Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 20 (1963)

Heft: [3]

Artikel: Corsi facoltativi I.P. : nuoto e giochi

Autor: Metzener, André / Michod, J.-P. / Gilardi, Clemente

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001077

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

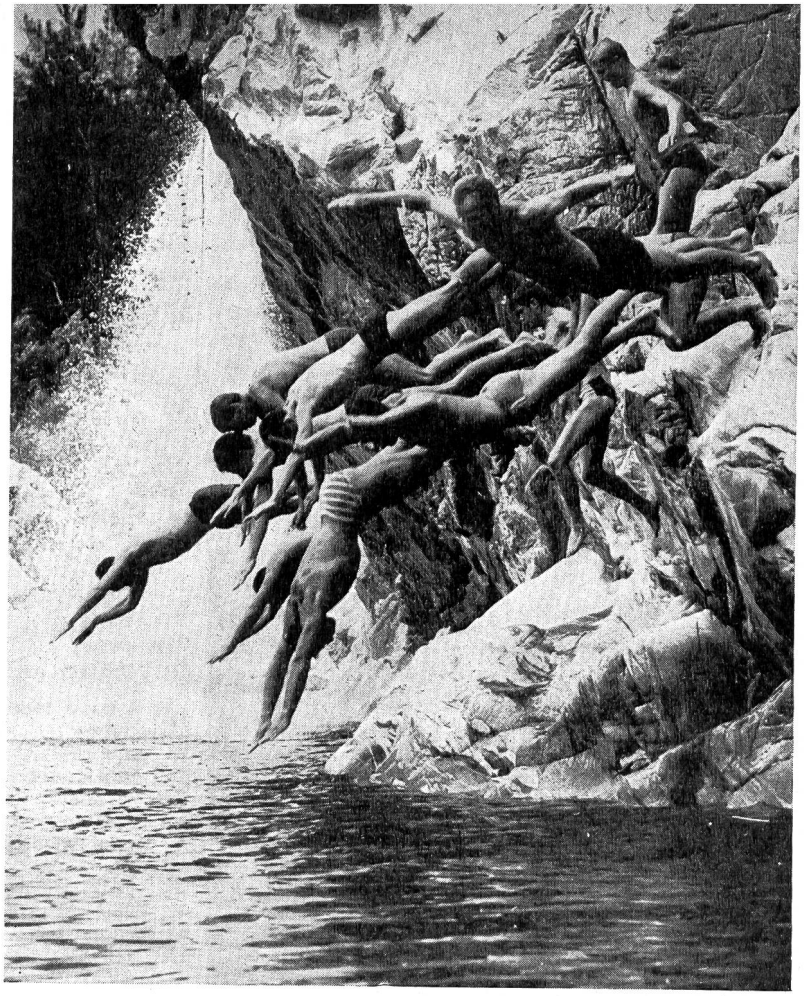
Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Corsi facoltativi I. P.

Nuoto e giochi

André Metzener e J.-P. Michod, Macolin
Testo italiano: Clemente Gilardi, Macolin



Gli inizi

Il 1942 segna la nascita di una nuova organizzazione, su più larga base, della «istruzione preparatoria volontaria». Oltre alle discipline di base, figurano in essa diverse discipline facoltative, tra le quali, al posto che gli spetta di diritto, il nuoto.
I primi corsi per monitori di nuoto furono organizzati a Macolin nel 1948. Da allora, essi hanno regolarmente luogo, ogni anno, in ragione di 1, talvolta 2 corsi, per partecipanti di lingua tedesca e di 1 per partecipanti di lingua francese e italiana. La partecipazione, essendo sotto la naturale influenza diretta delle condizioni atmosferiche, ha registrato finora degli alti e bassi, con variazioni che vanno da 97 nel 1949, a 34 nel 1957.
Dal momento che anche i monitori dei corsi di base hanno la possibilità di organizzare i corsi e gli esami facoltativi, non può essere effettuato un confronto tra il numero dei monitori formati nei corsi di nuoto e quello dei giovani che prendono parte a corsi o a esami facoltativi di nuoto. Questo soprattutto perchè, a partire dal 1942, numerosi furono i corsi e gli esami di nuoto organizzati da monitori di base. Per quanto concerne questi ultimi, le variazioni di partecipazione in essi riscontrabili e dovute alle condizioni atmosferiche sono pure considerevoli. Un aumento è ad ogni modo nettamente riconoscibile: nel 1961 si contavano 254 partecipanti a un corso (contro 165 nel 1948) e 16040 partecipanti all'esame di nuoto (contro 2883 nel 1948).

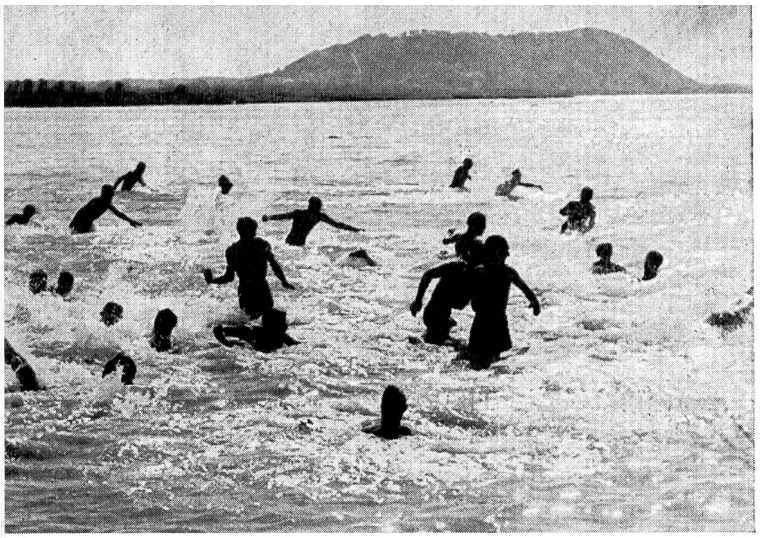
Sul valore del nuoto

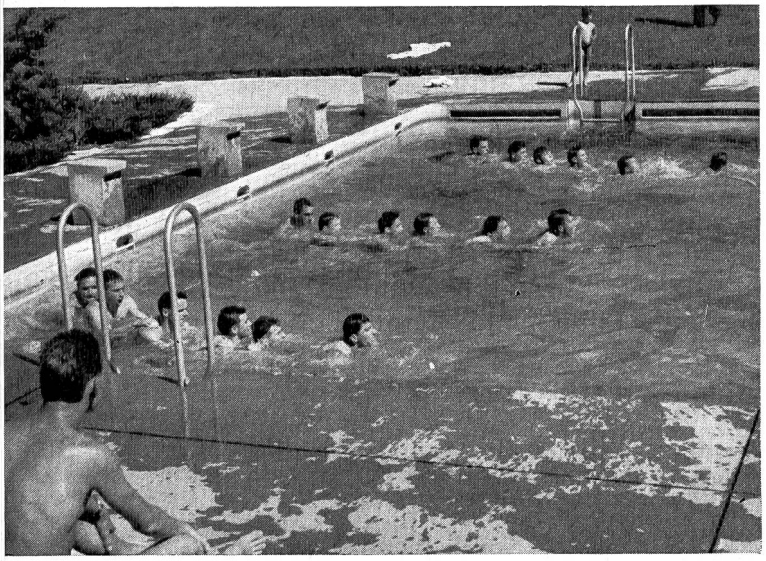
Nel regno dello sport, il nuoto occupa, con l'atletica leggera, uno dei posti più elevati. Posto che gli spetta per il suo valore igienico e biologico, per la sua profonda azione sul corpo e sull'animo, perchè esso permette di salvare la propria vita e quella degli altri, infine e soprattutto perchè esso rende accessibile quell'elemento universale che è l'acqua. (Cit. Prof. Lorentz: Il valore degli sport per la salute).

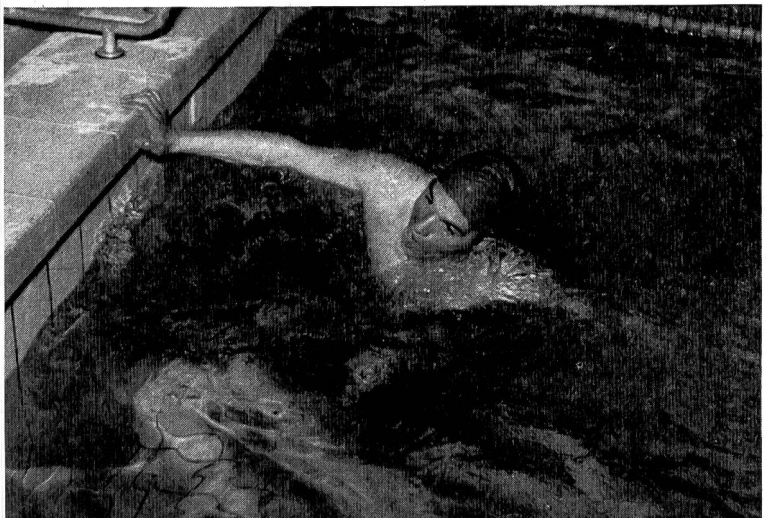
Se si può attribuire al nuoto una posizione così predominante, se si ammette la vasta portata dei suoi molteplici significati, ciò avviene naturalmente nella considerazione di esso in quanto attività sportiva e non semplicemente in quanto bagno.

Entrare nell'acqua, rinfrescarsi, asciugarsi lasciandosi abbronzare dal sole, non è che un divertimento che non ha niente in comune con il nuoto sportivo: solo questo ultimo raggiunge la totalità del valore biologico, grazie alla pratica regolare e alla ricerca di risultati e prestazioni.

- «La respirazione acquatica» (espirazione sott'acqua), comune a tutti gli stili sul petto, favorisce in grande misura lo sviluppo degli organi respiratori. Essa provoca un aumento della capacità vitale dei polmoni, fortifica tutta la muscolatura della respirazione, in particolare quella intercostale e del diaframma.
- Il cuore e il sistema circolatorio subiscono pure un notevole miglioramento, dovuto agli effetti della pressione e della temperatura dell'acqua sul corpo.
- Il nuoto sportivo provoca uno sviluppo armonioso dell'apparato locomotore, particolarmente della muscolatura, e una grande scioltezza articolare.
- La posizione d'equilibrio orizzontale del nuotatore causa eccitamenti motori di tutt'altro genere di quelli prodotti dalla posizione verticale abituale.
- Il nuoto sott'acqua aumenta ancora la messa a contribuzione del cuore.
- I tuffi hanno effetti particolari e precisi. Grazie ad essi si esercita e si migliora il senso della posizione del corpo e del suo movimento nello spazio, si allena la volontà e la forza di concentrazione, si perfeziona il senso della padronanza fisica. I bruschi e frequenti cambiamenti di temperatura e di pressione stimolano la pelle, il cuore e l'apparato circolatorio in maniera intensa e ripetuta.







Formazione dei monitori

Organizzazione dei corsi

I corsi federali per la formazione dei monitori di nuoto durano 6 giorni: inizio il lunedì in mattinata e licenziamento il sabato a mezzogiorno. Tutti i maestri che in essi funzionano sono titolari del brevetto svizzero d'istruttore di nuoto. Quasi ogni anno si fa ricorso ad istruttori provenienti dalla cerchia esterna delle SFGS e che rispondono ai nomi di: Wuilloud, Giroud, Graf, Strupler, Würmli, Pelli.
Le classi per il lavoro pratico contano in media 10-12 allievi; esse vengono formate nel modo più omogeneo possibile, sulla base di un esame d'entrata.
Per ragioni dipendenti dalle possibilità di alloggio alla SFGS, i periodi di svolgimento dei corsi di nuoto oscillano tra la fine di giugno e la metà di agosto; di preferenza vien però scelta la seconda quindicina di luglio. Le condizioni atmosferiche obbligano talvolta gli organizzatori a trasferire tutto il corso, per il lavoro pratico di una o più giornate, nelle piscine coperte di Berna o di Basilea, con rientro a Macolin la sera.

Programma

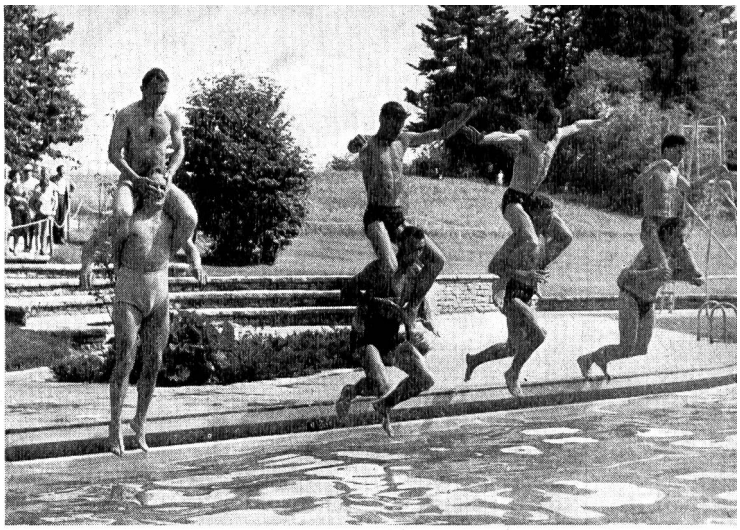
- Nei diversi stili, perfezionamento della tecnica dei futuri monitori.
- Allenamento per il salvataggio: nuoto sott'acqua, ricerca di oggetti immersi, rana-dorso, trasporto, eventualmente prese di liberazione.
- Acquisizione e perfezionamento della tecnica di alcuni tuffi elementari.
- Teorie e film che introducono e completano il lavoro pratico. I soggetti seguenti entrano in linea di conto: basi tecniche del nuoto, insegnamento del nuoto e dei tuffi, primi soccorsi in caso di annegamento.
- Metodologia del nuoto e procedimenti da impiegare per l'insegnamento: spiegati nel corso di una speciale teoria, essi vengono costantemente commentati e applicati durante il lavoro pratico.

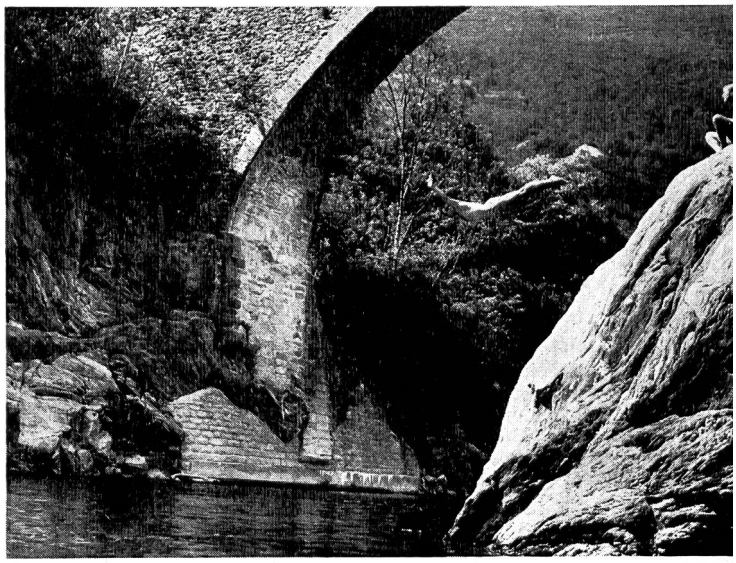
Metodologia

I principi generali d'insegnamento, le progressioni da effettuare in esso e l'allenamento dei diversi stili sono quelli definiti nel «Manuale svizzero di nuoto», edito dall'Interassociazione per il nuoto.

1. Esercizi di adattamento all'acqua, il cui scopo è:
2. La stabilità del corpo sull'acqua («freccia»), punto di partenza per:
3. L'apprendimento degli stili di nuoto secondo lo schema seguente:

- posizione del corpo;
- lavoro delle braccia, senza respirazione;
- lavoro delle braccia, con respirazione;
- allenamento con correzioni dello stile.





Tutte le diverse possibilità per esercitare i movimenti vengono messe in pratica: a secco, nell'acqua in posizione differente dall'orizzontale, in posizione orizzontale con aiuto, liberamente partendo dalla «freccia». I mezzi ausiliari talvolta usati sono i seguenti: un camerata, un asse, una cintura; essi permettono di sostenere una parte del corpo e di concentrarsi così unicamente sui movimenti dell'altra parte del corpo stesso.

Stili istruiti

Rana ortodossa — crawl — crawl-dorso
Per i migliori: farfalla o delfino.

Giochi e concorsi

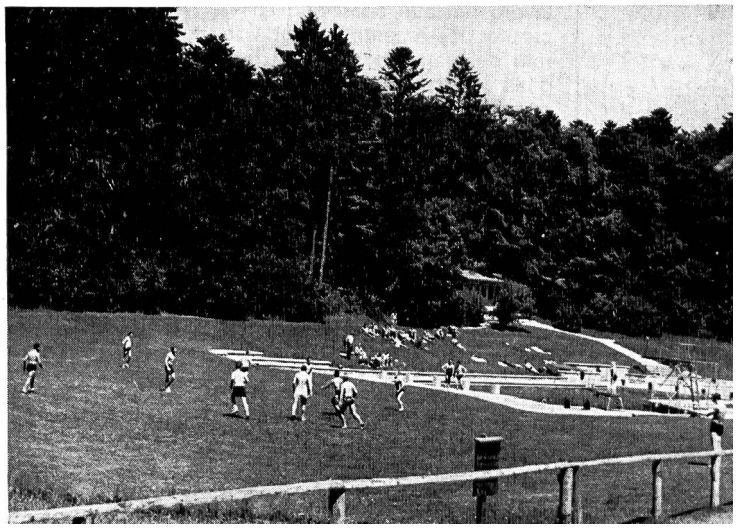
L'età dell'IP è caratterizzata dalla sua vivacità e dai suoi entusiasmi. È quindi necessario che nell'insegnamento non si proceda in maniera troppo schematica. Per questa ragione, giochi e concorsi di ogni genere devono occupare un posto importante: equilibrio su un palo galleggiante, concorsi di squadra, lotta a squadre, tuffi collettivi dove anche i meno decisi sono trascinati loro malgrado.

Tuffi

In pochi giorni, si tratta di dare ai partecipanti almeno i rudimenti della tecnica: entrata in acqua (coi piedi o con la testa), utilizzazione dell'elasticità del trampolino, tuffo ordinario in avanti, salto mortale in avanti, tuffo ordinario all'indietro, salto mortale all'indietro e, per i più progrediti, tuffi rovesciati e ritornati (semplici o con salto mortale).

Giochi

Scopo del corso sono innanzitutto il nuoto e i tuffi. I giochi figurano nel programma soltanto come diversivo e complemento; essi sono indispensabili per interrompere in maniera proficua il lavoro nell'acqua e per permettere ai partecipanti di riscaldarsi. Vengono insegnati: pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio.



Avvenimenti particolari

Quando le condizioni atmosferiche e il livello tecnico dei partecipanti lo permettono, verso la fine della settimana viene effettuata un'escursione, con traversata a nuoto del Lago di Bienne, da Gléresse alla «Ile de Saint Pierre». Ognuno ha così l'occasione di mettersi alla prova sulla distanza di 1 chilometro, di rendersi conto di persona delle precauzioni che devono essere prese per l'organizzazione di una traversata del genere e di godere in seguito del piacere procurato da una cena all'aperto e dal fuoco da campo.

Prescrizioni principali e direttive per i corsi facoltativi di nuoto e giochi e per l'esame facoltativo di nuoto

Corsi facoltativi di nuoto e giochi

Nuoto

Principianti:
esercizi di adattamento all'acqua, esercizi a secco, iniziazione al nuoto e ai tuffi.
Nuotatori progrediti:
crawl e crawl-dorso, come pure rana e rana-dorso; tuffi, nuoto sotto acqua, esercizi di partenza e di virata; prese di salvataggio e di liberazione; nuoto di trasporto. Verso la fine del corso i nuotatori progrediti devono essere capaci di adempiere le condizioni dell'esame di nuoto.

Giochi

Si procederà all'introduzione metodica e tecnica, nonchè all'esercitazione tattica, di uno o due dei giochi seguenti: pallamano, calcio, palla al cesto, pallacanestro, pallavolo, palla battuta. Tutto l'accento del corso deve essere logicamente posto sul nuoto. I giochi saranno incorporati nel programma secondo i bisogni e le condizioni particolari di ogni corso.

Il corso come campeggio

Ogni giovane in età IP ha il diritto di prendervi parte. I partecipanti sono assicurati contro gli incidenti presso l'assicurazione militare. Essi possono ottenere dei biglietti a mezza tassa per le trasferte in treno o in automobile postale. L'indennità versata è di fr. 14 per ogni partecipante.
Il numero minimo di partecipanti a un corso deve essere di almeno 5 giovani aventi diritto al sussidio. La durata minima del campeggio deve essere di 5 giorni consecutivi di lavoro (viaggi compresi). Il corso può ugualmente essere organizzato in due parti (per es. 1 x 2 e 1 x 4 giorni). In questo caso, la durata minima sarà portata a 6 giorni. Esiste pure la possibilità di combinare il campeggio con un altro corso facoltativo; la durata deve allora essere di 10 giorni. Il programma di lavoro dei due corsi può essere ripartito liberamente su tutta la durata del campeggio, ma in parti uguali per i due corsi stessi. Il campeggio deve essere organizzato su territorio svizzero. Durante il suo svolgimento, possono venir organizzati uno o più esami facoltativi, a condizione però che la durata del corso sia prolungata di un giorno per ogni esame. Il corso dovrà essere annunciato per scritto allo Ufficio cantonale IP. Le iscrizioni dovranno contenere le indicazioni seguenti: nome del capo del corso e dei capi-classe; durata del corso; luogo di svolgimento; numero dei partecipanti in età IP e più giovani. Un programma dettagliato di lavoro dovrà essere aggiunto alla iscrizione. Verranno costituite delle classi di 10-12 partecipanti. I corsi possono essere alloggiati in baracche militari e caserme, semprechè queste non siano occupate dalla truppa. Verrà richiesta una modica tassa di alloggio. Le domande in merito dovranno essere indirizzate direttamente al commissariato centrale di guerra a Berna, presso il quale potranno pure essere richiesti alcuni generi alimentari.

Corsi organizzati per ore o per giorni

Questi corsi possono aver svolgimento nella località dove risiede il gruppo IP o altrove. La durata minima è di 25 ore, ripartita in un periodo di 3 mesi al massimo. Possono essere contate al massimo 6 ore di lavoro al giorno. I corsi di una durata inferiore a 25 ore non danno diritto ai sussidi. L'indennità è fissata a fr. 6 per ogni partecipante entrante in linea di conto. Le direttive per i corsi organizzati sotto forma di campeggi sono applicabili per analogia.

La direzione

La direzione generale di un corso deve essere affidata a un monitore che abbia seguito un corso federale per monitori di base o di nuoto e giochi. Quando il monitore responsabile non dispone della formazione tecnica necessaria, dovrà essere coadiuvato da un capo-tecnico, il quale non abbisogna di essere riconosciuto come monitore IP.

Il materiale

La Confederazione fornisce in prestito il materiale seguente: palloni per il calcio, la pallamano, la pallavolo; nastri; testimoni; picchetti; corde per il tiro alla fune; equipaggiamenti per la pallavolo. Materiale sanitario; tasche di medicazione, scatole di fasciature, stecche. Materiale di bivacco e di cucina: unità di tenda, coperte, paglericci, gavette, caldaie di 12 litri, fiaschette, scuri, picchi, pale, lampadine tascabili. Il materiale deve essere comandato almeno 20 giorni prima della data prevista per l'inizio del corso. Non si concede nessuna garanzia per materiale ordinato in ritardo.

Esami facoltativi di nuoto

Esigenze

Nuoto di resistenza: per i giovani di 14, 15 e 16 anni: 300 m. in 11 minuti; per i giovani di 17 e più anni: 300 m. in 10 min. Stile libero; almeno 50 m. saranno però percorsi sul dorso. Il comando di partenza è: «Ai posti - fischio».
Tuffi: tuffo di testa da un'altezza da 1 a 3 m., da un'impalcatura, da un muro, da un trampolino, ecc. Profondità minima dell'acqua: da 2.5 a 3 m., secondo l'altezza del trampolino. Nuoto sott'acqua alla ricerca di oggetti o come prova di resistenza:

a) ricerca di oggetti: i giovani di 14, 15 e 16 anni devono, con una sola immersione, cercare e portare a galla 2 oggetti, quelli di 17 e più anni 4 oggetti, deposti a una profondità compresa tra i 2 e i 3 m. e distribuiti su uno spazio di circa 2 m^2. Sono permesse 2 prove: ogni immersione conta come prova;
b) prova di resistenza: i giovani di 14, 15 e 16 anni devono percorrere una distanza di 10 m, quelli di 17 e più anni di 12 m. sotto acqua. Sono permesse 2 prove; ogni immersione conta come prova.

L'esame è superato quando le condizioni minime sono state adempite. L'esame di nuoto IP può venir combinato con il test II della Interassociazione per il nuoto. Le esigenze sono identiche. Raccomandiamo di profittare di questa possibilità, allo scopo di permettere ai giovani di ottenere il bel distintivo di stoffa. Il test II dovrà venir annunciato presso l'Interassociazione per il nuoto, casella postale 158, Zurigo 25.

I prossimi corsi federali per monitori di nuoto

avranno luogo a Macolin, dal 15 al 20 di luglio (in tedesco) e dal 19 al 24 di agosto (in francese).
Sono ammessi i giovani di almeno 18 anni. I principianti non saranno ammessi, dal momento che si tratta di corsi per la formazione di monitori. I partecipanti devono essere capaci di nuotare almeno 50 metri con uno stile corretto e tuffarsi da un trampolino di 1 m.
Le iscrizioni dovranno essere indirizzate all'Ufficio cantonale della Istruzione preparatoria ginnica e sportiva.