene i tassi di prevalenza possano variare in base al Paese e ai criteri diagnostici. Ad esempio, uno studio condotto in Germania ha riportato una prevalenza del 4,7% tra le persone di età compresa tra 18 e 64 anni (de Zwaan, 2012).

1.2 Perché il nuoto aiuta

Il nuoto combina esercizio aerobico con movimenti ritmici e controllo della respirazione, elementi che possono apportare benefici alle persone con ADHD. Studi indicano che il nuoto può **migliorare l'attenzione, ridurre l'iperattività e favorire la regolazione dell'umore** (Archer e Kostrzewa, 2012).

Uno studio condotto su una persona adulta con ADHD ha dimostrato che un programma di nuoto di otto settimane ha significativamente ridotto i sintomi di disattenzione e iperattività (Skalidou et al., 2023).

- **Neuroscienze: dopamina, concentrazione e funzioni esecutive**

Il nuoto, in quanto esercizio aerobico, ha mostrato effetti positivi sul funzionamento cerebrale, in particolare negli individui con ADHD (Mehren et al., 2019).

L'attività fisica regolare, come il nuoto, **può aumentare i livelli di dopamina**, un neurotrasmettitore fondamentale per l'attenzione e le funzioni esecutive. Praticare attività fisica come il nuoto può elevare i livelli di dopamina, contribuendo a migliorare l'attenzione e ridurre l'impulsività nelle persone con ADHD (Liwen et al., 2025).

Il nuoto può anche **potenziare le funzioni esecutive**, che comprendono memoria di lavoro, flessibilità cognitiva (Archer e Kostrzewa, 2012) e controllo inibitorio (Hattabi et al., 2022), spesso compromesse nelle persone con ADHD.

Studi suggeriscono che l'esercizio fisico può determinare miglioramenti in questi domini cognitivi, favorendo una migliore autoregolazione e capacità decisionale (Benzing, 2018).

- **Benefici per la regolazione emotiva e sensoriale**

Il nuoto offre esperienze sensoriali uniche che possono supportare la **regolazione emotiva e sensoriale**.

La sensazione tattile dell'acqua, combinata con la natura ritmica e ripetitiva del nuoto, fornisce un **input sensoriale costante** particolarmente utile per adolescenti e giovani adulti/adulte con difficoltà di attenzione e autoregolazione.

La pressione e la resistenza dell'acqua stimolano i sistemi propriocettivo e tattile, contribuendo a **calmare il sistema nervoso e a migliorare la concentrazione**. Questo risulta particolarmente utile per le persone con difficoltà di elaborazione sensoriale, spesso associate ai tratti dell'ADHD.

Le ricerche supportano l'**uso di ambienti acquatici per favorire l'integrazione sensoriale**, migliorare la consapevolezza corporea, ridurre l'iperattività e favorire la regolazione emotiva nei bambini e nelle bambine con difficoltà di attenzione (Schaefer & Drew, 2005).



Michael Phelps

Michael Phelps, l'atleta olimpico più premiato di tutti i tempi, ha parlato apertamente della sua esperienza con l'ADHD. Diagnosticatogli in giovane età, Phelps ha affrontato difficoltà di attenzione e iperattività.

Ha scoperto che **il nuoto offriva un ambiente strutturato in cui canalizzare positivamente la sua energia**. La disciplina e la routine dell'allenamento natatorio lo hanno aiutato a gestire efficacemente i sintomi legati all'ADHD (Murphy, 2024).

1.3 Cos'è la mindfulness e perché è importante per atleti e atlete con ADHD

“

Mindfulness significa prestare attenzione in uno specifico modo: intenzionalmente, nel momento presente e senza giudizio. – Kabat-Zinn, 1994

Consiste in una consapevolezza costante del corpo, delle emozioni, degli oggetti della consapevolezza (pensieri e percezioni) e della consapevolezza stessa. – Wynne, 2007

”

La mindfulness è la pratica di **prestare attenzione in modo intenzionale, nel momento presente** e senza giudizio. Significa concentrarsi deliberatamente su ciò che accade nel proprio corpo, nella mente e nell'ambiente circostante, momento per momento.

La mindfulness è:

- Una consapevolezza intenzionale dell'esperienza mentre si svolge.
- Un modo per uscire da schemi comportamentali automatici o reattivi.
- Un metodo per osservare pensieri, emozioni e sensazioni senza cercare di modificarli.
- Un'abilità che può essere appresa e coltivata nel tempo.

Aumentando l'autoconsapevolezza, **la mindfulness aiuta a ridurre comportamenti inconsci** spesso guidati da paura o insicurezza. Invita le persone a ritornare al presente, riconoscere le proprie emozioni e agire con maggiore chiarezza e calma.

Gli **effetti positivi** della mindfulness:

- Migliora la concentrazione e l'attenzione.
- Potenzia la regolazione emotiva.
- Riduce l'impulsività.
- Favorisce pazienza e resilienza.
- Aiuta a gestire l'ansia pre-gara.

Praticando la mindfulness, atleti e atlete possono entrare più in sintonia con il corpo, il respiro e le emozioni, migliorando così le prestazioni sportive e il benessere generale.

1.4 Come la mindfulness influisce sul cervello

Calderone et al. (2024), evidenziano diversi effetti neurobiologici chiave della mindfulness e della meditazione nella loro revisione sistematica:

- **Miglioramento della regolazione emotiva**, contribuendo alla riduzione di ansia e depressione.
- Cambiamenti strutturali nel cervello: la pratica regolare di mindfulness e meditazione è associata a un aumento dello spessore corticale e a modifiche in aree come la corteccia cingolata anteriore, la corteccia prefrontale e l'insula, **regioni essenziali per l'elaborazione emotiva e l'autoconsapevolezza**.
- Riduzione dell'attività dell'amigdala, **a supporto di una migliore gestione dello stress e controllo emotivo**. Maggiore resilienza allo stress, sostenuta da adattamenti neurobiologici misurabili nel cervello.

In sintesi, la mindfulness non è solo una tecnica rilassante; è un metodo di allenamento cerebrale con effetti concreti e misurabili.

**PARTE 2: STRUMENTI PER
AIUTARE ATLETI E ATLETE A
SVILUPPARE CAPACITÀ DI
CONCENTRAZIONE,
FLUIDITÀ E INDIPENDENZA**

Parte 2: Strumenti per aiutare atleti e atlete a sviluppare capacità di concentrazione, fluidità e indipendenza

Atleti e atlete che hanno difficoltà a concentrarsi, a controllare le emozioni o a seguire una routine possono trarre beneficio da **strumenti che aiutano a dare struttura e prevedibilità** alla loro vita quotidiana.

Sebbene il talento naturale e la motivazione siano importanti, è la **capacità di organizzare il tempo, autoregolarsi e avere costanza** che aiuta giovani atleti e atlete a crescere nello sport e al di fuori di esso.

Questa sezione della Guida presenta **strumenti pratici per atleti e atlete**: routine, strategie ed esercizi che supportano le prestazioni, riducono lo stress e incoraggiano l'indipendenza.

Questi strumenti sono particolarmente utili per chi ha difficoltà legate all'attenzione, all'impulsività o alle funzioni esecutive, indipendentemente dalla presenza di una diagnosi.

Cecità temporale



La **cecità temporale**, fenomeno comune tra persone con ADHD, si riferisce alle **difficoltà nel percepire e gestire lo scorrere del tempo**. Le persone spesso hanno difficoltà con compiti legati al tempo, come giudicare con precisione la durata delle attività, rispettare gli orari e riconoscere i momenti appropriati per iniziare o portare a termine un compito. Questa difficoltà è comunemente collegata a condizioni del neurosviluppo come l'ADHD e il Disturbo dello Spettro Autistico (Kreider, Medina e Slamka, 2019).

Gestione del tempo



La **gestione del tempo** è la capacità di utilizzare il proprio tempo in modo efficace o produttivo. Queste abilità riducono lo stress e aiutano a stabilire le priorità.

2.1 Strategie per affrontare le sfide legate alla gestione del tempo

- **Abitudini e routine**

Abitudini e routine si riferiscono ai **comportamenti e agli schemi** che le persone mettono in atto quotidianamente, garantendo coerenza e organizzazione nelle loro vite. Queste pratiche sostengono un funzionamento efficace in diversi ambiti, tra cui l'istruzione, il lavoro, le responsabilità quotidiane e le interazioni sociali.

- **Riformulazione**

I/Le partecipanti hanno utilizzato la strategia della riformulazione per acquisire una comprensione più approfondita delle loro difficoltà nella gestione del tempo e nella produttività. Questo approccio prevedeva la **ridefinizione delle esperienze stressanti o deludenti**, come il mancato completamento di un compito o il non raggiungimento delle aspettative relative al tempo (proprie o altrui), in modo più costruttivo e comprensivo.

• Strategie specifiche per i sintomi

Le strategie specifiche per i sintomi si riferiscono ai metodi mirati che i/le partecipanti hanno utilizzato per **gestire particolari sintomi associati all'ADHD**. Queste strategie hanno aiutato ad affrontare difficoltà come mantenere l'attenzione, preservare l'energia cognitiva, ricordare informazioni importanti, organizzarsi e avviare i compiti in modo efficace (Kreider, Medina e Slamka, 2019).

Questa sezione presenta **alcuni semplici strumenti che facilitano la gestione dell'allenamento quotidiano**, dalle agende visive alla preparazione per andare a dormire. Queste strategie possono essere adattate a differenti nuotatori e nuotatrici, ambienti di allenamento e livelli di energia.

Quale strategia adottare per gestire il tempo?

Strategie specifiche per i sintomi

Agire sui sintomi specifici dell'ADHD, migliorando l'attenzione, la memoria e l'inizio delle attività.



Riformulazione

Aiutare a ridefinire in modo costruttivo le esperienze stressanti, migliorando la comprensione e riducendo lo stress.

Abitudini e routine

Fornire regolarità e organizzazione nella vita quotidiana, favorendo un funzionamento efficace in vari ambiti.



2.2 Strumenti per atleti e atlete: abitudini e routine

Le routine sono importanti. Riducono l'affaticamento decisionale, aumentano la concentrazione e aiutano atleti e atlete a sviluppare costanza, soprattutto quando l'attenzione tende a vagare o la motivazione cala.

Riteniamo che per i/le giovani le abitudini e le routine non sono dei limiti, ma possono trarre beneficio dalla struttura e sono fonte di crescita personale.

1. Creare agende visive

Un'agenda visiva aiuta atleti e atlete a **tenere traccia di allenamenti**, recuperi e tempo libero in un unico posto.

Obiettivo: Ridurre le dimenticanze e dare tranquillità grazie alla prevedibilità.

Consigli:

- Usare un'agenda cartacea, un'app sul telefono o una lavagna ben visibile.
- Includere scuola, pasti, riposo e nuoto, non solo gli allenamenti.
- Usare codici colore o emoji come motivazione.

Esempio di Lista per un allenamento di nuoto:

- Occhialini e cuffia.
- Asciugamano e borraccia.
- Attrezzatura da allenamento: boccaglio, pinne, tavolette.
- Diario di allenamento.

Strumenti e App:

- Todoist o Trello (per liste digitali).
- Lista plastificata (da spuntare con pennarello cancellabile).

2. Definire scadenze chiare e usare un timer

Assegnare una **durata specifica a ogni attività** aiuta atleti e atlete a mantenere la concentrazione e riduce il carico mentale legato al domandarsi “cosa viene dopo”.

Esempio:

- 10 minuti di riscaldamento
- 20 minuti di lavoro tecnico
- Serie principale: tempo e livello (es. resistenza aerobica alta, 25 minuti)
- 5 minuti di defaticamento
- 15 minuti per bere, fare uno spuntino e scrivere sul diario dopo l'allenamento.

I timer aiutano nelle transizioni, nella gestione delle pause e riducono la procrastinazione. È possibile combinarli con segnali visivi o sonori (es. sveglie sul telefono o orologi con vibrazione).

Strumenti e App:

- Google Calendar (blocco del tempo)
- Focus Booster o Boosted (app adatte per l'ADHD)
- Pomodoro Timer: 25 min di lavoro + 5 min di pausa
- Strumenti analogici: agenda cartacea o lavagna.

3. Prioritarizzare i compiti

Per aiutare atleti e atlete a **imparare a concentrarsi sulle cose più importanti**:

- Iniziare con attività ad alto impatto (es. esercizi tecnici, stretching chiave).
- Rimandare i compiti meno importanti o lasciarli per il defaticamento.

Per obiettivi più grandi (come la preparazione a una gara), suddividerli in piccoli step giornalieri o settimanali.

Consiglio: usare numeri o colori per indicare i livelli di priorità (es. rosso = da fare assolutamente, blu = opzionale).

4. Prepararsi la sera prima

Prepararsi la sera prima rende la mattina più tranquilla. Inserire questa abitudine nella routine con dei promemoria o un rituale rilassante.

Suggerimenti:

- Preparare la borsa del nuoto (con la lista a portata di mano!).
- Preparare i vestiti.
- Rivedere il programma del giorno successivo.
- Impostare sveglie o segnali per quando svegliarsi.
- Concludere la giornata con un breve esercizio di respirazione o gratitudine.

2.3 Strumenti per atleti e atlete: la riformulazione per acquisire fiducia e progredire

Il successo nello sport non dipende solo dall'allenarsi tanto, ma anche dal modo in cui si pensa a sé, agli obiettivi e al processo di apprendimento.

La riformulazione significa guardare alle sfide da una prospettiva diversa e **sviluppare una mentalità che aiuti a crescere.**

Questo set di strumenti aiuta atleti e atlete a sviluppare autoconsapevolezza, autocompassione e motivazione attraverso piccoli successi e feedback positivi.

È particolarmente utile per chi lotta con la fiducia in sé, la frustrazione o il confronto con gli altri e le altre.

1. Conoscere i propri punti di forza e difficoltà

Comprendere le proprie capacità è il primo passo verso una maggiore concentrazione e sicurezza.

Provare così:

Fare due semplici liste: “1. Cose in cui sono bravo/brava” e “2. Cose che trovo difficili”.

Aggiornare le liste regolarmente. Rileggerle prima dell’allenamento o di una gara per ricordarsi dei progressi fatti.

Consiglio dell’allenatore/allenatrice: Ribadire l’idea che chiunque, anche atleti e atlete delle Olimpiadi, ha sia punti di forza che aspetti da migliorare. L’obiettivo non è la perfezione, ma la consapevolezza.

2. Conoscere il proprio modo di apprendere

Ogni persona apprende in modo diverso. Individuare il proprio modo di apprendimento può rendere l’allenamento più semplice e piacevole.

Usare il **modello VARK** per esplorare cosa funziona meglio:

- **Visivo:** diagrammi, appunti con codici colore, video
- **Auditivo:** ascoltare le istruzioni o discutere le idee
- **Lettura/Scrittura:** liste, diari, guide di allenamento da leggere

- **Cinestesico:** imparare facendo, toccando, muovendosi, provando.

Consiglio: chiedersi dopo l'allenamento: "Quando mi sono sentito/sentita più concentrato/concentrata?", "Cosa ha reso quell'esercizio più efficace per me?".

3. Stabilire piccoli obiettivi quotidiani

Gli obiettivi ambiziosi sono entusiasmanti, ma possono anche sembrare opprimenti.

È importante suddividerli in piccole azioni significative che si possono effettivamente realizzare nella giornata.

Esempi:

- "Mantenere la posizione per 2 gambate subacquee in più".
- "Fare una domanda durante l'allenamento".
- "Ricordarsi di mettere la borraccia nello zaino".

Perché funziona: i piccoli obiettivi aumentano la motivazione e la fiducia in sé. Quando vengono portati a termine, si ottiene una "vittoria" mentale che spinge a fare ancora meglio e ulteriori progressi.

4. Sistemi di responsabilità

Non devi fare tutto da solo/sola. Avere qualcuno vicino rende più facile rimanere sulla strada giusta ed è di supporto.

Idee:


- **Sistema di coppia:** fare coppia con compagno/compagna di squadra per i promemoria, le transizioni o il monitoraggio degli obiettivi.

- **Controlli con l'allenatore/allenatrice:** condividere i propri obiettivi prima o dopo l'allenamento.
- **Promemoria:** impostare sveglie sull'orologio o sul telefono per le attività chiave (es. "È ora di fare stretching!" o "Controlla la lista").

Anche un piccolo incoraggiamento o una piccola spinta possono aiutare a mantenere lo slancio.

5. Strategie specifiche per i sintomi

- **Programmare i tempi di recupero:** inserire momenti di pausa o relax tra un allenamento o un evento e l'altro per evitare il burnout e mantenere alti i livelli di energia.
- **Cambiare attività:** quando si inizia a provare noia o a perdere la concentrazione, passare a un'attività diversa per mantenere vivo l'interesse.
- **Gestire lo stress lieve:** se possibile, scegliere ambienti in cui si può lavorare in tranquillità. Se una situazione diventa troppo stressante, allontanarsi per un momento. Una volta recuperata la calma, tornare e riprendere il lavoro.

A high-angle, top-down view of a swimmer in a pool. The swimmer is wearing a white swimsuit and a blue and red swim cap, and is positioned in the center of the frame, moving away from the viewer. Two black lane lines run parallel to each other, framing the swimmer. The water is a deep blue, and there is a splash of white water around the swimmer's head. The overall image has a blue tint.

PARTE 3: STRUMENTI PER ALLENATORI E ALLENATRICI PER PROGETTARE LE SESSIONI DI ALLENAMENTO

Parte 3: Strumenti per allenatori e allenatrici per progettare le sessioni di allenamento

In questa sezione abbiamo sviluppato un **esempio della struttura di una sessione di allenamento**, dal riscaldamento al defaticamento, pensata per favorire la concentrazione, l'apprendimento e il divertimento.

Ogni fase include consigli pratici, analogie utili per nuotatori e nuotatrici e routine che **aiutano a mantenere il coinvolgimento e la concentrazione**.

Incoraggiamo allenatori e allenatrici a utilizzare **analogie semplici** quando spiegano i compiti: non solo rendono le istruzioni più divertenti, ma aiutano anche nuotatori e nuotatrici a comprendere e ricordare i movimenti in modo più efficace.

Lasciate che la vostra voce, creatività ed empatia guidino la sessione: **il vostro modo di allenare è importante**.

Progettare sessioni di allenamento



Una **sessione di allenamento ben strutturata** aiuta nuotatori e nuotatrici a sentirsi al sicuro e a mantenere la concentrazione e il coinvolgimento.

La struttura è particolarmente importante per i/le giovani che hanno bisogno di maggiore supporto nel passare da un'attività all'altra o nel regolare l'energia e l'attenzione.

3.1 Panoramica delle fasi della sessione

Fase	Durata	Scopo
Riscaldamento	10-15 min	Attivare corpo e mente, creare un'atmosfera tranquilla.
Parte principale	20-25 min	Sviluppo mirato delle abilità: esercizi, serie.
Fase di gioco	10-15 min	Rafforzare l'apprendimento attraverso il divertimento e la connessione.
Defaticamento	5-10 min	Transizione alla calma, stretching, riflessione.

Riscaldamento (10-15 min)

Scopo: Risvegliare il corpo e calmare la mente prima di entrare in acqua.

Fuori dall'acqua (5 min)

Attività:

- Stretching dinamico: circonduzioni delle braccia, slanci delle gambe, rotazioni delle spalle.
- Cardio leggero: corsa sul posto o jumping jacks (se lo spazio lo permette).
- Esercizi di respirazione: respirazione o osservazione del respiro (si veda la sezione sulla mindfulness).

In acqua (5–10 min)

Attività:

- Camminata/corsa in acqua (in avanti, lateralmente, all'indietro).
- Sensazione dell'acqua: spingere e tirare contro la resistenza.
- Brevi nuotate facili: stile libero, dorso, rana, a seconda del gruppo.

Analogie per l'allenatore/allenatrice:

- “Disegna arcobaleni con le braccia”.
- “Muoviti come se stessi camminando nel fango denso”.
- “Senti l'acqua che ti spinge indietro”.

Testo per l'allenatore/allenatrice: fase di riscaldamento (fuori dall'acqua + in acqua)

[Fuori dall'acqua – 5 minuti]

“Ok squadra, iniziamo piano e risvegliamo il corpo. Niente fretta – stiamo solo facendo riscaldamento”.

“Ora muovete le gambe avanti e indietro. Come se steste già dando calci nell'acqua. Lasciatele che si muovano facilmente”.

“Adesso le spalle. Rotazioni leggere, in avanti... e indietro. Se vi viene da sbadigliare o scuotere le mani va benissimo. Scioglietevi”.

“Bene, ora aumentiamo leggermente la frequenza cardiaca. 30 secondi di jumping jacks leggeri o corsa sul posto. Scegliete voi. Andiamo!”.

Aspettare, incoraggiare con calma, contare insieme se necessario.

“Bravi/brave! Ora calmiamo il respiro. Mettete una mano sulla pancia”.

“Inspirate lentamente dal naso... trattenete... ora espirate dalla bocca. Come se stesste soffiando in una cannuccia”.

“Facciamolo altre tre volte. Sentite la pancia che si alza... e si abbassa...”.

Fare una pausa per dare l’esempio e lasciare che vi seguano.

“Ben fatto. Chi vuole entrare in acqua?”.

[In acqua – 5-10 minuti]

“Iniziamo con una camminata in piscina – in avanti, poi lateralmente, poi all’indietro. Immaginate di camminare nel fango. Sentite la spinta dell’acqua”.

“Ora spingete l’acqua con le mani, avanti e indietro. Piano e lentamente. Come se stesste muovendo una zuppa in una pentola grande”.



Guardate il video per saperne di più

<https://youtu.be/r5sTUefnzCg>



“Ok, scegliete il vostro stile preferito e fate una vasca con clama. Non conta la velocità. Muovetevi in modo fluido e naturale”.

[Conclusione del riscaldamento]

“Ottimo lavoro con il riscaldamento. I vostri corpi sono pronti, e lo è anche il cervello. Manteniamo questa sensazione di calma e concentrazione per la prossima parte”.

Parte principale (20–25 min)

Concentratevi su **una o due tecniche per sessione**.

Date **istruzioni brevi, concrete e ripetute se necessario**.

Inserite momenti di pausa e riflessione tra un esercizio e l'altro.

• **Esercizio 1 (5–10 min):**

Focus: rotazione assiale usando il tronco. Aggiunete come sfida: “Ruotate lentamente, poi un po’ più veloce, poi di nuovo lentamente”.

Osservate come chi nuota ruota tutto il corpo come un unico cilindro compatto, con fianchi e spalle che ruotano insieme. Il movimento è lento, controllato e guidato dal centro, non solo dalle braccia.



Guardate il video per saperne di più

<https://youtu.be/pBRiEnqd1-8>



• Esercizio 2 (5–10 min):

Focus: Stile libero + rotazione.

Attività: 4 bracciate a stile libero con le braccia distese, poi rotazione sulla schiena.

Chi nuota parte con una spinta fluida dalla parete. Esegue 4 bracciate a stile libero con le braccia distese e dritte, enfatizzando l'ampiezza e il ritmo. Dopo la quarta bracciata, ruota in modo fluido sulla schiena, scivolando con le braccia distese.

Notate come chi nuota mantiene le braccia dritte e distese, fendendo l'acqua come le pale di un mulino a vento. Dopo quattro bracciate, ruota con un unico movimento fluido sulla schiena, ruotando contemporaneamente fianchi e spalle.

Sfida: Usate dei punti di riferimento visivi per attraversare la piscina con meno bracciate.



Guardate il video per saperne di più

<https://youtu.be/2PckM-5S500>



• Esercizi di nuoto preferiti

In questo video vi mostriamo due efficaci esercizi di nuoto, pensati per migliorare la tecnica e la sensibilità in acqua.

Esercizio 1 – Stile libero: Nuotare 2 bracciate con il braccio sinistro, 2 con il destro, poi una bracciata completa a stile libero. Questo esercizio aiuta a migliorare l'equilibrio, la coordinazione e la sensibilità nell'acqua.

Esercizio 2 – Rana: Eseguire bracciate con un braccio solo accompagnate da due gambate. Questo esercizio si concentra su ritmo, efficienza e controllo della bracciata.



Guardate il video per saperne di più

https://youtu.be/-TbhGAH7g_c



Sfida aggiuntiva: Contate le gambate in 30 secondi e misurate quanto riuscite a nuotare.

Breve controllo dopo ogni esercizio:

“Come ti sei sentito/sentita?”

“Pollice su/giù?”

“Cosa hai notato?”.

Analogie per l'allenatore/allenatrice:

- **Rotazione:** “Girate come un grande barile, non rompetevi in piccoli pezzi. Rimanete forti e stabili come un unico pezzo”.
- **Gambe:** “Calcia come se stessi montando la panna” o “Come la coda di un delfino, lunga e veloce”.
- **Braccia:** “Come pale di un mulino a vento, fluide e forti”.

Fase di gioco (10–15 min)

I **giochi** rinforzano i modelli di movimento e le interazioni sociali, riducendo al tempo stesso la pressione.

Aiutano anche a regolare i livelli di energia prima del defaticamento.

Esempi di giochi:

- **Caccia al Tesoro:** Lanciare oggetti che affondano e chi nuota deve tuffarsi e recuperarli.
- **Staffetta:** brevi sprint con un “batti cinque” a ogni virata.



Guardate il video per saperne di più

<https://youtu.be/pBRiEnqd1-8>



- **Squalo nel cerchio:** Giocatori e giocatrici stanno in piedi in cerchio nell'acqua bassa, **tenendosi per mano**. Una persona nel cerchio tiene un **tubo galleggiante** (o simili) in equilibrio sulle spalle - **loro sono il Bersaglio**. Fuori dal cerchio nuota o corre lo **Squalo**, che cerca di toccare il Bersaglio.

I giocatori e le giocatrici nel cerchio **devono muoversi insieme e proteggere il bersaglio** senza mai sciogliere le mani.

Lo Squalo deve essere astuto e veloce per riuscire a toccare il Bersaglio passando attraverso gli spazi o cogliendolo di sorpresa.



Guardate il video per saperne di più

<https://youtu.be/IcpfPp3qxHU>



- **Le barche che affondano:**

Preparazione: Preparate una fila di tavole galleggianti (come tappetini o assi) in una piscina o un lago. Ognuna affonda leggermente quando qualcuno ci sale sopra.

La sfida: Correrci sopra il più velocemente possibile, prima che affondino troppo.

Il trucco: Se si esita, la tavola affonda e si viene trascinati in acqua. Se si è veloci, si può rimbalzare da una tavola che affonda all'altra.

Obiettivo per vincere: Attraversare tutte le tavole fino alla parte opposta senza cadere in acqua, oppure vedere quante tavole si riesce a superare prima di affondare.

Stile di gioco: È una prova di velocità, agilità ed equilibrio, ma è anche divertente perché la maggior parte delle persone finisce per cadere in acqua.



Guardate il video per saperne di più

<https://youtu.be/0CwjMj6l9ZE>



I giochi fanno parte dell'apprendimento; usateli a metà o alla fine della sessione, non solo come ricompensa.

Defaticamento (5–10 min)

Rallentare il corpo aiuta nuotatori e nuotatrici a riflettere sulla sessione. Questo favorisce **il recupero e la regolazione emotiva**.

Attività:

- 50 m di nuoto lento (qualsiasi stile).
- Respirazione profonda mentre si galleggia (“galleggiamento a stella marina”).



Guardate il video per saperne di più

https://www.youtube.com/shorts/PJsIJwY_7wI?feature=share



- Scansione del corpo di gruppo o stretching leggero.
- Feedback dell'istruttore/istruttrice in cerchio: “Qual è stata la parte che ti è piaciuta di più?”.

Analogie per l'allenatore/allenatrice:

- “Lasciati andare in acqua per rilassare i muscoli”.
- “Galleggia come una stella marina che dorme sulla schiena”.

Consiglio: Mostrate un video di un animale che nuota rilassato, per far vedere come appare un movimento calmo e controllato.

3.2 Routine e passaggi negli spogliatoi

Prima della sessione

- Pubblicare un programma visivo (lavagna o foglio stampato).
- Promemoria: occhialini, cuffia, asciugamano.
- Seguire sempre la stessa routine di ingresso.



Guardate il video per saperne di più

<https://youtu.be/nYtmqYzuypI>



Dopo la sessione

- Usare un timer di 5 minuti per il cambio: “Ci vediamo fuori tra 5 minuti”.
- Ripetere sempre la stessa routine di uscita chiara, calma e prevedibile.
- Chiedere: “Qual è stata la parte che vi è piaciuta di più?”

Per esempio:

“Prima di andare, vorrei sapere qual è stata la parte che vi è piaciuta di più oggi?”.

(Fate una pausa e aspettate, lasciate spazio a diversi tipi di risposta: un gioco, un esercizio, qualcosa di divertente o anche solo “stare in acqua”).

“Grazie per aver condiviso. Questo mi aiuta a capire cosa vi piace e vi aiuta a ricordare in cosa siete bravi e brave”.

“Oggi avete fatto qualcosa di bello. Portiamo con noi questa sensazione fino alla prossima volta”.



Consigli pratici per ogni sessione di allenamento

- Mantenete brevi i **blocchi di tempo** (massimo 10–15 minuti per attività).
- Usate **coni colorati o giochi visivi** per segnare le corsie o gli obiettivi.
- **Date ai nuotatori e alle nuotatrici la possibilità di scegliere**, quando possibile: tipo di riscaldamento, stretching preferito, gioco. **Ma attenzione!** Se il gruppo è numeroso o agitato, è l'allenatore/allenatrice a scegliere gli esercizi e a dare indicazioni chiare.
- Date spesso **feedback positivi e specifici** (es. "Oggi la tua posizione in acqua era davvero fluida!").
- Concentratevi su **un aspetto alla volta** quando date un feedback.
- Alla fine della sessione, **fate molti complimenti**, anche per i piccoli successi.

3.3 Esercizi pratici di mindfulness, consigli e istruzioni

Questa sezione propone **semplici pratiche di mindfulness basate sul corpo**, che favoriscono la concentrazione, l'autoregolazione e l'equilibrio emotivo, sia dentro che fuori dall'acqua.

Gli esercizi sono progettati per integrarsi in modo naturale nell'allenamento di nuoto, nelle routine di stretching o nei momenti di riflessione.

Troverete:

- Esercizi di respirazione per calmare il sistema nervoso,
- Tecniche di scansione del corpo per migliorare l'autoconsapevolezza,
- Esercizi di stretching per sviluppare la concentrazione sensoriale,
- E tecniche di mindfulness in acqua che utilizzano il movimento, il flusso e il galleggiare come punti di ancoraggio per l'attenzione.

Ogni esercizio è presentato con **istruzioni chiare, consigli e testi pronti**, rendendolo facile da integrare nelle sessioni quotidiane.

Sia che lavoriate con principianti o con nuotatori e nuotatrici esperti, questi strumenti aiutano a sviluppare chiarezza mentale, autoregolazione e una connessione più profonda con il corpo e l'ambiente.



La Mindfulness non richiede silenzio o immobilità; chiede semplicemente di **prestare attenzione**, con gentilezza e curiosità.

1. Respirazione

Focus: Sviluppare calma e concentrazione attraverso la consapevolezza del respiro.

Cosa fare: Prestare attenzione al movimento della pancia mentre si alza e si abbassa a ogni respiro. Notate la durata dell'inspirazione e dell'espiazione e il ritmo naturale del corpo.

Consiglio: Procedere lentamente e con delicatezza. Mettere una mano sulla pancia per sentire il movimento. Provare a contare in silenzio (es. "1-2-3") per regolare il ritmo del respiro. Non bisogna modificarlo, basta osservarlo così com'è.

Testo per l'allenatore/allenatrice: Respirazione consapevole – Focus sulla pancia

"Prendiamoci un momento per entrare in contatto con il nostro respiro".

"Appoggiate delicatamente una o entrambe le mani sulla pancia. Osservate semplicemente come si muove quando respirate".

"Non stiamo ancora cambiando nulla, stiamo solo osservando. Sentite il sollevarsi e l'abbassarsi sotto la mano".

“Ora ispirate lentamente dal naso... ed espirate dal naso”.

“Ripetiamo l’esercizio. Ispirate... (pausa di 3 secondi)... ed espirate... (pausa di 3 secondi)”.

“Cercate di sentire il ritmo. L’inspirazione è lunga quanto l’espirazione? Riuscite a renderle uguali?”.

“Se vi aiuta, potete contare in silenzio in mente. Provate: ‘Uno... due... tre...’ mentre ispirate, e lo stesso mentre espirate”.

“Andate piano. Respirate delicatamente. Non serve forzare. Se la mente vaga, va bene così. Riportate semplicemente l’attenzione sulla sensazione della pancia che si muove”.

“Facciamo altri due respiri insieme. Ispirate... ed espirate... Ancora uno, lentamente e con calma”.

“Ora osservate come vi sentite. Siete più calmi/calme? Più concentrati/concentrate? Pronti e pronte per andare avanti?”.

2. Scansione del corpo

Focus: Sviluppare la consapevolezza corporea attraverso un’attenzione delicata.

Cosa fare: Guidare l’attenzione attraverso il corpo, parte per parte, notando le sensazioni senza giudizio. Questa pratica aiuta chi nuota a riconoscere le tensioni, connettersi con il proprio corpo e sentirsi saldi.

Consiglio: Procedere lentamente. Non è necessario sentire qualcosa in ogni parte del corpo, basta notare ciò che c’è. Concentrarsi sulle sensazioni semplici come calore, pesantezza, formicolio o anche immobilità.

Testo per l'allenatore/allenatrice: Scansione del corpo

1. Consapevolezza del respiro - "Sdraiatevi comodamente e chiudete gli occhi, se volete. Prendetevi un momento per osservare il vostro respiro; non c'è bisogno di cambiarlo. Osservate semplicemente il ritmo naturale dell'inspirazione e dell'espirazione. Sentite il corpo sostenuto dalla superficie su cui siete distesi".

2. Piedi - "Concentratevi sui vostri piedi. Iniziate dalle dita, notate qualsiasi sensazione proviate in quella zona. Spostatevi poi verso le piante, gli archi plantari e i talloni. Notate il contatto che hanno con la superficie. Sono caldi, freddi, leggeri o pesanti?".

3. Caviglie e parte inferiore delle gambe - "Ora spostate il focus sulle caviglie. Sentite le articolazioni: c'è tensione o rilassatezza? Passate alle tibie e ai polpacci. Notate eventuali sensazioni come pressione, pulsazioni o differenze di temperatura".

4. Ginocchia e cosce - "Concentrate l'attenzione sulle ginocchia. Notate come le sentite senza giudizio: sono rilassate o tese? Passate ora alle cosce. Riuscite a percepire i muscoli davanti e dietro? Osservate soltanto".

5. Fianchi e bacino - "Concentratevi ora sui fianchi. Entrambi i lati poggiano in modo uniforme sulla superficie? Portate l'attenzione sul bacino. Percepite la sua posizione e qualsiasi sensazione di peso o apertura in quella zona".

6. Addome e zona lombare - “Spostate l’attenzione sulla pancia. Sentitela sollevarsi e abbassarsi dolcemente con il respiro. È morbida o tesa? Ora concentratevi sulla zona lombare: notate la curva e ogni sensazione di contatto o sostegno”

7. Petto e parte alta della schiena - “Sentite ora il petto. Notate il movimento del respiro in questa zona. Concentratevi sulle costole e sullo spazio tra le scapole. C’è tensione o spazio?”.

8. Spalle e braccia - “Concentratevi sulle spalle. Sono sollevate o rilassate? Focalizzate l’attenzione sulle braccia, passando per i gomiti, i polsi, fino alla punta delle dita. Notate il loro peso, la temperatura e il contatto con la superficie”.

9. Collo e mascella - “Ora concentratevi sul collo. Notate se sentite tensione in questa zona. Spostate l’attenzione alla mascella. È serrata o rilassata? Se necessario, rilassatela leggermente”.

10. Viso e testa - “Concentratevi sul viso, sulle guance, sugli occhi e sulla fronte. Riuscite a rilassare i muscoli in questa zona? Lasciate che il rilassamento si estenda al cuoio capelluto e alla sommità della testa”.

11. Integrazione di tutto il corpo - “Ora focalizzate l’attenzione e la consapevolezza su tutto il corpo, collegato e sorretto. Sentite il respiro che scorre dalla testa ai piedi. Rimanete qui per alcuni respiri, notando la sensazione generale di presenza nel vostro corpo”.



Consigli

- È normale che la mente **vaghi**; basta tornare delicatamente alla parte del corpo su cui ci si sta focalizzando.
- Non esiste **un modo “giusto” di sentire**, basta semplicemente notare ciò che si prova senza giudicare.
- Concentratevi sulle **sensazioni primarie** (calore, formicolio, pesantezza, intorpidimento) invece di cercare di correggerle o interpretarle.
- Se non sentite nulla in una certa zona, va bene lo stesso: **notate semplicemente l'assenza di sensazioni**.
- Se siete distratti/distratte o tesi/tese, **riportate delicatamente l'attenzione** sul respiro.
- Cercate di **sincronizzare la consapevolezza** di ogni parte del corpo con il ritmo naturale del vostro respiro.
- Non cercare di rilassarvi o di provare qualcosa in particolare, **limitatevi a notare ciò che c'è**.
- I benefici (come il rilassamento, la riduzione del dolore o la consapevolezza) spesso arrivano naturalmente con la pratica regolare.

3. Stretching usando la mindfulness

Focus: Aumentare la consapevolezza del proprio corpo prestando attenzione ai movimenti, all'equilibrio e alle sensazioni di ogni parte del corpo prima, durante e dopo lo stretching.

Cosa fare: Durante lo stretching, **concentrarsi sulle sensazioni degli arti, delle articolazioni e dei muscoli.**

Notare la **simmetria**: un lato è più teso o più rilassato dell'altro?

Dopo ogni esercizio di stretching, fare una pausa e osservare la **sensazione** del corpo.

Consiglio: Procedere per gradi. Concentrarsi su **una zona alla volta**, come spalle, fianchi o caviglie. I movimenti lenti e intenzionali aiutano il cervello a registrare ciò che accade nel corpo.

Testo per l'allenatore/allenatrice: Stretching usando la mindfulness

"Rallentiamo un po' e prendiamoci qualche momento per entrare in contatto con il nostro corpo mentre facciamo stretching. Non lo facciamo solo per scioglierci, ma anche per notare come si sente il nostro corpo in questo momento".

1. Collo e spalle - "Iniziate facendo ruotare delicatamente le spalle all'indietro... e in avanti. Sentite il movimento. Notate se un lato è più teso dell'altro".

"Ora inclinate lentamente la testa da un lato e dall'altro. Lasciatela pendere dolcemente per un paio di respiri. Notate semplicemente lo stretching, senza forzarlo".

2. Braccia e polsi - “Allungate un braccio sul petto, tenendolo con l’altro. Sentite la tensione sulla spalla. Cambiate lato”.

“Ora ruotate i polsi, sentite le articolazioni che si muovono. Forse scricchiolano un po’. Va bene così”.

3. Fianchi e gambe - “Mettete una caviglia sopra il ginocchio opposto e abbassatevi delicatamente per allungare l’anca. Notate l’equilibrio del vostro corpo. Entrambi i lati sono uguali?”.

“Ora allungate una gamba in avanti, cercate di toccare le dita dei piedi. Cosa sentite? Un allungamento? Calore? Va bene qualsiasi cosa, limitatevi a notarla”.

4. Pausa e sensazioni - “Rimanete in piedi o sedetevi immobili per un momento. Come si sente ora il vostro corpo rispetto a prima? Sentite calore nei muscoli? Formicolio o rilascio?”.

“Questa è la ‘sensazione del dopo’, limitatevi a notarla”.

Conclusione:

“Ottimo lavoro. Fare stretching in modo consapevole usando la mindfulness non significa andare oltre i propri limiti, ma prestare attenzione”.

“Portiamo con noi questa consapevolezza nella prossima parte dell’allenamento”.

4. Mindfulness nell'acqua

Focus: Entrare in contatto con il proprio corpo, il respiro e le sensazioni mentre si nuota o si galleggia.

Cosa fare: Nuotare lentamente o galleggiare prestando molta attenzione ai movimenti del corpo, alla sensazione dell'acqua sulla pelle e al respiro.

Questa pratica aiuta chi nuota a sentirsi calmo/calma, stabile e più consapevole dei propri movimenti in acqua.

Consiglio: Procedere al proprio ritmo. La mindfulness in acqua significa essere presenti con i propri movimenti, il respiro e le sensazioni.

Non si tratta di nuotare più velocemente, ma di essere più consapevoli.

Lasciare che la **sensazione dell'acqua** guidi la consapevolezza.

Mantenere curiosità e sensibilità verso qualsiasi cosa si provi.

Principianti

Iniziare con **combinazioni di respirazione**: esplorare come si inspira ed espira, quanto velocemente o lentamente lo si faccia e come questo cambi il ritmo del corpo in acqua.

Consiglio 1: Provare esercizi di galleggiamento e rotazioni assiali dolci per sentire come l'acqua sostiene e allo stesso tempo oppone resistenza al corpo.

Consiglio 2: Concentrarsi solo su di sé. Continuare a espirare fino a quando il viso non esce dall'acqua; non avere fretta.

Nuotatori e nuotatrici di livello avanzato

Prestare **attenzione alle sensazioni fisiche ed emotive in acqua**.

Notare come la velocità modifichi la pressione e il flusso. Usare la pelle e la superficie del corpo per percepire la resistenza e guidare la tecnica.

Consiglio: Utilizzare le informazioni somatosensoriali (come la pressione sugli arti o sulla pelle) per controllare la posizione e l'allineamento del corpo.

- **Mindfulness in acqua: percepire la pressione e il flusso dell'acqua**

Quando prestiamo attenzione alla sensazione dell'acqua sulla pelle, iniziamo a nuotare con maggiore presenza e consapevolezza.

Ispirata al Metodo Nelms, questa pratica incoraggia nuotatori e nuotatrici a **percepire la pressione dell'acqua sul corpo**, la leggera trazione delle braccia che si muovono nell'acqua e il modo in cui il movimento crea flusso e resistenza.

Concentrandosi sulle sensazioni piuttosto che sulla velocità, **chi nuota impara a sentirsi in sintonia con l'acqua, a regolare il respiro e a calmare la mente.**

Non si tratta solo di nuotare, ma di entrare in sintonia.

Provare questo esercizio durante il riscaldamento o il defaticamento.

Muoversi lentamente, con la massima attenzione, notando come l'acqua sostenga il corpo. È importante percepire la resistenza mentre ci si muove.

Lasciare che la mente segua il movimento.



Guardate il video per saperne di più

https://youtu.be/_Un8elcQqZk



- **Mindfulness in acqua: consapevolezza della respirazione e Metodo Nelms**

Uno dei modi più semplici per introdurre la mindfulness nel nuoto è attraverso esercizi di controllo della respirazione che focalizzano l'attenzione sulla sensazione dell'acqua, del respiro e della risposta del corpo.

Ispirato al Metodo Nelms, il cosiddetto “**respiro del coccodrillo**” consiste nel galleggiare con il viso vicino alla superficie, aprendo delicatamente la bocca per far entrare una piccola quantità d'acqua.

Questo leggero contatto con l'acqua stimola i nervi trigemino e vago, che svolgono un ruolo chiave nel rilassamento e nella regolazione del sistema nervoso.

Nuotatori e nuotatrici imparano a **mantenere la calma mentre sentono l'acqua** sulle labbra e intorno al viso, rimanendo rilassati mentre respirano in modo regolare attraverso la bocca o il naso, senza inalare acqua.

Questa pratica aiuta chi nuota ad acquisire maggiore familiarità con l'acqua sul viso e maggiore consapevolezza del proprio respiro, **creando uno stato di calma e stabilità ideale** sia per l'allenamento che per il recupero.



Guardate il video per saperne di più

<https://youtu.be/s2EwJkritho>



• Controllare la respirazione: sedersi sul fondo della piscina

Questo esercizio sviluppa la consapevolezza della respirazione, il controllo del corpo e la calma sott'acqua.

Chi nuota **si allena a espirare gradualmente per regolare il galleggiamento** e scendere in modo controllato fino a sedersi sul fondo della piscina.

Istruzioni:

- Iniziare galleggiando in posizione eretta vicino al bordo o in una zona sicura e poco profonda.
- Inspirare con calma.
- Espirare lentamente lasciando che il corpo affondi.
- L'obiettivo è controllare il respiro quanto basta per raggiungere dolcemente una **posizione seduta** sul fondo.
- Una volta seduti, rimanere rilassati per 1–3 secondi prima di tornare in superficie.

Consigli:

- Concentrarsi sulla sensazione dell'aria che esce dal corpo e su come modifica la posizione in acqua.
- Non forzarsi a scendere; lasciarsi andare lentamente.
- Questo esercizio aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza del corpo e del ritmo respiratorio.

Per la sicurezza: praticare sempre sotto supervisione. Evitare di trattenere il respiro per periodi prolungati sott'acqua.



Guardate il video per saperne di più

<https://youtu.be/71XRyTEtUlw>



Conclusioni

Questa Guida raccoglie conoscenze, esperienze e strumenti pratici per aiutare giovani con problemi di attenzione in acqua e fuori dall'acqua.

Speriamo che i contenuti possano ispirare allenatori e allenatrici, professionisti e professioniste, e atleti e atlete a creare ambienti più inclusivi, strutturati e consapevoli.

I risultati positivi del nostro studio pilota dimostrano che il **nuoto regolare, la mindfulness e le routine di gestione del tempo possono migliorare in modo significativo il benessere e la concentrazione.**

Desideriamo esprimere la nostra sincera gratitudine a tutti i partecipanti e le partecipanti, agli allenatori e alle allenatrici, ai ricercatori e ricercatrici e alle organizzazioni partner che hanno reso possibile questo progetto. La vostra dedizione, curiosità e apertura ci hanno aiutato a trasformare delle idee in risultati concreti e significativi.

Visitate il Sito Web del Progetto:

<https://swimtolive.org/>



Bibliografia

Archer, T and Kostrzewa, R.M. (2012). Physical exercise alleviates ADHD symptoms: Regional deficits and development trajectory. *Neurotox Research*, 21(2), 195–209

Benzing, V., Chang, YK. & Schmidt, M. Acute Physical Activity Enhances Executive Functions in Children with ADHD. *Sci Rep* 8, 12382 (2018).

<https://doi.org/10.1038/s41598-018-30067-8>

Calderone, A., Latella, D., Impellizzeri, F., de Pasquale, P., Famà, F., Quartarone, A., & Calabrò, R. S. (2024).

Neurobiological changes induced by mindfulness and meditation: A systematic review. *Biomedicines*, 12(11), 2613. <https://doi.org/10.3390/biomedicines12112613>

Hattabi, S., Forte, P., Kukic, F., Bouden, A., Have, M., Chtourou, H., in Sortwell, A. (2022). A randomized trial of a swimming-based alternative treatment for children with attention-deficit hyperactivity disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16238. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316238>

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion

Kreider, C. M., Medina, S., & Slamka, M. R. (2019). Strategies for Coping with Time-Related and Productivity Challenges of Young People with Learning Disabilities and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Children*, 6(2), 28. <https://doi.org/10.3390/children6020028>

Liwen Lin, Nan Li, Shuchen Zhao (2025). The effect of intelligent monitoring of physical exercise on executive function in children with ADHD, Alexandria Engineering Journal, Volume 122, 2025, Pages 355-363, ISSN 1110-0168, <https://doi.org/10.1016/j.aej.2025.02.095>.
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1110016825002728>)

Mehren, A., Ozyurt, J., Lam, A.P., Brandes, M., Muller, H.H.O., Thiel, C.M., Philipsen, A. (2019) Acute Effects of Aerobic Exercise on Executive Function and Attention in Adult Patients With ADHD. Front Psychiatry.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2019.00132/full>

Murphy, J. (2024, May 3). Success stories: Individuals thriving with ADHD. CPD Online College.
<https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/mental-health/success-stories-individuals-thriving-adhd#michael-phelps>

Schaefer, C. E., & Drew, K. P. (2005, May 13). Aquatic therapy used to help children with sensory integration problems. ScienceDaily.
<https://www.sciencedaily.com/releases/2005/05/050513103548.htm>

Skalidou, Smaragda & Anestis, Andreas & Bakolas, Nicoletta & Tsoulfa, Georgia & Papadimitriou, Konstantinos. (2023). Swimming Activity Alleviates the Symptoms of Attention: Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) A Case Report. Healthcare. 11. 10.3390/healthcare11141999 (https://www.researchgate.net/publication/372252154_Swimming_Activity_Alleviates_the_Symptoms_of_Attention_Deficit_Hyperactivity_Disorder_ADHD_A_Case_Report?utm_source=chatgpt.com)

de Zwaan M, Gruss B, Müller A, Graap H, Martin A, Glaesmer H, Hilbert A, Philipsen A. The estimated prevalence and correlates of adult ADHD in a German community sample. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2012 Feb;262(1):79-86. doi: 10.1007/s00406-011-0211-9. Epub 2011 Apr 17. PMID: 21499942. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21499942/>

Wynne, A. (2007). The Origin of Buddhist Meditation. Routledge, New York.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Swim
TO LIVE

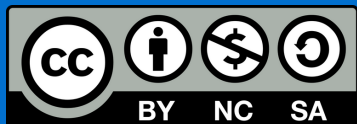


ACS Kory Francisc

Progetto: Swim to Live 5 ERASMUS-SPORT-2023-SSCP, Progetto Numero 101133367

Questa **Guida** è pubblicata con licenza **Creative Commons Attribution NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License** (CC BY-NC-SA 4.0.)

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.