

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 30 (1973)

Heft: 8

Rubrik: La lezione mensile

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

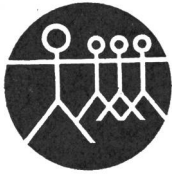
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

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



La lezione mensile

nuoto

Daniel Seydoux
Testo italiano: Sandro Rossi

Tema: Introduzione al crawl
Luogo: Piscina aperta o coperta
Durata: 1 ora e 30 minuti

Messa in moto in acqua: nuotare liberamente per alcuni minuti.

Crawl

Introduzione al movimento gambe.

Sul bordo della piscina, a secco, dimostrazione del movimento delle gambe e dei piedi.

1. Movimento verticale, piedi leggermente rivolti verso l'interno per ottenere una miglior scioltezza dell'articolazione delle caviglie.
Effettuare una cinquantina di movimenti e correggere.
2. Idem in acqua, al bordo della piscina d'insegnamento: le due braccia toccano il fondo o gli scalini della vasca. Eventualmente anche con le due mani tenute al canaletto superiore di scarico. Le braccia restano tese, la testa fuori dell'acqua. Effettuare una cinquantina di movimenti cercando di mantenere sempre lo stesso ritmo. Stare attenti a che la posizione dei piedi sia sempre corretta (leggermente rivolti verso l'interno).
3. Idem a coppie, il compagno tiene le mani alla superficie, braccia tese in avanti. Il compagno avanza lentamente al ritmo dato dal nuotatore. Il viso del nuotatore può essere immerso e la respirazione effettuata quando necessario. Andata e ritorno in questa posizione e inversione delle parti (5 a 10 ripetizioni).
Quando l'allievo padroneggia sommariamente i movimenti, passare agli esercizi di freccia partendo dal bordo della piscina e collegando dei movimenti rapidi di gambe, braccia in avanti nel prolungamento del corpo (20-30 ripetizioni).

Fase di prestazione

10-15 minuti, con tavola per il nuoto o eventualmente palla per la ginnastica.

- Braccia tese in avanti, tavola tenuta per 2/3 in superficie. Eseguire dei movimenti di gambe sulla lunghezza o la larghezza della vasca. Ricordarsi delle indicazioni concernenti la posizione dei piedi e del corpo con eventuale immersione della faccia fino alle sopracciglia. Organizzazione: a «ondate», distanza 3 a 5 m tra «un'ondata e l'altra»; oppure a gruppi, faccia a faccia intercalati lateralmente per permettere l'incrocio.

- Stesso esercizio senza tavola, braccia lungo il corpo dapprima in avanti poi indietro per obbligare il nuotatore a effettuare dei movimenti di gambe più efficaci.

Respirazione: esercizi con tavola per il nuoto, 5-10 minuti

Il viso è immerso fino alle sopracciglia. Espirazione sul ritmo di quattro movimenti ispirazione di fianco su due e rimettere la testa in posizione iniziale. L'allievo conta i movimenti (1-6). La respirazione si alterna a sinistra e a destra.

Indicazioni tecniche concernenti gli esercizi sopracitati:

- Evitare d'innarcare la schiena, mantenere una posizione inclinata in acqua, spalle in superficie, piedi immersi.
- Il movimento è dettato dall'anca, gambe leggermente tese, l'ampiezza del movimento è di 30-50 cm ca.

Movimento delle braccia:

Sul posto dapprima poi in movimento; l'acqua circa all'altezza delle anche; tronco flesso in avanti, braccia tese in avanti.

- Flessione di un solo braccio fino all'altezza dell'anca, dopo alcune esecuzioni cambio. Il braccio inattivo resta in avanti.
- Le due braccia tirano l'acqua alternativamente. Una volta assimilati più o meno bene i movimenti li si ripete introducendo l'inspirazione.
- Ripetizione del primo esercizio con immersione del viso ed espirazione in acqua, lavoro di un braccio solo e cambio.
- Idem con lavoro alternato delle due braccia.

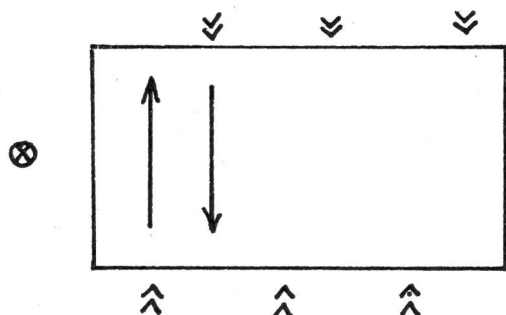
Inspirazione:

Solo con il movimento di un braccio. Faccia in acqua, respirazione di fianco al momento in cui il braccio sta per uscire dall'acqua, dietro, poi nuova immersione della testa e forte espirazione simultaneamente al ritorno del braccio alla posizione iniziale. Inversione del movimento e della respirazione. Organizzazione: sulla lunghezza o sulla larghezza della vasca.

**Esercizi a coppie o con materiale di complemento:
acqua all'altezza delle anche**

Il compagno sostiene l'esecutore, gambe divaricate, tenendolo alle cosce che restano in acqua.

- Ripetizione del movimento delle braccia e allenamento, dapprima libero poi ritmato della respirazione.
- Idem ma con l'aiuto di un «pully - buoy» o eventualmente una palla per la ginnastica.

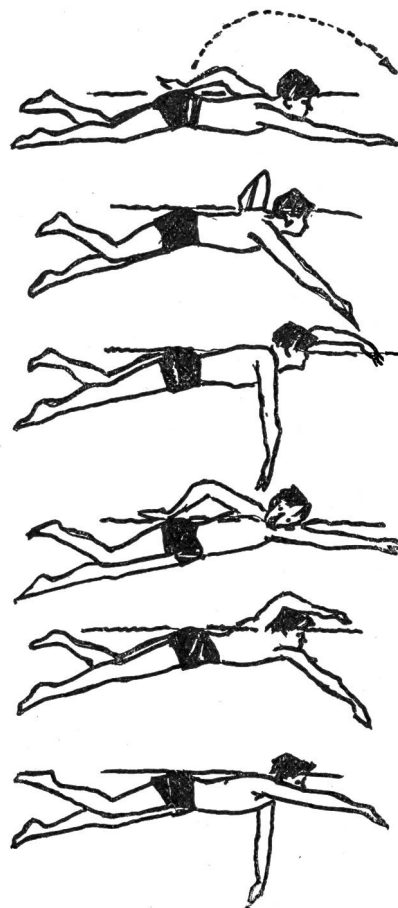


Esercizi senza aiuto e accessori:

- Freccia e movimento delle braccia. Non è necessario che le gambe siano particolarmente attive.
- Introduzione graduale della respirazione ritmica.
- Una volta che l'allievo ha assimilato una certa propulsione, iniziare il coordinamento del movimento delle gambe all'insieme dei movimenti. Vedi disegno.

Errori tipici:

- Le mani non entrano in acqua braccia tese a larghezza di spalle.
- Le mani non cercano la resistenza sott'acqua.
- La fase, sott'acqua, di trazione e pressione è interrotta troppo presto.
- Il ritorno del braccio in avanti non è fatto con scioltezza.
- L'espiazione in acqua non è abbastanza forte.



Gioco:

Gara a squadre; staffette con tuffi di partenza. 4 o 6 squadre faccia a faccia, traversata a crawl, toccare la parete opposta e uscire dall'acqua e mettersi in coda alla colonna.

Esecuzione

Due o tre volte andata e ritorno.