

# La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 8

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## 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.

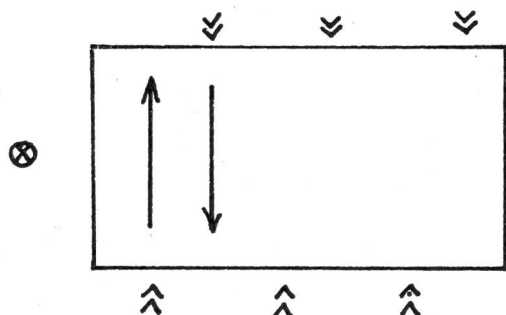
### Inspirazione:

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.

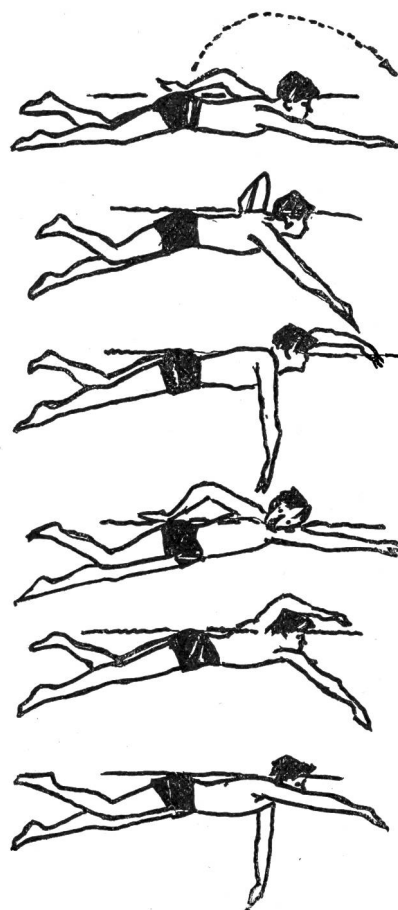


**Esercizi senza aiuto e accessori:**

- 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'espansione 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.