

# Il nuoto nelle scuole

Autor(en): **Würmli, H.J.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **25 (1968)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001021>

## **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.

# Il nuoto nelle scuole

H. J. Würmli

Testo italiano: Sandro Rossi

## Piano d'impiego delle vasche d'insegnamento da parte delle scuole

L'articolo che segue è indirizzato a tutti i maestri che insegnano la ginnastica, i quali, nelle località provviste di vasche d'insegnamento, devono pure occuparsi dell'insegnamento del nuoto.

Sono dell'idea che il maestro di scuola è senz'altro capace d'insegnare il nuoto, a condizione che si voglia familiarizzare con la materia. Naturalmente, chi personalmente possiede una buona tecnica del nuoto è favorito. Ma le attitudini per ben organizzare il lavoro e per dirigere con classe in quanto educatore, contano, anche in condizioni difficili, ben di più che non le qualità di nuotatore!

## Orario delle ore di nuoto per località con vasca d'insegnamento

Molti comuni e molti consorzi comunali scolastici sono già nella fortunata situazione di possedere una piccola piscina d'insegnamento (N.d.t.: cosa frequente nella Svizzera tedesca, purtroppo quasi inesistente nella Svizzera francese e nel Ticino). In tal caso si tratta di riflettere all'utilizzazione razionale e massima della stessa. Il nuoto è sano e piacevole. Comporta sempre più un maggior numero di esercizi per il mantenimento e il miglioramento della tenuta. Bisogna pure dire che questo effetto positivo del nuoto può essere notoriamente aumentato se le occasioni di esercizio sono frequenti. La durata di ogni lezione

è secondaria; così, chi nuota ogni giorno otterrà progressi migliori di chi nuota solamente una volta per settimana, ad esempio tutti i sabati o tutte le domeniche pomeriggio, quando la piscina è sovraffollata.

C'è da augurarsi, ad esempio, che quando esiste una vasca d'insegnamento nelle vicinanze, il quarto d'ora giornaliero di ginnastica sia trasformato in un quarto d'ora di nuoto. Nell'esempio seguente l'orario per le lezioni di nuoto, parte dal principio che le autorità scolastiche, come pure i maestri, siano convinti dell'importanza del nuoto per la salute popolare. Così, trasformeranno una delle tre ore settimanali di ginnastica in ore di nuoto oppure, ancora meglio, in due lezioni di 30 min. In più, il famoso quarto d'ora di ginnastica quotidiano, tanto raccomandato dai medici, è effettuato in piscina.

L'orario è stabilito per le condizioni seguenti:

Scuola elementare con 24 classi; ogni classe ha una lezione giornaliera, ossia una lezione di 30 min. e 5 piccole lezioni di 10-15 min.

Naturalmente ci troviamo qui davanti ad un caso ideale; cercar di avvicinarsi ad esso dovrebbe essere lo scopo di tutte le autorità scolastiche progressiste.

Bisogna tener conto del fatto che anche una piccola lezione, con svestirsi, doccia e vestirsi, dura circa 20-25 min. Per non intralciare troppo il programma generale questa piccola lezione potrebbe sostituire la grande ricreazione del mattino.

	8—9	9—10	10—11	11—12	14—15	15—16	16—18
Lu.	1 2	7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18	3 4	5 6	19 20 21 22 23 24	libera per lezioni complementari oppure per il perfezionamento delle attitudini del corpo insegnante (maestri)
Ma.	7 8	13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24	9 10	11 12	1 2 3 4 5 6	
Me.	13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12			
Gi.	13 14	19 20 21 22 23 24	1 2 3 4 5 6	15 16	17 18	7 8 9 10 11 12	
Ve.	19 20	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12	21 22	23 24	13 14 15 16 17 18	
Sa.	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24			

## Organizzazione della classe per l'insegnamento del nuoto nella vasca d'insegnamento

Nell'insegnamento del nuoto, è molto difficile ottenere una disciplina e un ordine impeccabili. Pertanto, questa è la prima condizione per la buona riuscita della lezione stessa. È pure importante che le condizioni «esterne» siano adatte: temperatura dell'acqua al minimo di 20°, meglio ancora se di 27-28°, temperatura dell'aria 27°. Bisognerebbe poi abbandonare definitivamente l'idea sbagliata secondo la quale, il nuoto è considerato come un allenamento per il raggiungimento della durezza fisica. A mio modo di vedere, questo scopo deve essere raggiunto con una doccia fredda prima e dopo la lezione!

L'insegnante deve poter osservare il lavoro della classe

completa. Per questo non deve essere nell'acqua che per degli esercizi di acclimatazione, per dimostrare o, eventualmente, per aiutare degli allievi troppo paurosi. In tutti gli altri casi, è meglio che egli resti al bordo della piscina. La classe completa deve sempre essere in movimento durante tutta la durata della lezione, anche se è composta da più di 30 elementi. Una suddivisione in gruppi (coloro che esercitano, spettatori e coloro che aspettano) non entra in considerazione o soltanto in casi eccezionali. Naturalmente può succedere che il maestro divida la classe in piccoli gruppi, ognuno con un compito particolare. Questo modo di lavorare, crea però già delle difficoltà, soprattutto presso gli allievi principianti; il maestro perde inoltre un po' il controllo dell'insieme. (Una suddivisione in gruppi non è così necessaria come in palestra, dove è

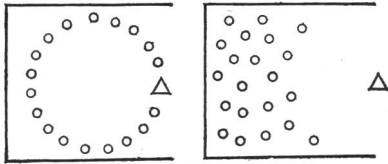
importante che gli attrezzi e le installazioni siano utilizzati nel miglior modo possibile).

Nel seguito di questo articolo, vorrei precisare un certo numero di forme d'organizzazione senza pretendere di presentarne una collezione completa!

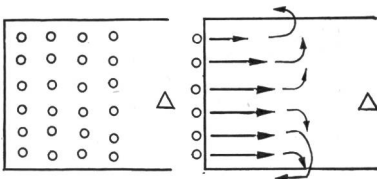
**Piscina d'insegnamento**, profondità 70-120 cm (70 cm su una lunghezza di 8 m ca).

**a) Esercizi d'acclimatizzazione**  
(dal 1° al 3° anno scolastico).

Respirazione, immersioni subacquee, giochi, ecc.



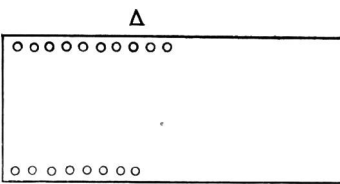
Osservazione:  
non possiamo utilizzare l'intera piscina.



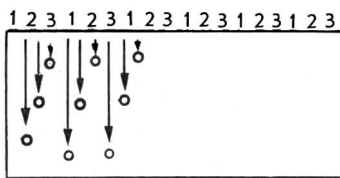
Giochi, staffette Freccia.

**b) Allenamento separato dei diversi movimenti**  
(solo braccia o solo gambe)

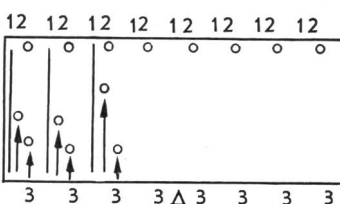
**Coordinazione dei movimenti**  
(dal 2° all'8° anno scolastico / esercizi-ripetizione)



Esercizio (ripetizione) e perfezionamento dei movimenti delle gambe al bordo della vasca.

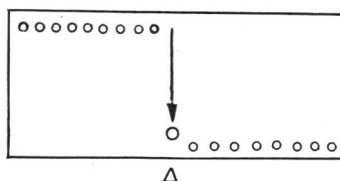


Numerare; al fischio i nr. 1 partono, poi i nr. 2, ecc. (i nuotatori si trovano nella parte profonda della vasca).



Tutti nuotano due larghezze (con virata). Numerare; al 1° fischio, i numeri 1 cominciano.

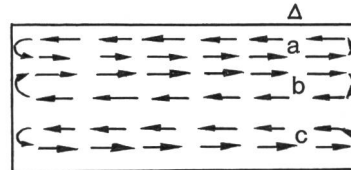
Al momento della virata di quest'ultimi, i numeri 2 partono al fischio, poi al 3° fischio partono i numeri 3, ricominciano poi i numeri 1, ecc.



Organizzazione per correzioni individuali. Un solo allievo alla volta (al fischio o al richiamo). Tutti gli altri esercitano al bordo della

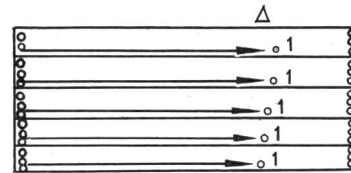
piscina (ad esempio, movimenti delle gambe o esercizi di respirazione).

**c) Allenamento e competizione, seguito da correzione dello stile (nuotatori)**  
(3° - 4° - 8° anno scolastico)

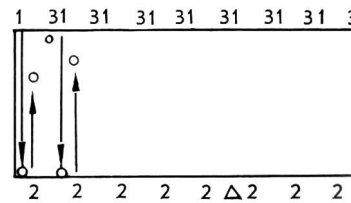


a = rapidi b = deboli c = medi

Traffico a senso unico, o differenti direzioni di colonne (evitare le collisioni).

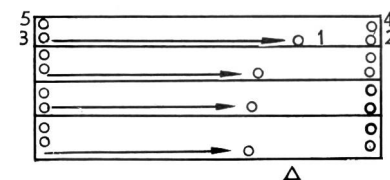


Forme di competizione per movimenti separati o movimenti coordinati. 4-5 squadre di 4-6 allievi, una metà da una parte, l'altra dall'altra parte della vasca. I numeri 1 nuotano una lunghezza, poi saranno i numeri 2 a proseguire la staffetta.



Staffetta americana sulla larghezza della vasca. Gruppi di 3. Il numero 1 nuota una larghezza, passa al numero due che nuota una larghezza, poi al numero 3 che passa di nuovo al numero 1, ecc.

**Osservazione:** per esercitare la spinta e la virata si possono nuotare 3-5 larghezze prima della staffetta; questa forma è applicabile anche per l'allenamento di movimenti separati.



Staffetta americana sulla lunghezza della vasca. Gruppi di 3, 5 o 7. Il numero 1 nuota una lunghezza, poi passa al numero 2, ecc.

L'ultimo staffettista passa nuovamente al numero 1 (conviene per esercitare il coordinamento dei movimenti).

**Traguardi per le classi e ripartizione della materia per le scuole aventi una vasca d'insegnamento o una piscina coperta nelle vicinanze**

Sino ad oggi il maestro incaricato dell'insegnamento del nuoto in una classe sceglieva approssimativamente la progressione seguente.

1. Con degli esercizi d'acclimatizzazione all'acqua, l'allievo deve prendere confidenza con quest'ultima. Acclimatizzazione al freddo e all'elemento bagnato, alla pressione, alla percezione della resistenza dell'acqua, esercizi di respirazione, acclimatizzazione alla permanenza sott'acqua — sensazione della spinta (equilibrio instabile) — e alla posizione orizzontale; questi gli scopi da conseguire con gli esercizi d'acclimatizzazione.
2. Come primo stile si sceglieva in generale la rana. L'esperienza avendo dimostrato che con questo stile la maggior parte degli allievi potevano essere formati come nuotatori sicuri.
3. Veniva insegnata in seguito la rana-dorso, e, molto raramente durante il periodo scolastico, si insegnava il crawl-dorso o il crawl e eventualmente, il nuoto di salvataggio.

Malgrado il crawl, confrontato alla rana simmetrica, presenta diversi vantaggi (minor forza necessaria e maggior velocità), vediamo oggi relativamente pochi nuotatori adulti nuotare il crawl.

La via scelta finora era certamente giustificata dal momento che le possibilità scolastiche d'insegnamento del nuoto erano generalmente cattive e che lo scopo principale doveva essere: in un tempo di formazione molto corto, formare il maggiore numero possibile di allievi nuotatori. Tuttavia, già da 15 anni a questa parte, l'Interassociazione svizzera per il nuoto ha preconizzato il crawl-dorso come primo stile.

Ora la situazione può essere ripensata, dal momento che, in molte località dove si trovano piscine d'insegnamento, l'insegnamento del nuoto può essere praticato, durante tutto l'anno. Il problema principale non è più ora solamente il solo apprendistato del nuoto in se stesso, bensì la polivalenza e la varietà nell'insegnamento del nuoto. La nuova via, a mio modo di vedere, non consiste nel diminuire l'età d'apprendistato pretendendo che tutti gli allievi del secondo anno scolastico sappiano nuotare. Naturalmente ci saranno sempre allievi di prima classe che sanno già nuotare (come ci sono dei direttori d'orchestra di otto anni o dei matematici di dieci). Ma la maggior parte sono dei bambini di genitori ambiziosi che considerano

quasi come una disgrazia se il loro marmocchio non sa già nuotare all'età di 3 o 4 anni. Non vogliamo giudicare questa partenza, ma essa non ci deve far perdere di vista il fatto che, nell'insegnamento del nuoto a dei bambini piccoli, bisogna prima scegliere il gioco e non l'obbligo. Nelle località che dispongono di una piscina d'insegnamento, vedo personalmente il nuovo scopo d'insegnamento nel fatto che, in prima ed in seconda classe, bisogna forzare gli esercizi d'acclimatazione in modo da ottenere una completa confidenza con l'acqua. Nella seconda, terza e quarta classe, bisogna cominciare l'apprendistato di tutti i movimenti separati del crawl e del crawl-dorso, e, solamente in seconda linea, i movimenti della rana o della rana-dorso.

Nel 4° o 5° anno scolastico, l'allievo deve senz'altro potersi muovere su di una distanza di 50 m mediante il battito delle gambe del crawl o del crawl-dorso o con l'aiuto del movimento delle braccia. La coordinazione costituisce la tappa seguente.

Nel 5° e 6° anno scolastico, tutti gli allievi che non padroneggiano almeno uno stile dovrebbero essere raggruppati in un corso complementare, nel quale si insiste sulla rana o sulla rana-dorso. A partire dal 6° anno scolastico, si inizia con: il delfino, le virate, il nuoto sott'acqua, il nuoto di salvataggio.

### Proposte per la ripartizione della materia e per i traguardi di classe nell'insegnamento del nuoto nelle scuole elementari

Anno scolastico	Materia d'iniziazione di perfezionamento e d'esercizio	Scopi di classe con possibilità d'esame
1.	Esercizio d'acclimatazione secondo la Scuola svizzera di nuoto Nuoto sott'acqua (immersione) con osservazione Espirazione in acqua Diversi esercizi per la posizione sul ventre Diversi esercizi per la posizione sul dorso Freccia su ventre e sul dorso Movimenti a pagaia con le mani e con i piedi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. in posizione verticale, alzare i piedi da terra e durante 10" mantenersi in equilibrio nell'acqua «pagaiaando».</li> <li>2. La piccola botte 10"</li> <li>3. cercare 2 piattelli a 80 cm di profondità</li> <li>4. mantenersi durante 20" sulla schiena</li> <li>5. freccia, 3 m (misurati dal bordo della vasca sino ai piedi)</li> </ol>
2.	Seguito del lavoro del primo anno Movimenti di gambe del crawl Movimenti di gambe del crawl-dorso Eventualmente movimenti di braccia del crawl-dorso 4. Movimento di gambe del crawl sulla larghezza della piscina (8 m) 5. Movimento di gambe del crawl-dorso su una larghezza della piscina	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cambiamento continuo della pos. sul ventre a quello sul dorso per rotazione attorno all'asse trasversale (avvitamenti risp. capriole) av. o ind.</li> <li>2. Cercare 4 piattelli a 80 cm di profondità</li> <li>3. ispirare ed espirare 5 v. consecutive e, al momento dell'espiazione, lasciarsi scendere completamente in pos. allungata sul fondo della piscina</li> </ol>
3.	Seguito del lavoro del secondo anno Movimenti di br. del crawl (senza respirazione, la testa resta nell'acqua, leggermente sollevata) Movimenti di br. del crawl dorso; ev. coordinazione dei movimenti di br. e di gambe del crawl-dorso Sott'acqua spinta di fine virata, sul ventre o sulla schiena	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. una lunghezza di vasca (16,66 m) movimenti di gambe del crawl ev. cronometrando</li> <li>2. una lunghezza di vasca, movimenti gambe del crawl-dorso ev. cronometrando</li> <li>3. una lunghezza, movimento di br. del crawl con Pull-buoy tra le gambe e con cronometraggio</li> <li>4. una lunghezza, movimento di br. del crawl-dorso, Pull-buoy tra le gambe e con cronometraggio</li> <li>5. sott'acqua, spinta di fine virata con scivolata di 6 m e ricerca di 2 piattelli</li> </ol>

Anno scolastico	Materia d'inizio, perfezionamento e d'esercizio	Scopi di classe con possibilità d'esame
4.	<p>Seguito del lavoro del terzo anno</p> <p>Coordinazione del crawl dorso</p> <p>Coordinazione del crawl senza respirazione</p> <p>Coordinazione del crawl con respirazione</p> <p>Ev. movimenti di gambe e di br. (separati) per la rana e la rana-dorso</p> <p>5. 50 m: stile a scelta</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>una lunghezza di vasca, movimenti di gambe del crawl-dorso, braccia allungate dietro la testa, mani in acqua, con cronometraggio</li> <li>una lunghezza, movimenti di gambe del crawl, braccia dietro la schiena, con cronometraggio</li> <li>una lunghezza, crawl-dorso coordinazione (apprezzamento della tecnica)</li> <li>una lunghezza, crawl, coordinazione con respirazione (tecnica)</li> </ol>
5.	<p>Seguito del lavoro del quarto anno (Inizio) Introduzione alla rana</p> <p>Introduzione alla rana dorso</p> <p>Ev. introduzione alla tecnica del nuoto sott'acqua</p> <p><b>Osservazione:</b> nella seconda metà dell'anno, tutti gli allievi che non hanno ancora imparato a nuotare, dovrebbero essere raggruppati in un corso complementare o di recupero</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>movimenti di gambe della rana, mani dietro la schiena</li> <li>50 m rana, coordinazione</li> <li>50 m rana dorso, coordinazione</li> <li>50 m stile a scelta, cronometraggio</li> <li>200 m nuoto di resistenza, stile a scelta, senza cronometraggio</li> </ol>
6.	<p>Delfino: movimenti di gambe</p> <p>Delfino: movimenti di braccia</p> <p>Delfino: coordinazione</p> <p>Virata per gli stili sul ventre</p> <p>Virata per gli stili sul dorso</p> <p>Tecnica del nuoto in immersione</p> <p><b>Osservazione:</b> è chiaro che si deve continuare ad esercitare gli altri stili</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>una lunghezza di vasca, delfino</li> <li>100 m stile a scelta, con cronometraggio</li> <li>300 m nuoto di distanza, senza cronometraggio, stile a scelta</li> <li>4-6 larghezze di vasca, rana o crawl, virate corrette</li> <li>una lunghezza di nuoto sott'acqua</li> </ol>

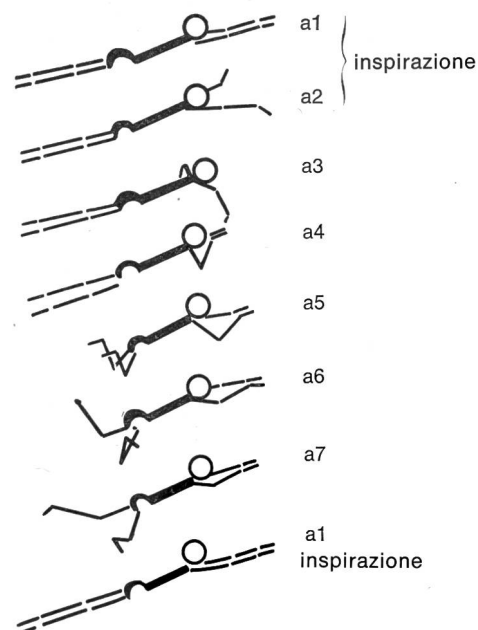
### Cambiamento o evoluzione nella tecnica degli stili di competizione e conseguenze per l'insegnamento del nuoto nelle scuole

Nel corso degli ultimi anni, la tecnica di competizione del crawl, del crawl-dorso e della rana ha subito qualche modifica. Il maestro di scuola non può ignorare completamente questa evoluzione anche se lo sport di punta non tocca direttamente il suo centro d'attività.

La «vecchia» tecnica mostra in a1 una fase di scivolata. In più, i movimenti di braccia e di gambe si svolgono chiaramente l'uno dopo l'altro, cioè le gambe lasciano la loro posizione tesa soltanto al momento in cui le mani sono davanti al viso, i gomiti di fianco sotto il torace (a4). Inspirazione durante la fase di scivolata. Posizione della testa più o meno regolare: alzata al momento dell'inspirazione e molto leggermente immersa al momento dell'espirazione.

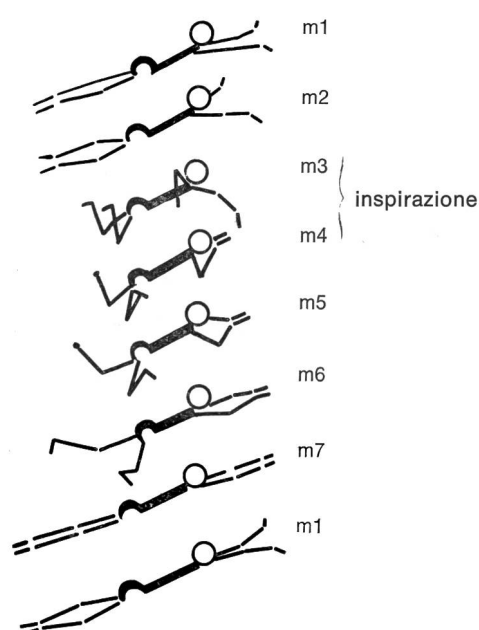
#### Rana

«vecchia» tecnica con respirazione anticipata



#### Rana

tecnica «moderna» con respirazione tardiva

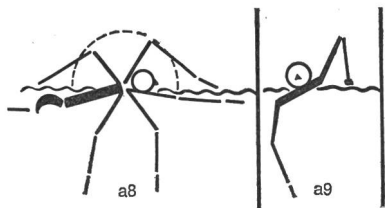


La tecnica «moderna» non presenta fase di scivolata. Le braccia marciano molto leggermente una posizione in estensione e tirano subito di fianco. Il «colpo di frusta» delle gambe (nella variante russa o americana) comincia prima (m3, e, nei casi estremi, già in m2). L'inspirazione si effettua in m4 (mani davanti al viso), in molti casi un po' prima (m3). La posizione della testa resta un poco cambiata (leggermente sollevata).

### Crawl

«Vecchio stile», caratteristiche principali:

1. estensione completa del braccio davanti al corpo
2. sott'acqua, trazione con il braccio completamente teso
3. fuori dall'acqua ritorno del braccio flesso insistendo sulla scioltezza.

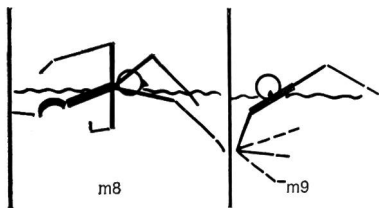


Dall'estensione in avanti (larghezza di spalle) il braccio è tirato quasi completamente teso sotto il corpo sino a toccare la coscia con la mano. Da questa posizione il braccio ritorna fuori dall'acqua alla posizione di partenza per la via più breve e diretta, ma il gomito alto descrive un semicerchio e la mano resta sempre molto vicina alla superficie dell'acqua (a8—a9). Il movimento di gambe è il movimento a «coda di pesce» verso il basso (ginocchia) e verso l'alto (caviglie). La respirazione si effettua da una parte non appena la mano corrispondente esce dall'acqua. La testa non è girata che leggermente.

### Crawl

«Stile moderno», caratteristiche principali:

1. estensione passeggera o incompleta del braccio in avanti
2. trazione sott'acqua: nella maggior parte dei casi il braccio è piuttosto flesso
3. ritorno fuori dall'acqua: differenti esecuzioni



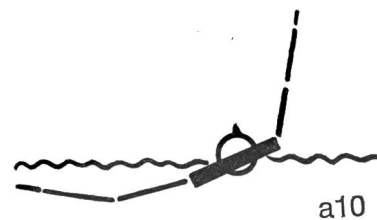
La trazione sott'acqua comincia davanti alla testa a circa 20 cm di profondità, il braccio non è forzatamente teso. Esso effettua ora la trazione sotto il corpo restando flesso in modo molto pronunciato. In ogni fase, l'avambraccio e la mano devono trovarsi il più perpendicolarmente possibile alla direzione del movimento. Nei competitori possiamo osservare ogni sorta di varianti nell'angolo di flessione del braccio in trazione (m9).

Per il ritorno fuori dall'acqua, il braccio sciolto e leggermente flesso viene a 30 cm davanti alla testa. A questo punto, la mano attacca in avanti in basso, ricercando subito la buona profondità per l'inizio del movimento di trazione. Per il movimento di gambe, la tecnica «moderna» non porta nulla di nuovo.

La respirazione si effettua un po' più tardi, circa al momento in cui il braccio fuori dall'acqua passa all'altezza della testa. La respirazione alternata (inspirazione ogni terzo movimento di braccia) vien preferita nella tecnica moderna.

### Crawl dorso

«vecchia» tecnica. La differenza principale risiede nel movimento del braccio sott'acqua, teso.



Dalla posizione d'attacco a larghezza di spalle o un poco di più, il braccio teso, palmo delle mani girato all'esterno, tira sott'acqua pure teso o leggermente flesso a circa 20 cm di profondità sino alla coscia e poi, teso ma sciolto, ritorna alla posizione di partenza.

### Conseguenze per l'insegnamento del nuoto a scuola

In conclusione è importante di sapere se e come il maestro dovrà tener conto di queste varianti moderne nello svolgimento del movimento.

Possiamo certamente tranquillarci dicendo che un allievo dotato (che diventerà più tardi uno sportivo di punta!) sarà capace, con relativa facilità e senza troppa perdita di tempo, di cambiare una tecnica rudimentale in uno stile moderno, come è concepito nell'evoluzione attuale dello sport di competizione. Questa constatazione ci rende più facile la decisione seguente:

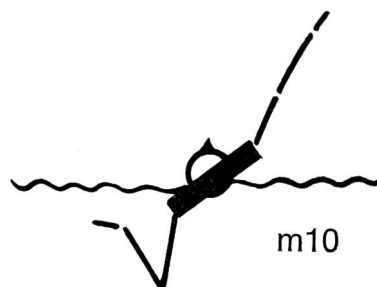
il maestro di scuola si attiene alla vecchia tecnica.

Esistono diverse ragioni in merito, ne cito alcune:

nella **rana ortodossa**, la respirazione «anticipata» dà una migliore possibilità d'inspirare «tranquillamente». Giudico la fase di scivolata, con le braccia allungate in avanti eccellente e di grande valore come esercizio di tenuta. Essa conviene pure per il nuoto di resistenza e sulla distanza.

### Crawl dorso

«Stile moderno». Flessione del braccio nella fase di trazione sott'acqua.



Posizione d'attacco: braccio teso indietro, dietro la spalla. La mano attacca a circa 20 cm di profondità. La trazione comincia; poi il braccio si flette in modo molto pronunciato, l'avambraccio effettua allora un movimento di «frustata» caratteristico, con il palmo della mano e la superficie interna dell'avambraccio perpendicolari al massimo rispetto alla direzione del movimento. (m10)

Fase di ritorno fuori dall'acqua come nella «vecchia tecnica».

Naturalmente se ho degli allievi che hanno una tendenza naturale alla respirazione «tardiva», non li correggo o soltanto se tal modo di respirare provoca un movimento oscillante (costante) dall'alto al basso.

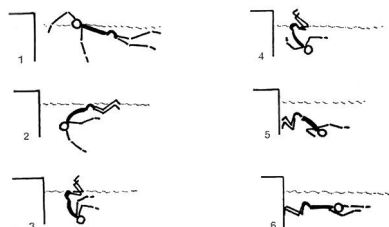
**Nel crawl o nel crawl dorso**, la posizione di una o delle due braccia allungate dietro il corpo, con una corta fase di scivolata, deve essere menzionata specialmente come un eccellente esercizio di tenuta. Come «la vecchia» condotta del braccio, questo sistema dà all'allievo una migliore pos-

sibilità di controllo personale. Ma, anche in questo caso, se ho un allievo che effettua sott'acqua la trazione con il braccio flesso, o che porta il braccio quasi teso fuori dall'acqua e lateralmente, non gli imporrò la tecnica scolastica purchè il suo movimento non provochi degli errori di tenuta del corpo (rullio o movimento a serpentina). Ma, quando una classe ha raggiunto un certo livello in uno stile di nuoto, e qualche allievo si è rivelato dotato, è chiaro allora che questi «futuri campioni» saranno edotti sulla tecnica di competizione.

### La virata-«culbute»

**Caratteristiche principali:** è una virata per il crawl sul ventre che interessa e diverte anche il nuotatore normale. Si tocca la parete con i piedi e non più con le mani, ciò che permette di dire che il competitore non nuota effettivamente più la distanza completa.

**Importante:** il nuotatore affermato può anche esercitare la virata-«culbute» con una profondità di soli 80 cm; ma, per l'insegnamento agli allievi, bisogna assolutamente avere una profondità di 120 cm. Ossia in una vasca normale d'insegnamento questa virata non potrà essere insegnata che da una sola parte della vasca stessa (dove la profondità è sufficiente).



**Esecuzione:** al momento in cui il nuotatore arriva con la testa a circa 1 m dalla parete, il braccio che si trova fuori dall'acqua attacca direttamente in profondità. Nello stesso tempo, la testa è tirata verso il torace, il corpo flesso e raggruppato. Con questo movimento, le gambe sono proiettate leggermente sopra l'acqua in direzione della parete (movimento del salto mortale in avanti).

Nella seconda fase, il corpo, raggruppato, effettua una mezza rotazione attorno all'asse longitudinale. Il braccio, che poc'anzi ha attaccato in profondità, si trova ora di fianco al corpo; si può aiutare la rotazione con un movimento opposto.

(NdT: vedi «Gioventù e Sport» n. 3, 1967, «La virata carpiata», di Robert Camarata.)

Il nuotatore si ritrova sul ventre, in posizione raggruppata, la schiena leggermente flessa, le due braccia allungate davanti al corpo; può allora a questo punto effettuare la spinta.

### Metodo d'insegnamento

a) **in acqua libera**, cioè senza utilizzare la parete

1. corpo verticale, effettuare un salto mortale avanti raggruppato
2. come 1, a partire dalla posizione orizzontale ventrale
3. come 2, ma con progressione in avanti
4. come 3, ma dopo mezzo salto mortale, in posizione dorsale, estensione nella direzione opposta
5. sulla schiena, braccia di fianco, effettuare una rotazione attorno all'asse longitudinale (una vite) con un movimento inverso del braccio
6. nuotare la rana, effettuare una virata-«culbute» completa (estensione, controllare la direzione del corpo e orientarsi secondo il fondo della vasca)
7. come 6, ma nuotare il crawl

b) **alla parete**

1. eventualmente ripetere tutti gli esercizi citati sotto a), nello stesso ordine
2. movimento completo, prima lentamente, eventualmente avvicinandosi nuotando la rana (in questo caso, le due braccia aiutano ad effettuare la rotazione del salto mortale). All'inizio, la rotazione longitudinale (vite) si effettua nettamente separata dalla rotazione del salto mortale in avanti; a poco a poco, la si effettuerà un po' prima, così che il nuotatore non si troverà mai completamente in posizione dorsale.

### Compiti scolastici nel nuoto?

Sarete certamente meravigliati alla prima lettura di questo titolo, che ripeterete sicuramente. Ma è esatto, penso seriamente!

Nella nostra scuola abbiamo delle condizioni d'insegnamento del nuoto molto precarie. Le lunghe vacanze scolastiche d'estate si trovano esattamente durante il periodo più favorevole al nuoto. Gli allievi vanno in vacanza, restano seduti o sdraiati sul bordo della piscina o in riva al mare per delle giornate intere. In questo caso, perchè non sfruttare dell'occasione di nuotare come sportivi attivi? Da numerosi anni, i nostri allievi hanno come compito obbligatorio, durante le vacanze estive, quello di prepararsi all'esame del nuoto di salvataggio.

L'estate scorsa, ho reso il compito ancora più concreto: gli allievi dovevano redigere un diario quotidiano permettente un controllo delle distanze percorse ogni giorno. Ecco i risultati:

### 3 classi, in totale 68 allievi

Durata 5 settimane, giorni utilizzabili 25

1 allievo ha nuotato	59 km (!)
10 allievi hanno nuotato	40-52 km
16 allievi hanno nuotato	30-40 km
21 allievi hanno nuotato	20-30 km
14 allievi hanno nuotato	10-20 km
6 allievi hanno nuotato	0-10 km

Se eliminiamo i 6 che hanno effettuato un piccolo chilometro (o perchè in montagna o perchè dispensati dal nuoto), possiamo dire che i risultati sono soddisfacenti. In queste tre classi, solamente 4 allievi non hanno riempito le condizioni per ottenere il brevetto no. 1 di salvataggio!

Naturalmente bisogna essere prudenti con i compiti di nuoto nella scuola elementare; possiamo cominciare a darne a partire dal 5° al 6° anno scolastico. In più, è consigliabile di imporre certe condizioni, ad esempio, in acqua a meno di 20°, non nuotare più di 200 m per seduta d'allenamento.

Non volete provare anche voi? Sono sicuro che ne vale la pena!

### Materiale d'insegnamento per le classi di nuoto

Ammetto o raccomando l'utilizzazione dei mezzi ausiliari, purchè completino e facilitino l'insegnamento del nuoto. È vero che un giovane dovrebbe poter seguire l'insegnamento elementare del nuoto senza mezzi ausiliari. Tuttavia, ci saranno sempre degli allievi dotati e degli allievi deboli. Se, per questi ultimi, posso facilitare il lavoro grazie a dei mezzi ausiliari, mi converrà fissare lo stesso compito per tutta la classe. Nei primi stadi, questi mi evita di ripartire o di suddividere la classe in diversi gruppi. L'anello bracciale è utilizzato in primo luogo per l'insegnamento del movimento di gambe in certi casi anche per il movimento di braccia.

Il **Pull-buoy** rende eccellenti servizi per il perfezionamento e l'allenamento dei differenti movimenti di braccia.

**Bibliografia:** Andreas P., 1963; Lorenz H., 1965; Mielke W., 1963, 1966, 1960.

#### Film 16 mm

20 min. IVSCH, 20 min. IVSCH, 21 min. IVSCH, 21 min. SFGS, 22 min. SFGS, 15 min. SFGS, 21 e 23 min. SFGS, 8 min. SFGS, 10 min. SFGS, 10 min. SFGS.

#### Opere

Andreas P., *Schwimmen. Lernen — Trainieren — Kämpfen*. Frankfurt a. M., Limpert-Verlag, 1963. 177 S., ill.

Anfossi A., Anfossi E., *Didattica e Tecnica del Nuoto. Cenni sui tuffi — palla a nuoto e salvataggio*. Bologna, Centro di Studi per l'educazione fisica, 1963. 155 S., ill.

Armbruster D. A., u. a., *Swimming and Diving*. St Louis, The C. V. Mosby Comp. 1963. 4 th ed. 352 p., ill.

Barany J., *Schwimmunterricht für Kinder*. Budapest, Corvina, 1961. 144 S., ill.

Carlile F., *Forbes Carlile on Swimming*. 2 nd impr. London, Pelham Books, 1964, 202 p., ill.

Juba B., *Swimming*. London, Stanley Paul, 1961, 160 p., ill.

Lewin G., *Schwimmen mit kleinen Leuten*. Berlin, Sportverlag, 1967, 231 S., Abb.

Lorenz H., *Schwimmlehre. Baden und Schwimmen mit Kindern. Retten*. Wuppertal, Hans-Putty-Verlag, 1965. 272 S., Abb.

Menaud M., Zins, L. *Natation. Technique — Entraînement*, Edit. Amphora, 1965. 285 p., fig.

Mielke W., *Schwimmen lernen — erproben und üben. Leitfaden für Unterricht in Lehrschwimmbecken*. Schornhof, K. Hofmann, 1963. 45 S., ill.

Oppenheim F., *La Natation*. Edit. de la Table Ronde. 1964. 256 p.

Rajki B., *The Technique of Competitive Swimming*. London, Collet, 1963. 90 p., ill.

Schwimmsport. Berlin, Sportverlag, 1967. 376 S., ill., Lit.

#### Film (16 mm)

##### SFGS:

Anfängerschwimmen, 1961, 15 Min. Lichtton, deutsch.

Grundformen der Schwimmarten. 1961, 22 Min, 22 Min. s/w, Lichtton, deutsch.

Pflotschnass. 1962, 8 Min., farbig, Lichtton, deutsch.

Plouf. Version française de Pflotschnass.

Rückencrawl, 1966, 21 Min., farbig, Lichtton, deutsch.

Le dos crawlé. Version française de Rückencrawl.

The new magic of swimming. 1962, 19 Min. Magnetton, deutsch.

Top World swimmers, 1964, 21 und 23 Min., s/w, stumm.

Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer. 1966, 66 Min., 2 Rollen, s/w, Lichtton, deutsch.

##### IVSCH:

Brutschwimmen, 20 Min., s/w.

Brustcrawl, 20 Min., s/w

Vom Wasserspiel zum Schwimmen.

## Scuola d'alpinismo



Monaco (DaD) — È iniziato il programma di corsi nella prima Scuola alpinistica della Repubblica federale di Germania, a Monaco di Baviera. Questa scuola è unica in Europa. La montagna di cemento armato che si trova nei pressi di Monaco offre tutte le difficoltà che si incontrano nell'alta montagna e dà la possibilità agli appassionati dell'alta montagna di imparare senza pericolo di vita, come vincere la roccia, di provare tecniche nuove e di esaminare il grado di resistenza di materiali nuovi. Il fondatore di questa scuola, Günter Sturm, può sorvegliare, insieme con due assistenti, 16 allievi contemporaneamente durante i loro esercizi di alpinismo nella «roccia». Un centro d'informazione e di consultazione completano il nuovo centro alpinistico di Monaco.