Come imparare il nuoto a delfino (quasi) da soli!

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999655

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

Come imparare il nuoto a delfino (quasi) da soli !

AA. VV.

Come anticipazione alla nuova serie di manuali per l'educazione fisica nella scuola, la Commissione federale dello sport ha pubblicato il nuovo volume dedicato alla disciplina del nuoto. Il manuale di nuoto rispecchia almeno nella sua impostazione grafica il concetto della nuova serie prevista per il 1996. Il contributo metodologico seguente, dedicato all'apprendimento del delfino, è tratto dal nuovo manuale di nuoto. (Red.)

Consigli per l'apprendimento:

1. Leggere lentamente e attentamente i compiti assegnati!
2. Ad ogni posto eseguire solo un determinato esercizio.
3. Cambiare la stazione solo dopo aver soddisfatto i controlli di apprendimento (CA).

Consigli per l'insegnante:

- stabilire le postazioni
- profondità dell'acqua ca. 1,2 m
- assistenza individuale
- mostrare e spiegare prima la tecnica

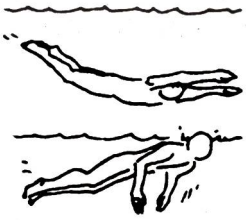
1 Saltare come un delfino, guardare prima i piedi, poi le mani e riemergere!

CA: Eseguire tre salti consecutivi a delfino guardando prima i piedi poi le mani.

Piedi – mani

2 Come 1, ma alla vista delle mani, riemergere con una bracciata ed inspirare.

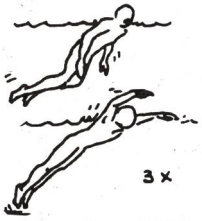
CA: Concatenare tre salti a delfino con l'inspirazione.



Piedi – mani – bracciata

3 Come 2, ma dopo la bracciata tenare le braccia in avanti fuori dall'acqua ed immergersi con un colpo di gambe.

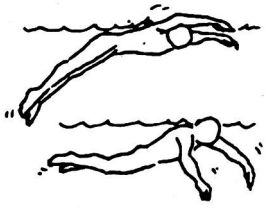
CA: Eseguire questa forma tre volte di seguito. Tra una forma e l'altra è permesso toccare il fondo.



Piedi – mani – bracciata – inspirare – colpo di gambe per immergersi

4 Come 3, ma dopo l'immersione non è più permesso fermarsi, bisogna eseguire un nuovo colpo di gambe.
Contare: uno e due!

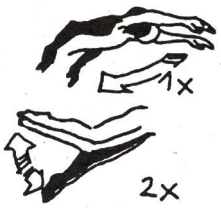
CA: Nuotare a delfino in questo modo 3 volte di seguito senza toccare il fondo.



Uno: immergersi e primo colpo di gambe
e: «prendere» l'acqua
due: bracciata, secondo colpo di gambe ed inspirare.

5 Come 4, ma provare a nuotare senza fermarsi e senza toccare il fondo.

CA: La lunghezza di una vasca al ritmo di due (= 2 colpi di gambe per ogni ciclo delle braccia).



Uno e due / uno e due!

Procedimenti programmati simili possono essere adottati anche con altri contenuti d'apprendimento!

Curare i dettagli con il metodo frazionato

Gli esercizi che seguono possono essere eseguiti singolarmente, oppure inclusi in modo finalizzato nei programmi d'apprendimento. Scopo principale: movimento fluido e ritmico del tronco con controllata azione della testa e una buona coordinazione delle braccia.

Ogni individuo apprende in modo diverso! Perciò vengono presentate e raccomandate diverse possibilità metodologiche.

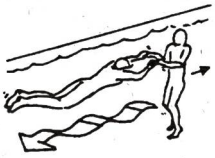
Tuffi d'immersione a delfino: «a sciame» in acqua all'altezza del petto, con le braccia in superficie ai lati del corpo.
- Saltare in alto sul posto al ritmo di due 1-2/1-2...
- Come sopra, ma ogni 2 salti (= secondo colpo di gambe) saltare ancora più in alto.

Promuovo il senso del ritmo di due.

Salti a delfino: saltare come un delfino sopra una corda (o la mano del compagno) ed immergersi con le braccia distese in avanti (attraverso un cerchio).
- Con i salti del delfino sono possibili diversi giochi d'acchiappino. Condizione: avanzare solo con salti del delfino!

Cerchi, bastoni o corde sono molto adatti per le forme di salto del delfino.

Danza del delfino: A tira B in acqua per le mani e muovendo le braccia su e giù, cerca di far compiere a B il movimento ondulatorio del delfino. Inizialmente B rimane completamente sciolto e prova poi ad eseguire da solo il movimento.



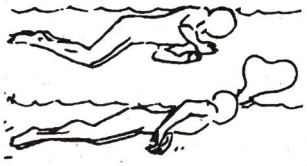
Sospensione-oscillamento: sospesi al trampolino di 1 m:
- in questa posizione, oscillare lentamente
- in sospensione effettuare in acqua dei leggeri colpi di gambe
- badare in particolare al movimento del tronco!

Questi come pure gli altri esercizi, possono essere inseriti in un allenamento a stazioni.

Salto in alto del delfino: che altezza si raggiunge fuori dall'acqua con il colpo di gambe a delfino?
- Provare a toccare con la testa un oggetto sospeso in alto!
- Chi arriva più in alto, tu o il compagno? Mentre «si sale» guardarsi negli occhi!
- Forte spinta dal fondo della vasca e guizzare fuori dall'acqua più in alto possibile con movimento del tronco a delfino!

Che altezza si raggiunge fuori dall'acqua?
- con le pinne?
- senza pinne?

Bracciata subacquea a delfino: eseguire delle bracciate subacquee a rana ed inspirare alla fine della fase di spinta. Battere con le gambe un regolare ritmo di due.
- Chi riesce a combinare bracciate a rana e a delfino (per es. 3 × rana/3 × delfino)?
- Cercare altre combinazioni!



Ogni combinazione è un contributo al miglioramento delle capacità coordinative!

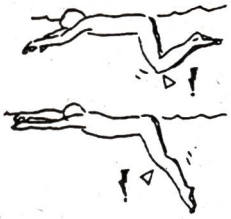
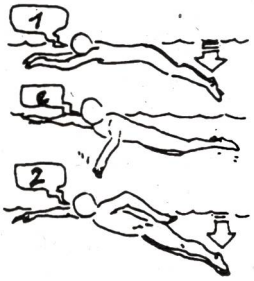
Forme a farfalla: ad ogni bracciata a delfino segue un colpo di gambe a rana.
- Provare a collegare movimenti delle gambe a farfalla e a delfino.
- Esiste una valida possibilità di combinazione?
- Quale gruppo trova una combinazione originale, o addirittura un nuovo stile di nuoto?

La farfalla è la «forma primitiva» della tecnica a delfino.

Ostacoli: osservare ... giudicare ... consigliare

La forma grezza del nuoto a delfino si apprende relativamente in fretta. Nella fase di perfezionamento si tratta di stabilizzare e di affinare la tecnica. In questa difficile fase d'apprendimento troviamo spesso gli stessi errori (vedi colonna a destra).

I. Osservare
(analizzare l'errore)
II. Giudicare
(riconoscere la causa dell'errore)
III. Consigliare
(indicare la correzione)

Consigliare		Osservare – Giudicare
Nuotare a delfino con gli occhialini o con la maschera. Badare in particolare ad una controllata azione della testa (guardare piedi e mani). Se si vedono i piedi (1° colpo di gambe) e le mani (2° colpo di gambe), è corretto!		Azione della testa incontrollata ..., **perciò:** movimento ondulatorio debole.
Nuotare dapprima (sbagliato) con le gambe completamente distese, poi con le ginocchia molto flesse. Poi con le ginocchia leggermente flesse. Questo è corretto! Contare i colpi di gambe eseguiti su una determinata distanza. Quando i colpi di gambe diminuiscono significa che la tecnica è migliorata!		Ginocchia rigide..., **perciò:** movimento solo con le anche.
Nuotare con le gambe a delfino e le braccia a rana e contare il ritmo di 2: «uno»: primo colpo di gambe, braccia distese in avanti. «due»: secondo colpo di gambe e contemporaneamente bracciata a rana. Ripetere «uno» e «due». Farsi osservare dal compagno.		Solo 1 colpo di gambe ..., **perciò:** difficoltà con il ritmo.
Nuotare crawl-delfino e provare a mantenere esattamente il ritmo: «uno»: 1° colpo di gambe, braccia in avanti. «e»: un braccio incomincia lentamente la trazione, preparare il secondo colpo di gambe. «due»: bracciata a crawl con un braccio e secondo colpo di gambe. Continuare! Descrivere lentamente la sequenza del movimento all'insegnante/al compagno!		Colpo di gambe «Tac-Tac» ..., **perciò:** difficoltà di combinazione/coordinazione tra braccia e gambe.
Nuotare con le gambe a delfino e la bracciata subacquea. Dopo il secondo colpo di gambe toccare le cosce con i pollici! Il pollice ha toccato la coscia, prima che la mano esca dall'acqua? Farsi osservare da un compagno!		Fase di spinta assente o insufficiente ..., **perciò:** le spalle rimangono in acqua.
Nuotare a delfino e provare a flettere i gomiti sotto il ventre affinché le punte delle dita si tocchino. Sentite che le punte delle dita si toccano sotto il ventre? Osservare con la maschera le braccia durante la fase di trazione e di spinta sotto il ventre. Farsi osservare dal basso (finestra nelle pareti della vasca/maschera).		Trazione a braccia distese ..., **perciò:** cattivo avanzamento malgrado il grande impiego di forza.