Istruzioni per l'organizzazione di un corso facoltativo di nuoto

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **4 (1948)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

ISTRUZIONI per l'organizzazione di un corso facoltativo di NUOTO

Scopo generale: «Ogni giovane dell'istruzione preparatoria deve essere un nuotatore!».

Il nuoto è fonte di gioia, sviluppa il coraggio e fortifica la fiducia in se stessi. E' inoltre un mezzo eccellente di sviluppo delle funzioni essenziali dei nostri organi motori. Il nuoto procura al nostro organismo una resistenza considerevole alle influenze atmosferiche. I debuttanti devono essere istruiti in modo tale che, dopo il corso, essi abbiano vinto la paura dell'acqua e possano nuotare con tutta sicurezza. I partecipanti più in avanti nelle conoscenze natatorie devono essere sufficientemente istruiti e preparati per permettere loro di portar soccorso in caso di annegamento e di partecipare a delle competizioni.

Istruzioni generali.

a) **Durata:** la durata minima del corso è di 30 ore suddivise su almeno 10 giorni (10 esercizi di 3 ore contano pure come corso) o di 5 giorni consecutivi di lavoro sotto forma di campeggio.

Se il corso è suddiviso in 10 esercizi viene versata una indennità di fr. 3,— per partecipante; se si tratta di un corso organizzazzato sotto forma di campeggio l'indennità è di fr. 9,— per partecipante.

E' pure ammesso che il corso sotto forma di campeggio venga diviso in due parti (2 volte 3 giorni): in questo caso la durata minima deve essere di 6 giorni di lavoro.

b) **Programma:**

A. **Debuttanti:**

1. Esercizi di adattamento all'acqua.
2. Esercizi preparatori destinati a riscaldare l'organismo - giuochi e altri esercizi dell'istruzione di base - esercizi fuori dall'acqua.
3. Prime cognizioni sul nuoto: posizione di nuoto - battere l'acqua con le gambe - esercizi a due, l'uno ventre contro l'acqua, l'altro tirandolo per le mani - fare la freccia, l'allievo con il ventre contro l'acqua in posizione di nuoto a rana, fare i movimenti delle braccia, poi delle gambe, poi simultaneamente.
4. Prime nozioni sui tuffi.

B. **Elementi avanzati:**

Formazione ai diversi stili di nuoto: crawl sul ventre - rana e rana sul dorso - tuffarsi - nuoto sott'acqua - partenze - girarsi nell'acqua - prese semplici di salvataggio e per liberarsi.

Verso la fine del corso i partecipanti devono essere in grado di soddisfare le seguenti condizioni:

Nuotare su un percorso fissato:

15 e 16 anni: 300 metri in 12 minuti;
17 anni in avanti: 300 metri in 10 minuti,
stile libero: 50 metri dovranno però essere coperti in uno stile diverso.

Nuotare sott'acqua:

17 anni in avanti: in un solo tuffo cercare e riportare fuor dell'acqua 2 oggetti posti a una profondità da 2 a 3 metri e sparsi su una superficie di circa 2 metri quadrati. Sono permessi due tentativi. Ogni tuffo conta come un tentativo.

Tuffarsi:

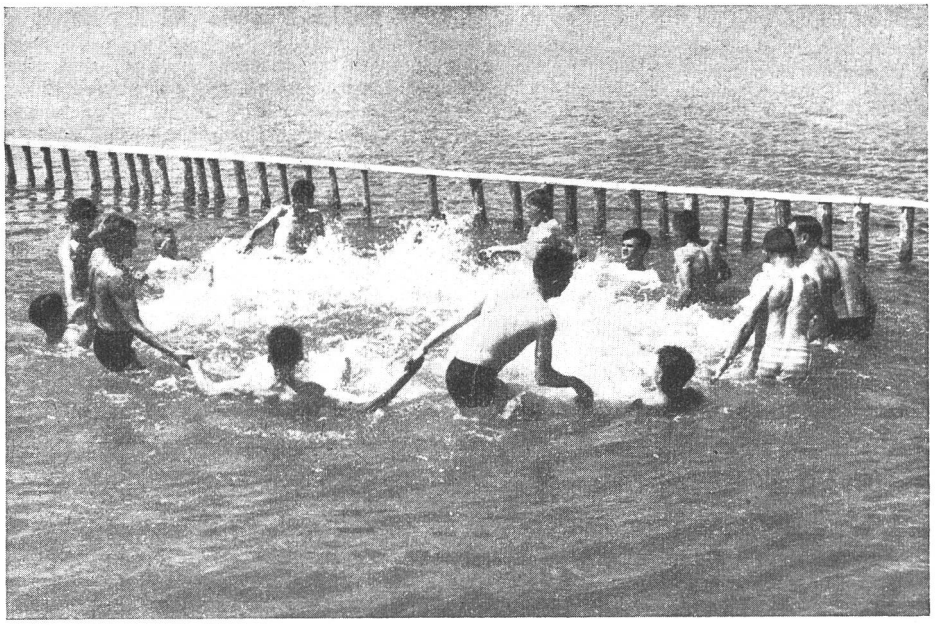
tutte le classi di età: tuffarsi in avanti da un'altezza da uno a tre metri, sia da una impalcatura, da un muro, da un trampolino, ecc. Profondità minima dell'acqua: da 2 metri e mezzo a 3.

c) **Organizzazione:** Il campeggio di nuoto sarà organizzato in modo che i partecipanti non siano sottoposti a cambiamenti troppo bruschi della temperatura. E' molto indicato di intercalare le lezioni teoriche fra due esercizi pratici di nuoto. Si organizzeranno inoltre dei giuochi e degli esercizi a mani libere che permettano di aumentare le capacità fisiche degli allievi.

Il corso deve essere organizzato in maniera molto semplice. Le baracche e gli alberghi per la gioventù possono essere utilizzati come alloggio. Possibilmente i giovani prepareranno essi stessi i loro pasti. Un monitore non deve avere sotto di sè più di 20 giovani.

d) **Preparazione:** Il capo del corso deve preparare il suo corso di nuoto con molta attenzione. Egli sceglierà con cura gli accantonamenti e le regioni più favorevoli alla tenuta del corso (far in modo che si sia lontani dalle correnti pericolose).

Il capo preparerà un invito che invierà ai giovani e ai loro genitori nel quale specificherà lo scopo del corso, la data di partenza e quella di ritorno, le spese da sopportare e il modo con cui devono essere pagate, la lista del materiale e dell'equipaggiamento da avere seco, le istruzioni necessarie per quel che riguarda l'assicurazione, un formulario di inscrizione, infine tutti i dati che riterrà opportuno di dover rendere noti.



Gioia, coraggio, salute, ai corsi di nuoto dell'istruzione preparatoria.

Indirizzo per la corrispondenza: Redazione di «Giovani forti-Libera Patria», Macolin.
Inoltro dei manoscritti per il prossimo numero: **15 maggio 1948.**
Cambiamenti d'indirizzo: sono da comunicare senza ritardo alla S. F. G. S. indicando il vecchio indirizzo.
Nuovi indirizzi: inviateci gli indirizzi di monitori, di maestri, di personalità che possono aver interesse a ricevere il nostro bollettino.