Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 5 (2003)
Heft: 3

Artikel: Nuotare, che piacere!
Autor: Herzig, Elisabeth / Weber, Pierre-André / Hunziker, Ralph
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999143

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

mobile Inserto pratico
La rivista di educazione fisica e sport
3|03

Foto: Daniel Käsermann

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.50
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, tel. 032 327 63 77, Fax 032 327 64 78, mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Nuotare, che piacere!

Lasciarsi sostenere dall'acqua, provare varie forme di propulsione, scivolare, immergersi, respirare... Questo inserto pratico mostra tutta la varietà di forme per affrontare il movimento in acqua. Sia i docenti che gli allenatori vi troveranno tutta una serie di esercizi da utilizzare per un'acquisizione corretta della tecnica.

Elisabeth Herzig, Pierre-André Weber, Ralph Hunziker

Nel nuoto di competizione si tratta di percorrere una certa distanza nel minore tempo possibile, e proprio sul tempo impiegato si orientavano i vecchi test di nuoto. Decisivo era vedere se si riusciva a svolgere gli esercizi entro un tempo limite. Nella nuova versione dei test al centro dell'attenzione troviamo invece gli aspetti coordinativi.

L'orso polare conosce il delfino

La serie di Test di nuoto 1–8 è stata elaborata da swimsports.ch in collaborazione con la Federazione svizzera di nuoto, la Società svizzera di salvataggio e la Federazione degli sport subacquei. A partire dai test di base si sono poi elaborate delle dispense didattiche specifiche a nuoto, nuoto sincronizzato, pallanuoto, tuffi, nuoto di salvataggio e nuoto pinnato, che garantiscono un insegnamento moderno e mirato. Per poter raggiungere un determinato livello di apprendimento si devono conoscere alla perfezione le forme di base dei test. Gli esercizi ed i giochi proposti in questo inserto sono particolarmente indicati alla preparazione, facili da organizzare e consentono un efficace controllo da parte del monitore.

Prima le basi, poi la tecnica

Nelle prime pagine di questo inserto presentiamo la struttura dei test e la KIDS-CUP, un'interessante competizione destinata ai più giovani. Seguono esercizi ludici dedicati ai movimenti a livello globale, per la respirazione e per la propulsione (pp. 4–7) che costituiscono i presupposti delle quattro tecniche di nuoto (dorso, rana, crawl e delfino). Ad ogni tecnica è poi dedicata una pagina con esercizi specifici (pp. 8–11). Le ultime pagine (12 e 13) sono infine riservate alle speciali tecniche da usare per la partenza e le virate.

Sommario

Dai principi di base ai test 2
KIDS-CUP, una gara per i più piccoli 3

Posizioni di base
Movimenti globali 4
Movimenti respiratori 5
Movimenti delle gambe 6
Movimenti delle braccia 7

Apprendere la tecnica giocando
Dorso 8
Crawl 9
Rana 10
Delfino 11

Partenze e virate
Partenza a crawl 12
Partenza a dorso 13
Virata a rana e a delfino 14
Virata a capriola a dorso o crawl 15

Dai principi di base ai test

Tutti noi conosciamo il granchio, il cavalluccio marino e la rana. Ora, partendo da questi test di base, è stata rivista la serie di test di nuoto 1–8.

Nell'insegnamento moderno del nuoto il bambino ha modo di sperimentare un'ampia gamma di attività. L'acqua, con le sue particolari caratteristiche (sostegno, resistenza), va scoperta superando la paura iniziale. Il modello tecnico descrive l'essenziale esponendo i movimenti chiave e gli elementi chiave «respirare, galleggiare, scivolare e spingere». Su tale base si sviluppa la nuova serie di test, che pone l'accento su esercizi impegnativi dal punto di vista della coordinazione destinati alle diverse tecniche di nuoto. Il superamento di un livello dipende da criteri tanto qualitativi (padronanza delle forme date) che quantitativi (tempo impiegato per una data distanza).

Dal granchio...

I test di base propongono esercizi progressivi per tutti gli elementi e movimenti chiave e garantiscono un insegnamento del nuoto a misura di bambino, variato e mirato. Chi ha superato tutti e sette i test di base possiede una solida base ed imparerà rapidamente le quattro tecniche. A questo livello si lavora però su forme più complesse di tecnica e di coordinazione.

... al delfino

La serie preparatoria 1–4 e quella di prestazione 5–8 esistevano già; si trattava semplicemente di rinnovare i test di nuoto secondo lo stesso principio dei test di base. Uno sguardo sul nuovo opuscolo mostra la riuscita del progetto: un contenuto chiaro, molte serie d'immagini ed un testo succinto ma istruttivo (il fascicolo Test di nuoto 1–8 è allegato a questo numero di «mobile»). A questo livello l'interesse principale va ad apprendimento ed approfondimento delle tecniche di nuoto crawl, rana, dorso e delfino. Le prove hanno però ad oggetto non solo le forme finali, ma anche quelle intermedie e di esercitazione; continuano ad esserci limiti di tempo, che hanno però importanza notevolmente inferiore rispetto a prima. Per ogni livello superato è previsto un distintivo (balena, luccio, squalo e delfino, poi i quattro di nuoto 5–8). Per i bambini essi costituiscono un riconoscimento e una ricompensa e contemporaneamente uno stimolo a continuare a praticare il nuoto. All'istruttore, inoltre, essi offrono una buona base per suddividere i bambini in gruppi il più possibile omogenei.

Una formazione ad ampio raggio

Lo svolgimento delle prove con i test finora in uso era relativamente facile, in quanto bastava stare a bordo vasca con un cronometro e rilevare i tempi; era il tempo a decidere se la prova era superata o meno. Inserire la valutazione rende l'esecuzione dei test più complicata, richiede un occhio allenato ed un confronto approfondito con le capacità dell'allievo. È per questo che swimsports.ch organizza corsi di formazione e perfezionamento per ogni esigenza – dal modulo di una giornata per principianti (corso preparatorio per la formazione G+S nuoto) fino alla formazione completa da istruttore di nuoto, passando per la formazione nell'ambientamento all'acqua e il nuoto per bambini. Appositamente per l'introduzione della nuova serie di test vengono organizzati anche corsi di perfezionamento.

Una gara di nuoto per i più piccoli

Le competizioni hanno un loro fascino, ma possono anche demotivare i più deboli. Con la «KIDS-CUP» si cerca di rendere accessibile a tutti il fascino del nuoto di competizione.

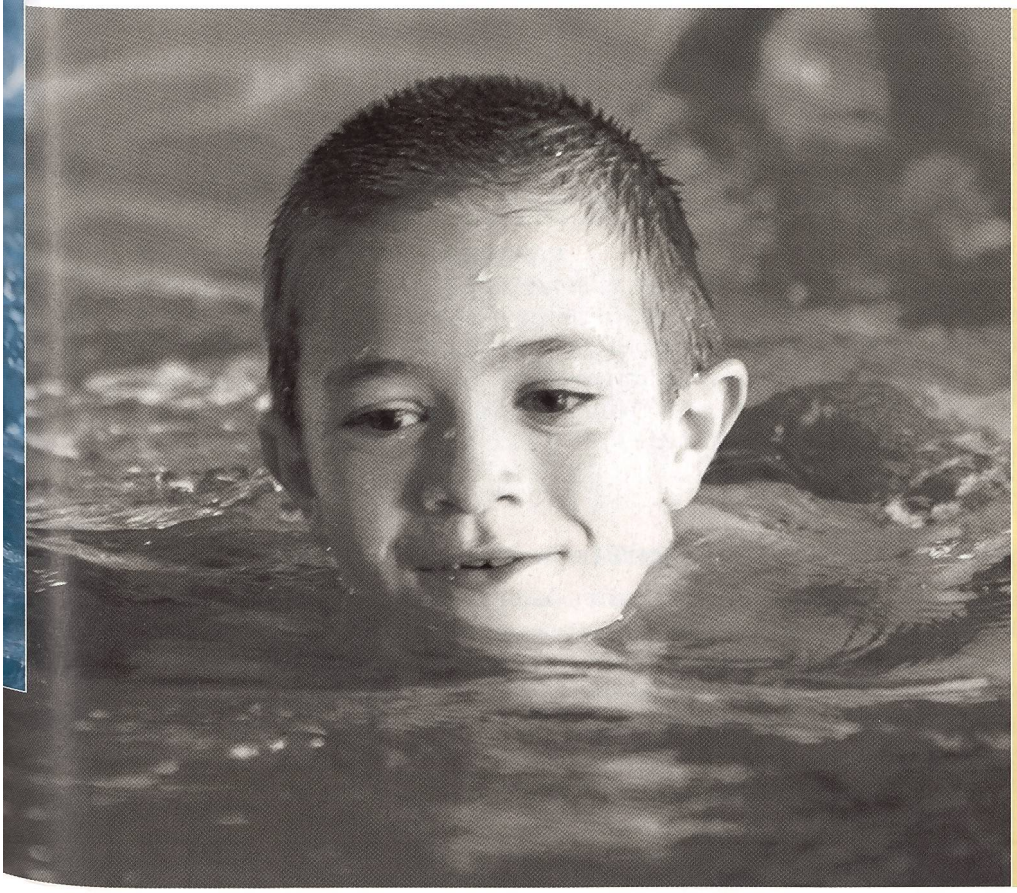
La KIDS-CUP, lanciata dalla Federazione svizzera di nuoto (FSN), è aperta a tutti i gruppi, scuole e società, affiliate o meno alla FSN stessa. Contrariamente a quanto avviene nelle classiche gare di nuoto, incentrate sulla velocità nelle singole discipline, nella KIDS-CUP ai fini della valutazione finale si considera anche una corretta esecuzione della nuotata e in tutti gli esercizi da svolgere si attribuisce all'elemento ludico una grande importanza.

Sì al risultato, ma anche alla varietà

La gara si rivolge a bambini fra gli 8 e i 12 anni e consiste nella combinazione di massimo due stili di nuoto; in una prima prova – a seconda della classe d'età – si devono nuotare 25, 50 o 100 metri con stile completo, cronometrati. Nella seconda prova – estratta sorte poco prima dell'inizio della gara – si devono percorrere 25 metri usando il colpo di gambe e la tavoletta. I tempi segnati vengono trasformati in punti con l'ausilio di un'apposita tabella. Al termine i partecipanti devono eseguire in entrambi gli stili un esercizio di tecnica e di coordinazione sulla distanza di 25 metri. Per la valutazione vale in questo caso lo stile. La somma dei punteggi ottenuti consente di definire la classifica finale dopo quattro gare. A conclusione della manifestazione (della durata massima di due ore) si nuota una staffetta mista.

Il regolamenti di base di questa KIDS-CUP ed una videocassetta dimostrativa sullo svolgimento possono essere richiesti presso la segreteria della Federazione svizzera di nuoto (www.fsn.ch). Le scuole o le società organizzatrici hanno notevole libertà discrezionale e possono modificare i singoli elementi nei limiti in cui non snaturano l'idea della gara.

L'opuscolo Test di nuoto 1–8 che trovate allegato in questo numero descrive i diversi test e presenta uno sguardo d'insieme sulle tecniche fondamentali dei quattro stili di nuoto.



Cos'è swimsports.ch?

Si tratta di un'associazione che riunisce federazioni ed istituzioni interessate allo sport del nuoto in Svizzera. L'istituzione, nata nel 1941, per lunghi anni era conosciuta con il nome di Interassociazione per il Nuoto (IAN), fino a quando, l'anno scorso, è stata riorganizzata sotto il nome di swimsports.ch. Essa sostiene gli affiliati negli sforzi per il promovimento del nuoto in tutti i suoi vari aspetti. La stretta collaborazione con partner importanti nel campo del nuoto, come la Federazione svizzera di nuoto (FSN), la Società svizzera di salvataggio (SSS) e Gioventù + Sport, consente di pianificare e coordinare attività comuni (formazione e perfezionamento, materiale didattico, ecc.). Per ulteriori informazioni, links utili, date e luoghi di corsi si può far capo al sito Internet www.swimsports.ch.

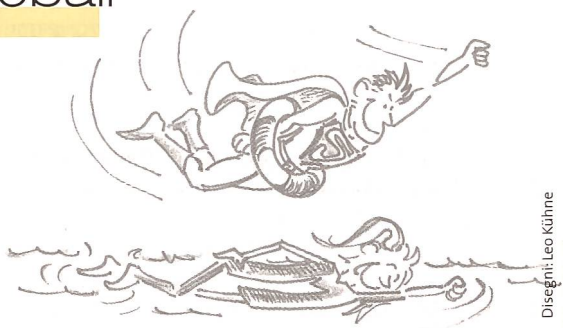
Le basi delle posizioni in acqua

Prima ridurre la resistenza e poi ottimizzare la spinta; è il principio fondamentale nel nuoto. Per raggiungere lo scopo non si deve puntare sull'apprendimento precoce della tecnica «perfetta», ma su uno sfruttamento il più possibile economico e personalizzato dell'elemento liquido.

Movimenti globali

Superman

Colpo di gambe a crawl nella posizione da «superman», con rotazioni del corpo fino alla posizione di fianco. L'orecchio si trova sul braccio disteso. In questa posizione accelerare eseguendo veloci colpi di gambe e poi tornare nella posizione ventrale (ev. con le pinne).

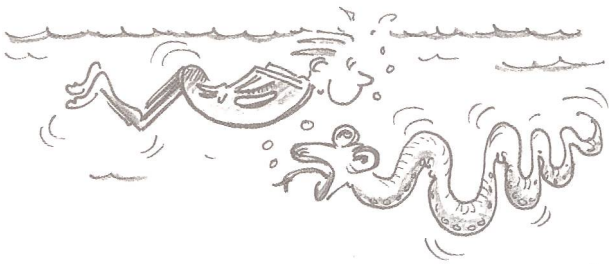


Disegni: Leo Kühne

La biscia d'acqua

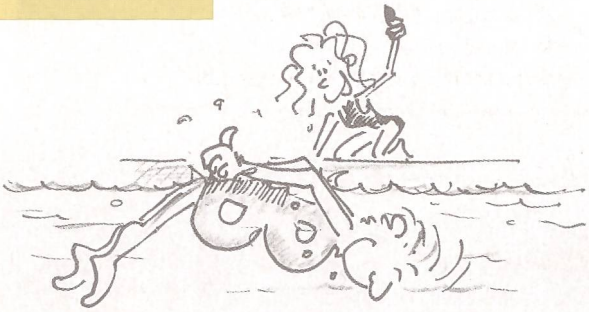
Serpeggiare in acqua, con la testa che indica la direzione.

Varianti: braccia lungo il corpo, distese in avanti, un braccio sopra e l'altro sotto, in posizione di fianco, ventrale, dorsale.

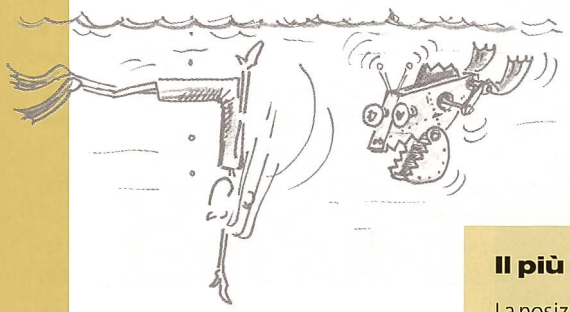


Segnali nascosti

Movimento a delfino con tutto il corpo in posizione ventrale, con i dorsi delle mani sui glutei. Cerca di portare le mani sul pelo dell'acqua e di fare segnali ai compagni a bordo vasca.



Il pesce robot



Tutti nuotano con le pinne usando colpi di gambe, con le braccia in posizione a scelta. Ad un segnale si fanno rapidi cambiamenti di direzione. Un fischio: rotazione di 90° a destra; due fischi: 90° a sinistra; tre fischi: 90° verso il basso (immergersi).

Osservazione: al posto di fischi si possono dare colpi sott'acqua usando un oggetto di metallo contro la scaletta della piscina.

Il più possibile idrodinamici

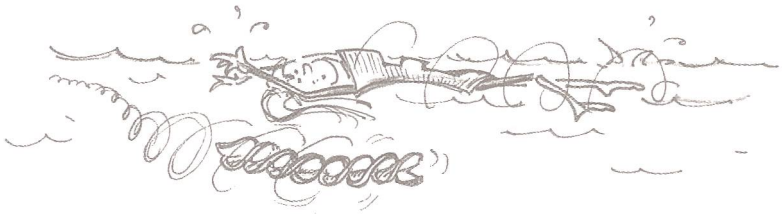
La posizione del corpo nell'acqua deve essere il più possibile idrodinamica per mantenere bassa la resistenza frontale. La testa assume in proposito un'importanza fondamentale: da un lato deve essere mantenuta stabile sul prolungamento della colonna vertebrale, dall'altro ogni movimento del corpo in acqua viene avviato e guidato dalla testa (movimento ondulatorio, virata a capriola nel crawl).

Respirazione

Il cagnolino

Nuotare a crawl, con le braccia che vengono però portate in avanti sott'acqua. Il cane respira davanti, ma noi allo scopo possiamo anche ruotare la testa di lato. Quale sistema è più efficace?

Nuoto a spirale

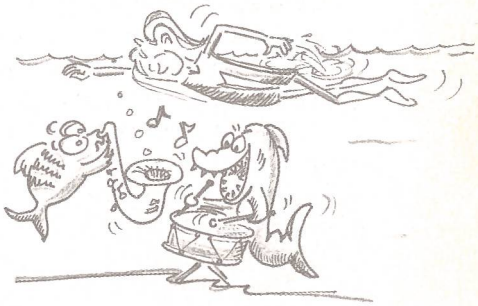


Colpi di gambe a crawl con le braccia distese in avanti, eseguendo continue rotazioni sull'asse longitudinale (rollio). La testa resta sul prolungamento della colonna vertebrale. Sott'acqua respirare in modo attivo e completo (fare rumori), nella fase fuori dell'acqua inspirare.

Variante: con le pinne.

Ascoltare i pesci

Nuotando a crawl con un solo braccio inspirare lateralmente tenendo un orecchio in acqua «per ascoltare i pesci».



Nuotare con le manette

Colpo di gambe a rana, con le mani «ammanettate» dietro la schiena sui glutei. Solo quando si flettono le gambe sollevare la testa per respirare. Con il colpo di gambe riabbassare la testa sott'acqua ed espirare vigorosamente (ad es. sospirare).

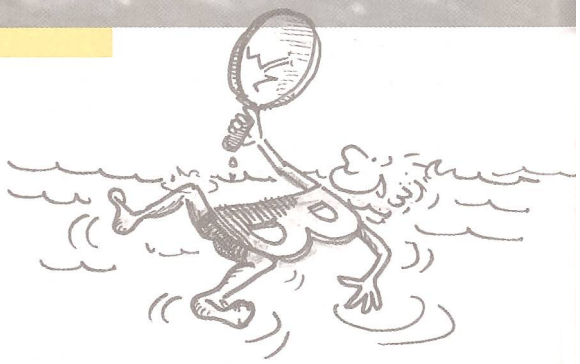
Più alta la testa, maggiore la resistenza

Ogni volta che si solleva la testa la logica conseguenza è un abbassamento delle anche e delle gambe, con relativo peggioramento della posizione in acqua. Negli stili rana e delfino ciò è quasi inevitabile per via della respirazione, ma si dovrebbe cercare assolutamente di contenere il movimento della testa al di sopra dell'acqua. Nello stile libero (crawl) la respirazione avviene di lato; nel delfino sono possibili entrambe le varianti. In tutti gli stili va prestata attenzione ad una espirazione attiva e completa. Anche nel dorso è importante una respirazione regolare.

Gambe

Nuotata a W

Colpo di gamba a rana sul dorso, osservare da soli il movimento (controllo visivo): nella posizione di partenza gambe e piedi sono in una posizione a W (con i piedi ruotati verso l'esterno)?



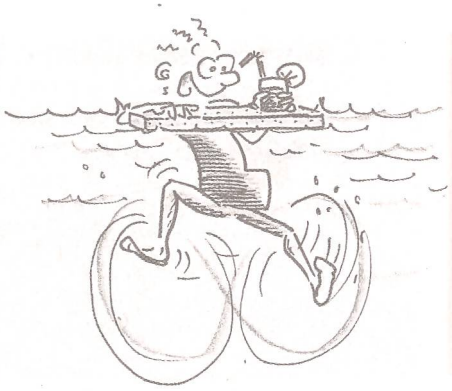
Lambada

Colpo di gambe a crawl o delfino in posizione laterale (ev. con pinne), la mano superiore poggia sull'anca, quella inferiore è distesa in avanti. Senti come il colpo di gambe regolare parte dall'anca?

Il tappo

Il corpo sta fermo «in piedi» in acqua, le braccia poggiano leggermente su una tavoletta. Eseguire colpi di gambe a rana.

Variante: con una sola gamba o anche con movimento continuo alternato destro-sinistro (pestare sull'acqua).



Sci d'acqua

Appoggiarsi sulla tavoletta con le braccia distese. Con vigorosi colpi di gambe a delfino o crawl fare dello «sci d'acqua». Il tronco si solleva sul pelo dell'acqua.

Variante: con le pinne.

Movimenti di propulsione delle gambe

Nel nuoto abbiamo due tipi di movimenti propulsori delle gambe:

- Battuta che parte dalle anche, con i piedi ruotati verso l'interno. La battuta indietro in basso è un movimento di propulsione che ricorda da vicino quello eseguito da balene o delfini con la pinna caudale. Il movimento parte dalle anche e si trasmette fino alla caviglia tramite ginocchia e polpacci.
- Movimento di apertura e spinta con i piedi ruotati verso l'esterno. Con i piedi girati al massimo all'infuori il nuotatore con la parte interna delle cosce ed i piedi si spinge lontano dall'acqua. La caviglia descrive un movimento circolare.

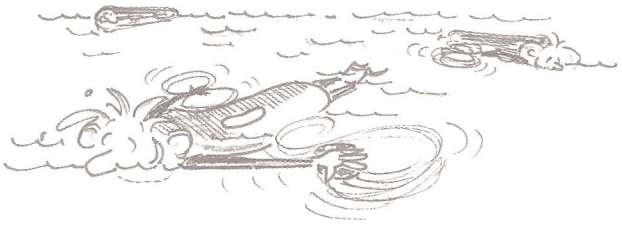
Braccia

Ketchup

Nuotata a crawl, un braccio resta disteso in avanti fino a quando l'altro non lo «sostituisce» con un colpo della mano («Catch-up»); ev. con le pinne. Far presa sull'acqua tramite la flessione del polso.

Pagaiare sul tronco

In posizione ventrale (consentito un leggero colpo di gambe a crawl) vicino alle anche si esegue con le mani un movimento a otto orizzontale. I gomiti vanno tenuti leggermente flessi. Eseguire l'esercizio tenendo sui palmi delle mani una pellicola trasparente o una cuffia da nuoto, che devono restare sempre a contatto grazie alla pressione esercitata dall'acqua.



L'ancora

Stando su una tavoletta eseguire bracciate a rana. Far presa sull'acqua molto in avanti e tirarsi in avanti tenendo fermi i gomiti ed eseguendo con le mani e gli avambracci un movimento di trazione all'esterno, indietro e poi all'interno.

Le papere sul dorso

In posizione dorsale eseguire solo la fase di spinta della bracciata. Al termine della spinta il pollice sfiora la coscia. Possibile con battuta alternata, sincrona o senza battuta di gambe (con un pull-buoy o una tavoletta fra le gambe). Chi riesce a nuotare più veloce?

Far presa e tirare

Lo scopo della bracciata in tutti gli stili è quello di tirare il corpo in avanti. Allo scopo il nuotatore cerca di «far presa» in acqua con le mani, gli avambracci e le braccia cercando la maggiore resistenza possibile.

Importanti per questa presa d'acqua sono tre punti:

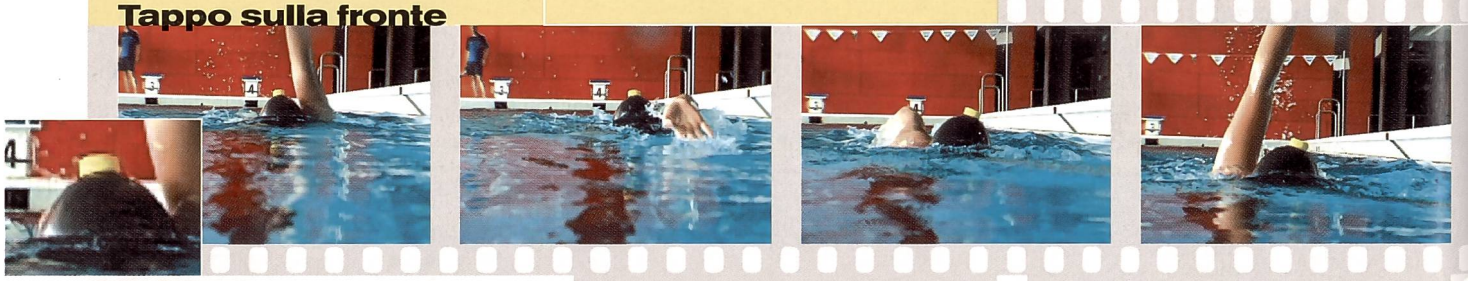
- Piegamento del polso all'inizio della trazione.
- Rotazione all'interno dell'avambraccio con gomito flesso («posizione con gomito avanti»).
- Leggero movimento laterale della mano (pagaiare).

Apprendere la tecnica giocando

Non è necessario trovare esercizi sempre nuovi; grazie a modifiche mirate di esercizi esistenti la lezione può risultare variata e nel contempo perseguire uno scopo preciso.

Dorso

Tappo sulla fronte



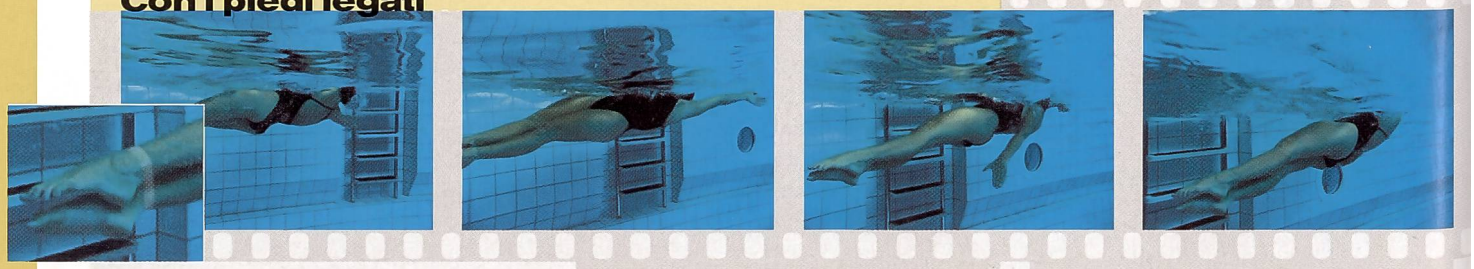
Perché: sperimentare diversi ritmi ed acquisire la rotazione delle spalle.
Come: nuotare il crawl sul dorso tenendo il tappo di una bottiglia di plastica sulla fronte. Ruotare le spalle sull'asse longitudinale il più possibile, senza far cadere in acqua il tappo (rollio). Nuotare con ritmi diversi. Quando ti trovi più a tuo agio?

Più facile
Nuotare il crawl sul dorso con un solo braccio, tenendo quello inattivo lungo il corpo. Cerca di nuotare «oltre la mano»! Allo scopo devi ruotare le spalle di quasi 90° per poter eseguire la bracciata. Al termine della bracciata le spalle sono nuovamente parallele alla superficie dell'acqua.

Più difficile
Seduti in acqua; chi riesce a ruotare le braccia il più rapidamente possibile all'indietro (con rotazione delle spalle) appoggiando la testa all'indietro per arrivare in tal modo alla posizione distesa sul dorso. Gara di velocità su dieci metri.

Osservazione: sono importanti la rotazione e la frequenza.

Con i piedi legati



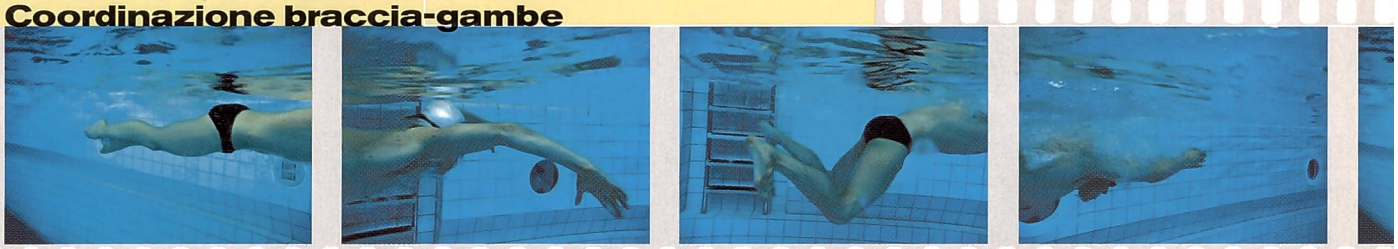
Perché: trovare una bracciata efficiente e un buon equilibrio in acqua.
Come: nuotare con bracciate sul dorso tenendo le caviglie legate insieme con un nastro elastico. Il corpo deve ruotare sull'asse longitudinale senza spostarsi (come un tronco d'albero). Iniziare lentamente ed accelerare man mano. Chi riesce a nuotare fino alla fine in modo corretto, senza eseguire serpentine nella vasca?

Più facile
Nuotare brevi di stanze (25 m) con bracciate lente. Come ausilio si può tenere un pullbuoy fra le gambe.

Più difficile
Nuotare 50 metri con bracciate sul dorso, iniziando lentamente ed accelerando man mano; le caviglie sono legate, alle mani si hanno paddles. Riesci ad eseguire l'esercizio anche fissando l'attrezzo solo al dito medio (e non ai polsi) senza perderlo?

Rana

Coordinazione braccia-gambe

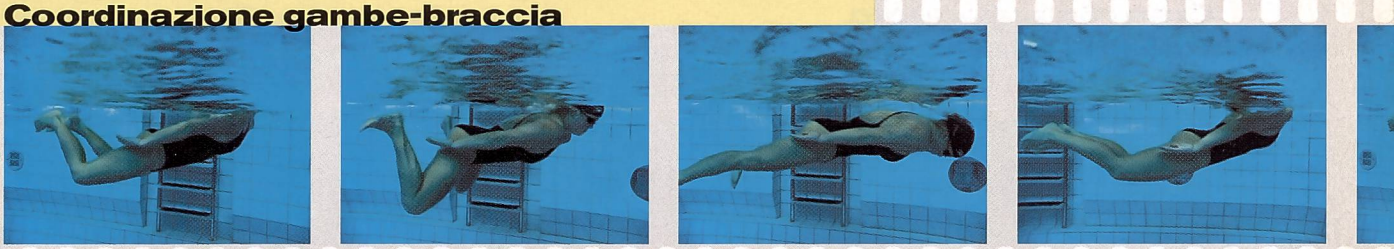


Perché: migliorare la coordinazione fra braccia e gambe nella nuotata a rana.
Come: nuotare a rana con il ritmo 1-2-e-3, 1-2-e-3... «1» = le braccia tirano verso l'esterno; «2» = le braccia tirano verso l'interno; «e» = le braccia vengono portate in avanti; «3» = le braccia sono distese in avanti e scivolano sull'acqua. In quale momento inseriresti la raccolta delle gambe e la battuta di piedi?
Soluzione: le gambe vanno ritratte sull'«e», il colpo di gambe avviene al «3».

Più facile
Non appena il nuotatore nella fase di recupero vede le mani inizia con il colpo di gambe.

Più difficile
Per una vasca la battuta di gambe a rana viene eseguita verso dietro in basso, nella vasca successiva in orizzontale all'indietro. Quale variante è più veloce per te? Controlla l'esatto collegamento fra braccia e gambe (contare il ritmo).

Coordinazione gambe-braccia



Perché: migliorare la coordinazione tra colpo di gambe e respirazione nella nuotata a rana.
Come: tenere le braccia distese lungo i fianchi ed eseguire colpi di gambe. Quando si raccolgono le gambe la testa viene sollevata per respirare per poi essere riabbassata in acqua con il colpo di piedi.

Più facile
Tenere le braccia distese in avanti con una tavoletta.

Più difficile
Orientare il colpo di gambe verso dietro in basso e completare l'esercizio con un movimento a delfino del corpo.

Tre consigli per la lezione di nuoto

1. Impara innanzitutto a ridurre la resistenza dell'acqua (posizione in acqua, buon movimento di respirazione, buona fase di recupero) e solo in seguito migliora la propulsione (bracciate e colpo di gambe)!
2. Fondamentale è il ritmo del movimento! Impara per prima cosa il giusto ritmo e solo in seguito una corretta esecuzione del movimento.
3. Prima di imparare a nuotare devi capire l'acqua con il corpo e la mente! Si deve pertanto lavorare continuamente sui quattro elementi chiave: respirare, galleggiare, scivolare e spingere.

Crawl

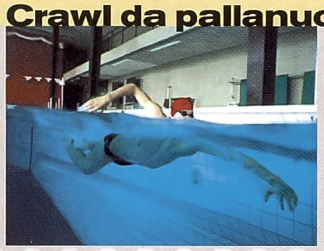
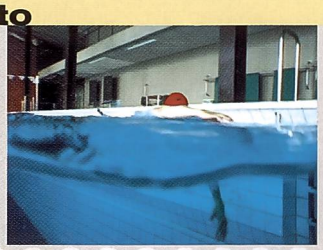
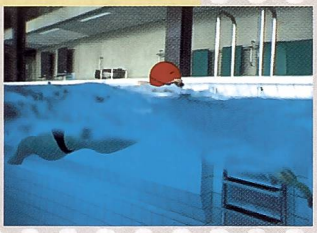
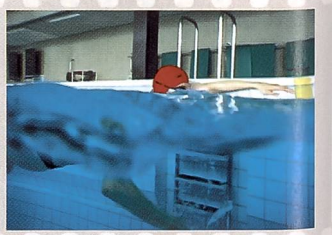
Cambio di lato

Perché: esercizi per la rotazione del corpo mantenendo l'equilibrio.
Come: eseguire una bracciata ruotando da un lato all'altro. Mantenere l'equilibrio ed eseguire da tre a sei colpi di gambe (ev. con le pinne). Il braccio in basso è disteso in avanti, quello in alto è disteso lungo il corpo. Dopo tre – sei battute di gambe rollio sul lato opposto (movimento ad altalena).

Più facile
Tre bracciate in posizione dorsale, tre in posizione ventrale, ecc. (rollio).

Più difficile
Nuotata a crawl ritmica con rotazione accentuata delle spalle. La testa resta sempre sul prolungamento della colonna vertebrale!

Crawl da pallanuoto

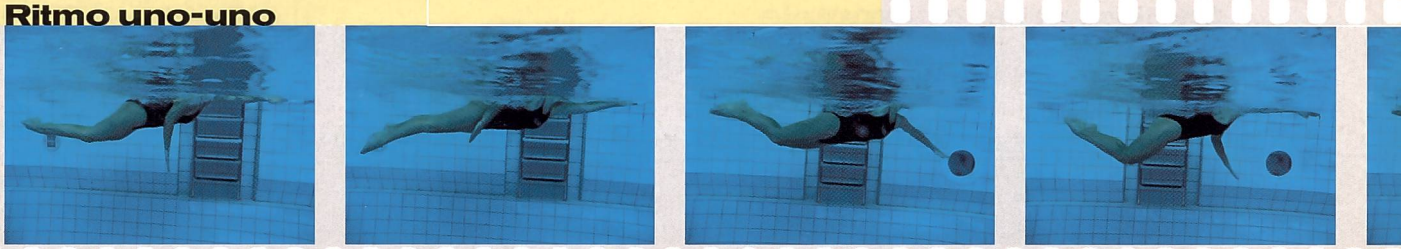
Perché: immergere la mani alla larghezza delle spalle.
Come: nuotare un crawl da pallanuoto con la testa in alto, conduzione controllata delle braccia ed immersione delle mani il più avanti possibile. Modificare il ritmo (veloce-lento).

Più facile
Eseguire lo stesso esercizio con le pinne.

Più difficile
Nuotare cinque bracciate normalmente (con rotazione del corpo e immersione delle mani in avanti), cinque bracciate in stile pallanuoto.

Delfino

Ritmo uno-uno

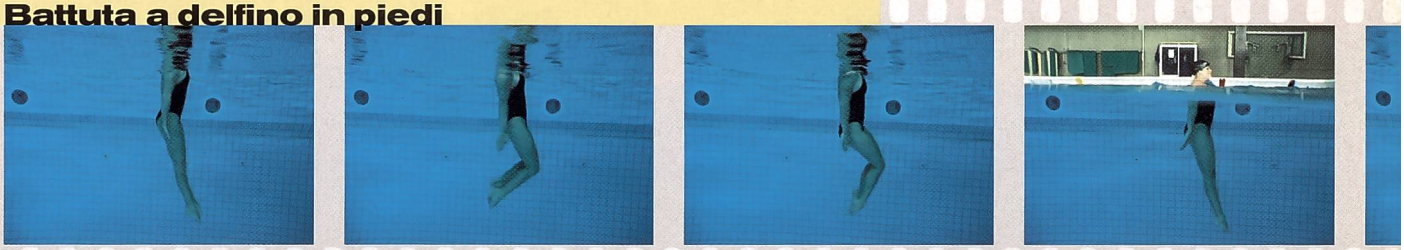


Perché: apprendere il ritmo giusto e la coordinazione fra braccia e gambe.
Come: crawl da pallanuoto (con la testa fuori dall'acqua) con colpi di gambe a delfino. Ogni volta che si immerge una mano eseguire un colpo di gambe. Chi riesce a nuotare in modo da condurre una palla davanti alla testa?

Più facile
Stesso esercizio con le pinne.

Più difficile
Nuotare uno stile a delfino da pallanuoto (testa al di fuori dell'acqua!). Chi riesce a nuotare in modo da condurre una palla davanti alla testa? Primo colpo di gambe quando si immergono le mani, secondo colpo di gambe nella fase di spinta delle mani. Anche con le pinne.

Battuta a delfino in piedi



Perché: migliorare il colpo di gambe eseguito a partire dall'anca.
Come: in piedi in acqua alta eseguire colpi di gambe a delfino. Le braccia sono ai lati del corpo (ev. pagaiano). Cerca di sollevarti il più possibile sull'acqua! Chi arriva più in alto?

Più facile
Sospesi al trampolino di un metro eseguire battute di gambe a delfino in scioltezza, facendo attenzione ad alternare colpi in avanti e all'indietro (movimento fluido).

Più difficile
Nell'esercizio chiave le braccia sono sollevate sopra la testa e tengono un oggetto al di sopra del pelo dell'acqua (ev. con le pinne).

Fiumi, laghi & Co.

Farsi un bagno o nuotare richiede ben poco. Un fiume, un lago, uno stagno o altro. Non appena le temperature lo permettano, basta mettersi il costume per divertirsi sopra e sotto l'acqua. Per la maggior parte della gente farsi il bagno non richiede una formazione, sottovalutando i rischi della balneazione in acque non sorvegliate.

Proprio durante le gite scolastiche (a piedi o in bici) le soste per farsi un bagno rinfrescante sono sempre gradite. Il Safety Tool «Balneazione» mostra come preparare gli allievi a un'escursione con possibilità di farsi il bagno, affinché il giorno si concluda in modo divertente e senza incidenti.

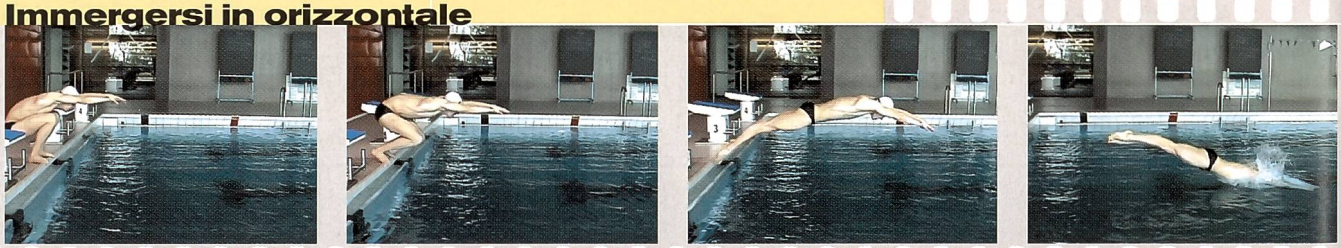
Consulenza: Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni, Servizio sport, Laupenstrasse 11, casella postale, 3001 Berna, tel. 031 390 22 22, fax 031 390 22 30, sport@bfu.ch, www.upi.ch e www.safetytool.ch

Momento decisivo a bordo vasca

Nelle partenze e nelle virate sono richieste esplosività, dinamismo ed un buono scivolamento in acqua. Sgraziati anatroccoli non hanno alcuna possibilità di vittoria...

Partenza a crawl

Immergersi in orizzontale



Perché: esercitarsi in un'entrata in acqua piatta, per poter scivolare sott'acqua il più a lungo possibile.
Come: a bordo vasca, accosciati, con le braccia distese in avanti. Forte spinta ed entrata in acqua di testa: una volta saltare in avanti ed immergersi piatti, un'altra volta saltare in alto ed entrare in acqua a candela. Con quale sistema riesci a scivolare più lontano?

Osservazione: chi salta verso l'alto va meno lontano di chi salta in avanti! Un'entrata piatta è più economica ed efficace.

Più facile
Seduti a bordo vasca, con le mani distese in alto. Flettere il tronco in avanti fino a quando le mani non sono rivolte verso l'acqua, lasciarsi cadere in avanti ed immergersi e scivolare mantenendo una buona tensione del corpo.

Più difficile
In piedi sul blocco di partenza con i piedi alla larghezza delle spalle, baricentro sulle piante dei piedi (chi trova un buon equilibrio?) e mani fra i piedi sul blocco. Al fischio partire, immergersi passando attraverso un cerchio e scivolare in acqua il più possibile veloce e lontano. Chi raggiunge per primo il segno dei 10 metri?

Reazione

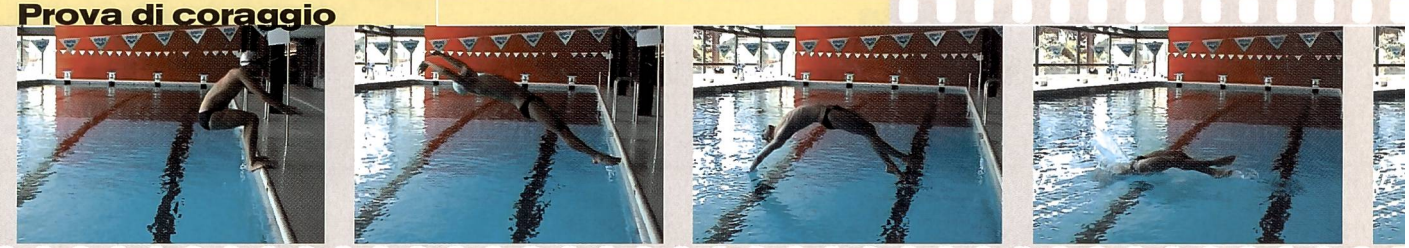
Perché: esercitare la reazione.
Come: l'allievo A si dispone in posizione di partenza e deve cercare di mantenerla. Un passo dietro il blocco di partenza si trova l'allievo B, con la schiena rivolta alla vasca ed una tavoletta in mano. Al fischio A parte, B si volta e cerca di «sculacciare» A con la tavoletta.

Più facile
L'allievo B deve appoggiare la tavoletta per terra.

Più difficile
L'allievo A non solo deve partire velocemente, ma entrare in acqua attraverso un cerchio che galleggia in superficie.

Partenza a dorso

Prova di coraggio



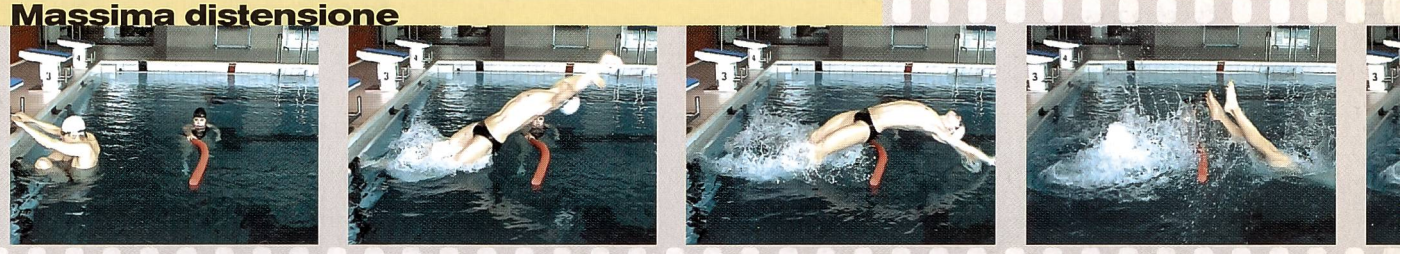
Perché: esercitare l'entrata in acqua all'indietro.
Come: tuffo di testa all'indietro dal bordo vasca. Una volta entrati in acqua terminare la rotazione all'indietro (capriola) e tornare a bordo vasca. Chi ha il coraggio di farlo?

Osservazione: acqua profonda almeno 180 cm!

Più facile
Lo stesso esercizio dallo sfiatatoio o dalla scaletta (altezza di salto inferiore).

Più difficile
Tuffo di testa all'indietro dal bordo vasca. Subito dopo l'entrata in acqua in direzione della nuotata sostenendo la fase di scivolamento con colpi di gambe a delfino. Chi riesce a nuotare 15 metri sott'acqua?

Massima distensione



Perché: esercitare l'incurvatura ad arco nella partenza a dorso.
Come: partenza a dorso normale, le mani sul blocco di partenza e i piedi alla parete sotto il pelo dell'acqua. Chi riesce a saltare al di sopra di un «ostacolo» in acqua (pull-buoy, tavoletta, Pool-Noodle, ecc.)?

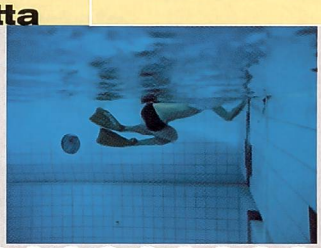
Più facile
Salto al di sopra di un ostacolo con le dita dei piedi nello sfiatatoio.

Più difficile
Salto al di sopra di un ostacolo sotto forma di duello, a comando.

Foto: Patrick B. Krämer

Virata a rana e a delfino

Rotazione compatta

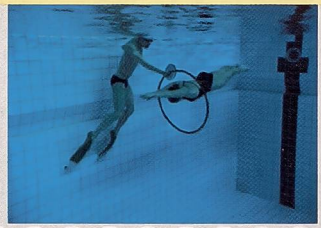
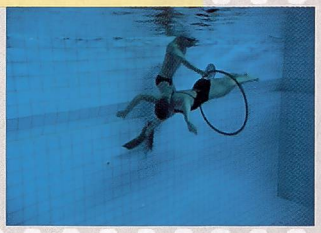
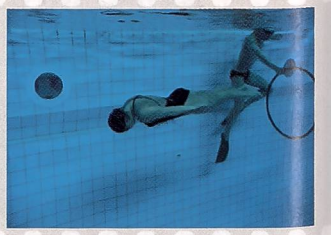


Perché: imparare a tenere il corpo in posizione compatta durante la rotazione.
Come: nuotare con le pinne e colpi di gamba a crawl verso la parete, con le braccia distese in avanti. Appena le braccia toccano la parete le braccia e le spalle si fermano, le anche e le gambe continuano a scivolare al di sotto del corpo verso il bordo. Più il nuotatore si raccoglie, più velocemente i piedi vanno alla parete. Spinta in posizione sul fianco.

Più facile
Il corpo è disteso in posizione sul fianco, le mani si tengono al bordo vasca (sfiatatoio). Ripiegare le gambe e portarle al di sotto del corpo sull'altro lato. Chi compie in dieci secondi più rotazioni?

Più difficile
Gara o duello: chi è più veloce nella rotazione?
Posizione iniziale: mani sulla parete, posizione in acqua orizzontale (ev. con le pinne).

Tuffo nel cerchio

Perché: imparare la spinta sott'acqua corretta dopo la virata (partenza) a rana.
Come: l'allievo B si spinge sulla parete e scivola sott'acqua attraverso dei cerchi. Quando le braccia distese hanno superato il cerchio, effettua una forte spinta all'indietro. Scivolare il più lontano possibile.

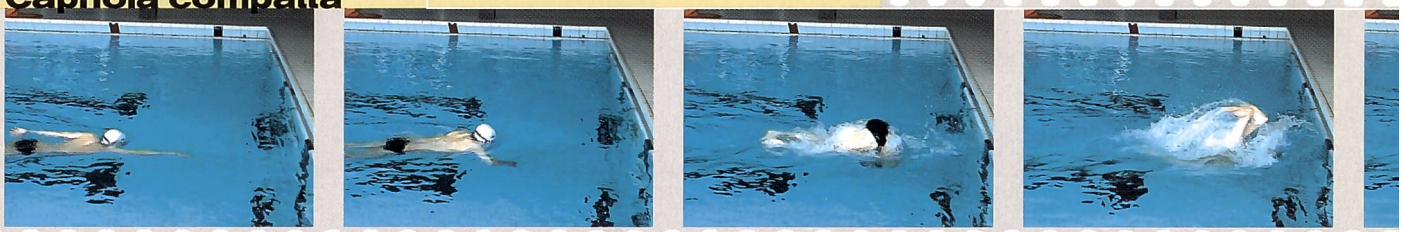
Più facile
Sistemare il cerchio a soli due o tre metri dal bordo.

Più difficile
L'allievo C tiene a due metri dietro di A un secondo cerchio in acqua. Dopo che B ha superato il primo cerchio ed eseguito una vigorosa bracciata scivola oltre il secondo cerchio. Attraversato il secondo cerchio le braccia vengono portate in avanti lungo il corpo, e le gambe flesse lentamente. Quando le braccia sono distese si effettua un vigoroso colpo di gambe, poi il nuotatore riemerge.

Foto: Patrick B. Krämer

Virata a capriola a dorso o crawl

Capriola compatta

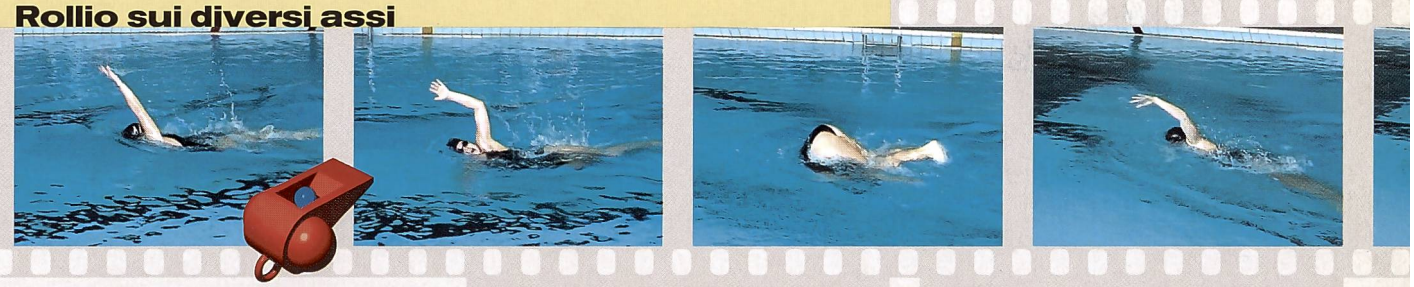


Perché: la veloce capriola in avanti deve essere esercitata in acqua.
Come: nuotare con colpi di gambe a crawl (ev. con le pinne), un braccio disteso in avanti, l'altro lungo il corpo. Circa un metro prima della parete ruotare in modo dinamico la testa verso il petto, con le gambe che in un primo momento restano distese sull'acqua. All'ultimo momento portare le gambe verso la parete, spingere in posizione dorsale e scivolare via.

Più facile
Esercitare la rotazione sull'asse trasversale: battuta di gambe in posizione ventrale, con un braccio disteso tenere un bastoncino dietro la schiena. Capriola in avanti senza che i piedi tocchino il bastoncino.

Più difficile
Piccola gara: il nuotatore A è pronto a spingersi alla parete. Il nuotatore B esegue una virata a capriola a crawl. Non appena i piedi di B toccano la parete, A può spingersi lontano. Chi arriva prima ai 12 metri?

Rollio sui diversi assi



Perché: esercitare l'orientamento in acqua. Al fischio, dopo una mezza rotazione sull'asse longitudinale in posizione ventrale, eseguire con una vigorosa bracciata una capriola in avanti, per poi continuare a nuotare a crawl. Al fischio eseguire una capriola in avanti e quindi una semi rotazione sull'asse longitudinale in posizione dorsale. Nuotare sul dorso, e così via...

Più facile
Al fischio eseguire solo una semi rotazione sull'asse longitudinale.

Più difficile
Nuotare una vasca a crawl, una a dorso.
Dorso: tre metri prima della parete eseguire una semi rotazione sull'asse longitudinale, vigorosa bracciata e capriola in avanti alla parete, spinta in posizione dorsale, durante lo scivolamento una semi rotazione in posizione ventrale, continuare a nuotare a crawl.
Crawl: con una vigorosa bracciata avviare la veloce capriola in avanti, spingersi via dalla parete in posizione dorsale e continuare a nuotare a dorso.

Precursore.

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione

Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inserto pratico
1/03	Equilibrio	Stare in equilibrio
2/03	Forza	Rafforzamento con la Swissball
3/03	Preparazione alla competizione	Giochi nell'acqua
4/03	Gare multidisciplinari	Staffette
5/03	Prevenzione della violenza	Giochi di lotta
6/03	Allenamento psicologico	Allenamento psicologico

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico, a Fr. 10.–/ € 7.50 (+ porto)

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.–/ € 3.50 (+ porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Abbonamento

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 50.- / Estero: € 41.–)

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.– / Estero: € 31.–)

☐ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.– / € 10.–)

☐ **italiano** ☐ **francese** ☐ **tedesco**

Nome e cognome _____

Indirizzo _____

NPA/località _____

Telefono _____

E-mail _____

Data e firma _____

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, fax: 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch