

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Un nuovo allenamento fitness in piscina : Aqua Parcours  
**Autor:** Eidenbenz, Niggi / Buchholz, Horst  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999915>

### **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](#)

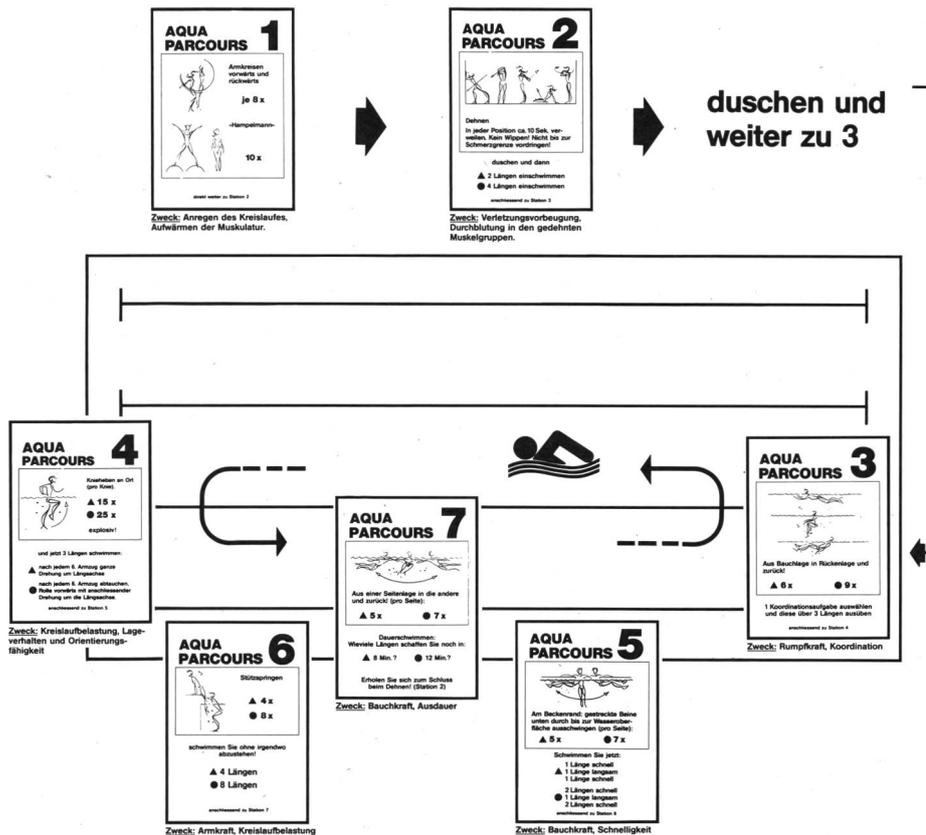
**Download PDF:** 15.07.2025

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

# Aqua Parcours

di Niggi Eidenbenz e Horst Buchholz

L'Aqua Parcours è il risultato di un lavoro di diploma realizzato nel quadro della formazione d'insegnante d'educazione fisica all'Istituto per lo sport dell'Università di Basilea. Questo nuovo programma fitness, che per la sua funzione è simile ai conosciuti Percorsi Vita, offre agli utenti delle piscine coperte la possibilità di assolvere un allenamento in acqua salutare, senza problemi e spesa, oltre che oltremodo efficace.



## Traduzione dei testi delle tavole

**1**

- cerchi delle braccia in avanti e indietro 8 x
- «burattino» 10 x

Scopo: stimolo cardiocircolatorio, riscaldamento della muscolatura.

**2**

- Allungamenti mantenere la posizione per circa 10 secondi. Nessun molleggiamento! Evitare il dolore.
- doccia e poi
- nuotare 2 - 4 lunghezze (a seconda del tipo di carico desiderato)

Scopo: prevenzione di ferite, stimolo della circolazione nei muscoli interessati

**3**

- dalla posizione ventrale a quella dorsale e viceversa. 6-9 x
- scegliere un compito coordinativo ed esercitarlo su 3 lunghezze

Scopo: forza del tronco, coordinazione

**4**

- «skipping» sul posto 15-25 x
- nuotare tre lunghezze (dopo 6 bracciate rotazione longitudinale completa: dopo 6 bracciate immersione, capriola in avanti e rotazione longitudinale completa)

Scopo: carico circolatorio, comportamento corporeo e capacità d'orientamento

**5**

- al bordo della vasca: oscillare le gambe tese fino alla superficie 5-7 x
- nuotare (1 veloce, 1 lenta, 1 veloce/2 veloci, 1 lenta, 2 veloci)

Scopo: forza addominale, velocità

**6**

- salti in appoggio 4 x 8 x
- nuotare senza fermarsi 4-8 lunghezze

Scopo: forza delle braccia, carico circolatorio

**7**

- da una posizione sul fianco all'altra e viceversa 5-7 x
- nuoto continuato: quante lunghezze in 8-12 minuti?

Scopo: forza addominale, resistenza.

Ricupero alla stazione 2.

## Insieme per lo sport di massa

Nel corso della passata stagione balneare al coperto, abbiamo varato un progetto-pilota in 17 piscine della Svizzera tedesca e del Principato del Liechtenstein. In questa fase sperimentale abbiamo integrato varie federazioni e istituzioni (IAN, G + S, igba, FSN, FSB) con l'intento di creare un trampolino per la realizzazione di un nuovo concetto per la promozione dello sport di massa. Siamo ora in trattativa per assicurarci il sostegno di uno sponsor.

## L'importanza di questo allenamento

L'Aqua Parcours si compone di sette stazioni, le cui tavole esplicative ven-

gono sistemate sui lati longitudinali della vasca. Un pannello fisso fornisce le principali informazioni relative al percorso acquatico: dapprima gli esercizi a secco poi quelli nuotati seguendo la segnaletica da una stazione all'altra. La variante semplice (riconoscibile sulle tavole con un triangolo) viene proposta ai rannisti: nessuna immersione, ripetizioni limitate, minor numero di percorsi di collegamento. La variante più difficile (punto nero) è indicata per nuotatori sportivi (crawl): maggior numero di ripetizioni, immersione e collegamenti più lunghi.

Vale per tutti:

- non è necessaria sorveglianza
- nessun materiale complementare
- può essere assolto singolarmente o in piccoli gruppi (durata dell'allenamento: 25-40 minuti)

- oltre al nuoto non occorrono altre nozioni
- serve a conservare o incrementare la condizione fisica personale
- indipendente da tempo e stagione.

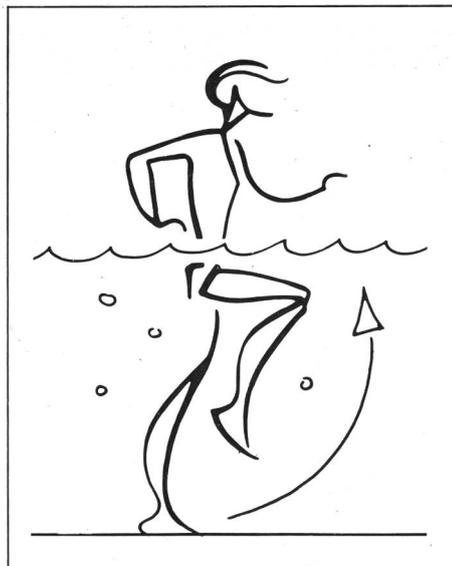
### **Due regole d'oro**

Dato che non tutti i frequentatori di piscine intendono assolvere l'Aqua Parcours, non dispongono della stessa forma, valgono due regole d'oro:

1. Più veloci ed esplosivi si eseguono gli esercizi nell'acqua, maggiore è l'effetto d'allenamento. Maggior impegno aumenta la resistenza dell'acqua, con il risultato d'incrementare l'efficienza fisica.
2. Il numero delle ripetizioni indicato è da considerare quale valore indicativo. Più o meno ripetizioni dipendono dalla costituzione personale e dallo stato del momento!

## **AQUA PARCOURS**

### **Fitness-Training im Hallenbad**



### **La forza tranquilla dell'acqua**

Il nuoto è indubbiamente uno degli sport più salutari. L'alto valore del movimento in acqua è da attribuire ad alcune importanti peculiarità:

### **Effetto massaggiante dell'acqua**

Ogni movimento in acqua provoca correnti e vortici, i quali hanno un morbido effetto sul nostro corpo.

### **Effetto rigeneratore su muscolatura e organismo**

Non solo la muscolatura ma anche l'intero organismo vengono rinfrescati e vivificati tramite le correnti e la temperatura dell'acqua.

### **Rafforzamento della muscolatura respiratoria**

L'elevata pressione ambientale obbliga a un maggiore lavoro di questa muscolatura.

### **Sgravio per articolazioni e colonna vertebrale**

In acqua il corpo riceve una spinta ascensionale, simile a uno stato d'assenza di gravità. Articolazioni e colonna vertebrale si vengono a trovare esenti da carichi - un piacevole ricupero per il nostro corpo!

### **Nessun indumento che intralci respirazione e movimento**

Il costume da bagno permette ampio spazio di movimento libero e fisiologicamente salutare.

### **Incremento della circolazione sanguigna**

La pressione ambientale (che sale in profondità) sostiene il riflusso del sangue nelle vene. Ciò incrementa il getto periferico.

### **La morbida resistenza dell'acqua**

L'acqua offre una morbida resistenza ai nostri movimenti, ciò che riduce alquanto il pericolo di danni all'apparato locomotorio.

### **Allenamento fisico integrale**

In acqua, praticamente tutti i muscoli sono chiamati in causa per gli spostamenti e quindi allenati. Queste morbide forze su tutto il corpo provocano quindi un allenamento integrale.

### **Rilassamento psichico**

L'acqua non ha solo un effetto stimolante, ma anche effetto tranquillizzante e rilassante.

### **Possibilità d'applicazione**

#### **Stazioni**

1. CIRCOLAZIONE  
Riscaldamento
2. MOBILITÀ  
Stretching
3. VENTRE/SCHIENA  
in alternanza
4. GAMBE
5. VENTRE  
muscolatura addominale retta
6. BRACCIA/GAMBE  
a complemento
7. VENTRE  
muscolatura addominale obliqua

RITORNO ALLA CALMA  
Stretching alla stazione 2.

Insegnanti d'educazione fisica, monitori e istruttori di nuoto possono, con un po' di fantasia, variare o modificare i singoli esercizi (facile/difficile) a seconda del livello di prestazione del gruppo loro affidato. Con attrezzi complementari si possono organizzare esercizi adatti ai bambini, dunque esercizi giocati. Con varianti agonistiche è possibile realizzare esigenti forme d'allenamento per competitori □

#### **Tratte di collegamento**

MESSA IN MOTO IN ACQUA

COORDINAZIONE

VELOCITÀ

CIRCOLAZIONE

RESISTENZA  
nuoto continuato

## Stretching

Gli esercizi di stretching, alle due prime stazioni, servono a preparare la muscolatura al carico che seguirà (capacità d'allungamento e circolazione sanguigna dei muscoli interessati); al termine dell'allenamento hanno un alto effetto tranquillizzante e rilassante. Mantenere ogni posizione per circa 10 secondi. Non molleggiare, respirare in modo calmo e regolare. È importante che il muscolo in causa non senta dolori.

### Funziona così

Si comincia dalle stazioni di riscaldamento 1 e 2. In seguito doccia prima di recarsi alla stazione 3. Da questo momento si rimane sempre in acqua. Eseguito l'esercizio proposto nel riquadro bianco del pannello, a piede dello stesso è indicato come e dove proseguire (prossima stazione, lunghezze da nuotare, esercizi intermedi). Da notare che solo alle stazioni 5 e 6 ci si trova al bordo della vasca. Nuotare le lunghezze date dove c'è meno «traffico»; avvicinarsi al bordo per leggere i pannelli.

### Variante ▲

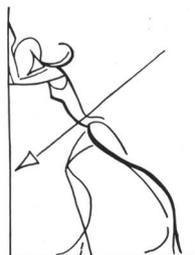
Leggero. Esigenze moderate. Presupposto è il nuoto a rana. Nessuna immersione.

### Variante ●

Difficile. Esigenze più alte. Presupposto è il nuoto a crawl. Un esercizio d'immersione.

Si consiglia di rimanere con una sola variante su tutto il percorso.

### Consigli per lo stretching



Mantenere la posizione per circa 10 secondi. Non molleggiare, respirare in modo calmo e regolare. Importante è lo stiramento indolore del muscolo chiamato in causa. □

# L'allestimento di una carta di CO

La disciplina della corsa d'orientamento stenta a trovare una collocazione adeguata nello sport scolastico. Un'interessante iniziativa a favore di una pratica più estesa della corsa d'orientamento è stata intrapresa dalla 3<sup>a</sup> classe della scuola magistrale di Menzingen, la quale animata da due docenti, si è decisa ad allestire una carta di CO nelle immediate vicinanze della scuola. Visto che né le 18 future insegnanti di scuola elementare, né i due docenti possedevano conoscenze approfondite di CO, si è resa necessaria la collaborazione con la società di CO di Zugo.

Gli obiettivi delle persone e delle istituzioni partecipanti erano sì differenti ma non contrastanti. Il docente di geografia desiderava mostrare alle studentesse i problemi e le difficoltà nella realizzazione di una carta di CO. Per l'insegnante di educazione fisica, questa iniziativa avrebbe permesso ed agevolato lo svolgimento della corsa d'orientamento nell'immediata vicinanza della scuola. Per la Società di CO di Zugo si trattava di un'importante propaganda nell'intento di avvicinare la scuola e i docenti alla pratica della CO.

### Realizzazione del progetto

In breve, ecco i punti principali che hanno permesso la realizzazione di questo progetto innovativo.

- Introduzione teorica nel tema complesso della carta di CO. Familiarizzazione con i differenti segni, colori, curve d'altezza, ecc.
- Visione di un film sulla corsa d'orientamento.
- Preparazione del piano di misurazione.
- Riunione del materiale: piano di misurazione, materiale per il disegno,

lucidi, matite e penne colorate, compasso, legende, istruzione sull'impiego dei colori.

- Ripresa delle vie più importanti per poter suddividere il terreno in zone delimitate da attribuire ai 6 gruppi di studentesse.
- Assistenza costante del gruppo durante l'allestimento della carta.
- Discussione giornaliera sui risultati delle riprese.
- Ultimazione dettagliata delle riprese da parte del responsabile del progetto.
- Allestimento della carta tramite un sistema computerizzato.
- Descrizione delle tappe successive per l'allestimento definitivo della carta: fase di colorazione, accorgimenti tipografici.

La Società di CO di Zugo ha assunto tutte le spese legate al materiale e alla stampa.

### Il risultato

Lo svolgimento di questo progetto originale ha avuto un riscontro e un esito positivo. Il risultato più immediato lo si intravede nella soddisfazione delle 18 future maestre di scuola elementare e nella presenza di una nuova carta di CO nelle vicinanze della scuola. La nuova carta stimolerà più persone ad avvicinarsi alla corsa d'orientamento.

Naturalmente, una simile iniziativa può essere ripresa da altri gruppi ed istituzioni scolastiche, a condizione che gli studenti/partecipanti al progetto vengano seguiti da vicino da persone esperte nell'allestimento di carte di CO. Anche se, in un primo tempo, le prime varianti della nuova carta non erano sufficientemente precise, l'elaborazione successiva ha portato ad un risultato eccellente. □

