

In cosa consiste il Metodo Halliwick?

Il metodo Halliwick è basato sui principi scientifici dell'idrostatica, dell'idrodinamica, e della meccanica del corpo. E' stato sviluppato da James McMillan nel 1949. I principi sui quali si fonda questo metodo d'insegnamento del nuoto possono essere applicati a tutte le persone, indipendentemente dalla loro età e dalle abilità fisiche e mentali.

Principi guida

I principi guida sono: preparazione mentale, raggiungere il livello di autonomia e fiducia dell'allievo, fare "amicizia" con l'acqua, apprendere i movimenti base in acqua, padroneggiare i diversi tipi di rotazione in acqua, imparare il bilanciamento in acqua e a raggiungere sempre una posizione confortevole per respirare.

In acqua non viene dato aiuto, per non innescare un falso senso di sicurezza e dipendenza. La formazione si realizza sempre in rapporto "uno a uno". Ogni allievo è in coppia con un istruttore e partecipa alle attività di gruppo in coppia. Ogni lezione è progettata in base all'età e alle abilità dell'allievo. Al fine di raggiungere questi obiettivi il metodo Halliwick prevede un "Programma di 10 punti".

- 1 Adattamento Mentale
- 2 Controllo Rotazioni Sagittali
- 3 Controllo Rotazioni Transversali
- 4 Controllo Rotazioni Longitudinali
- 5 Controllo Rotazioni Combinate
- 6 Upthrust /Inversione mentale
- 7 Equilibrio in quiete
- 8 Turbolenze
- 9 Progressione semplice
- 10 Nuoto base

Viene data enfasi al gioco come strumento didattico poiché permette di insegnare indirettamente, attraverso un'attività divertente che generalmente toglie l'inibizione, permette una comprensione immediata della situazione, fornisce un'occasione di competizione amichevole, dà un senso di sicurezza nello svolgimento di attività familiari, permette di insegnare per imitazione. L'enfasi sul gruppo è un modo per insegnare nuove competenze sociali, sviluppare il senso di appartenenza e lo spirito di gruppo, permettendo ai partecipanti di aiutarsi reciprocamente.

Il metodo Halliwick si basa infine sulla convinzione che tutti possono nuotare e che attraverso un'appropriata preparazione ognuno può sentirsi a proprio agio in acqua e nuotare.

Ulteriori informazioni sono reperibili sul sito dell'IHA - Associazione internazionale Halliwick:
www.halliwick.eu
www.halliwick.org