

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band: 29 (1972)
Heft: 5

Rubrik: La lezione mensile

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

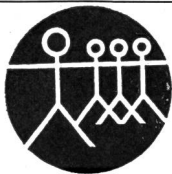
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 24.02.2026

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



La lezione mensile

Nuoto

Daniel Seydoux

Luogo: piscina all'aperto o coperta

Durata: 1 ora e 30 minuti = 1 unità d'insegnamento

Tema: tuffo di partenza e virata a rana

Preparazione fuori dell'acqua

- Esercizi di riscaldamento sul prato o sui lati della piscina: marciare e correre
- Correre con cambiamento di ritmo
- Passi saltellati laterali alternati a corsa leggera
- Marciando, cerchi delle braccia in avanti e indietro
- Flessione a fondo del corpo fino alla posizione raggomitolata, estensione completa e nuova flessione a fondo
- In coppia: «danza dei cosacchi», lanciando le gambe in avanti e di fianco
- Saltellare in avanti alzando alternativamente le ginocchia in avanti in alto ed accompagnando questa estensione con un bilanciamento asimmetrico delle braccia
- A terra sul ventre, piedi pure a terra, sollevare il tronco, mantenendo le braccia tese in avanti
- Lo stesso esercizio, mantenendo questa volta le braccia per terra e sollevando quindi le gambe indietro, assieme o alternativamente
- Piccola capriola in avanti e indietro, alternando
- Nella posizione dell'ostacolista: flessioni in avanti e rotazioni a destra e a sinistra
- In appoggio facciale a braccia tese, flessione delle anche verso il suolo e leggeri saltelli con i piedi (alternativamente)
- Esercizio del vogatore: seduti, con le gambe flesse contro il petto, le braccia tese in avanti: flettere le braccia tendendo simultaneamente le gambe (scull).

Esercizi di preparazione al tuffo di partenza

- Partendo dalla scalinata del bacino, freccia in avanti
- Dalla posizione raggomitolata sulla scalinata, con l'acqua all'altezza delle gambe o delle cosce, partenza a freccia
- In piedi, acqua all'altezza delle caviglie, tuffo e freccia in avanti
- In piedi sul primo gradino fuori dell'acqua: tuffo e freccia in avanti
- Idem e, al termine della freccia, spinta energica delle mani per continuare a scivolare con il corpo in immersione
- Tuffo in acqua più profonda, dal bordo del bacino
- Dalla posizione in ginocchio sul bordo della piscina, caduta in avanti a braccia tese, la mano sinistra (destra) sulla mano destra (sinistra)
- Dalla posizione in piedi, caduta in avanti: corpo carpiato, mani e sguardo diretti verso l'acqua
- Lo stesso esercizio, ma con leggera spinta delle gambe nel momento della caduta in avanti
- Dalla posizione di partenza, a braccia indietro, bilanciare queste in avanti nel momento della partenza e cercare di tuffarsi il più in avanti possibile, con le mani parallele e tese (si faccia attenzione a che l'allievo non «rientri» la testa tra le spalle e non si irrigidisca tuffandosi).

Esercizi specifici

1. Tuffo in lungo

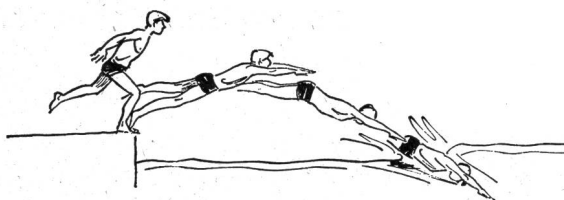
Implica una lunga scivolata dopo il salto. Per questo, l'allievo deve tuffarsi a corpo teso e deve restare teso nell'acqua.

Allenamento dal bordo della piscina, dal blocco di partenza e dalla piattaforma di 1 metro.

2. Corsa con stacco dal bordo della piscina

Con stacco su una gamba, tuffo in avanti.

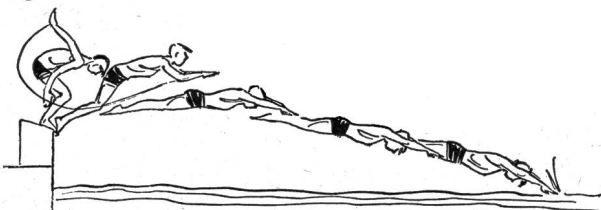
Figura 1



3. Tuffo di partenza

- Dal bordo della piscina, a corpo piegato, lo sguardo obliquo in avanti, le braccia in alto dietro il corpo: tuffo in avanti a braccia tese e scivolata in immersione
- Idem con forte spinta delle gambe nel momento della caduta in avanti, sempre con scivolata in immersione a corpo teso
- Idem, ma con ricerca del tuffo in lungo; lo sguardo è fissato in avanti su di un punto sulla linea orizzontale dell'acqua, l'entrata nell'acqua si effettua con la testa tra le braccia tese; scivolata.

Figura 2



Allenamento e applicazione

- Partenza su comando
- Il comando valevole è il seguente:

Al colpo di fischietto: avvicinarsi al blocco di partenza
«Ai vostri posti»: salire sul blocco, prepararsi alla partenza, corpo flesso

Colpo di fischietto: partenza ((estensione rapida del corpo in avanti e scivolata rapida in immersione, a corpo teso, prima bracciata in immersione e «sprint» di 10-15 metri

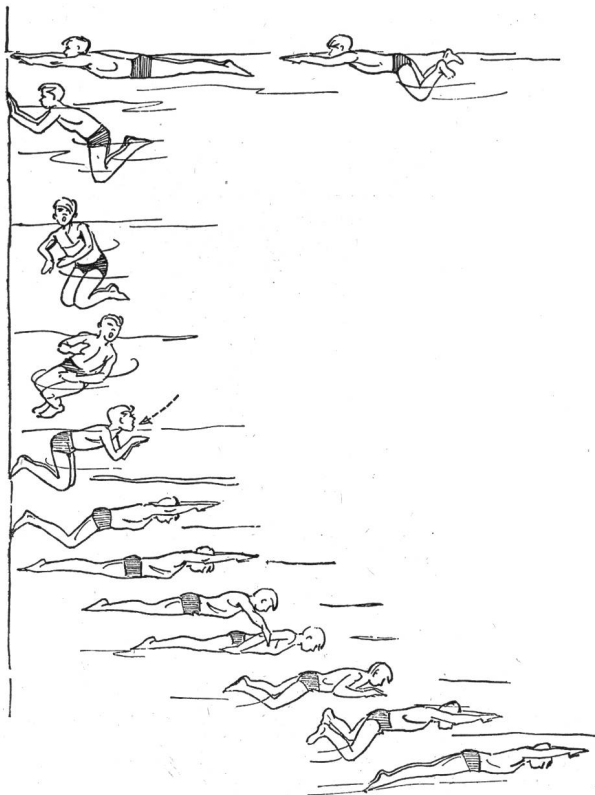
- Allenamento; ripetere parecchie volte con le rispettive correzioni.

La virata a rana

Le mani devono toccare il muro nello stesso tempo e orizzontalmente, all'altezza delle spalle.

La testa è girata a sinistra e resta sopra la superficie. Il tronco è raddrizzato durante la rotazione e le due braccia spingono parallelamente verso l'anca destra, allo scopo di accelerare la rotazione a sinistra. Lo sguardo si dirige verso la nuova direzione di nuoto e, mediante la pressione di ambedue le mani, il nuotatore mantiene il tronco leggermente fuori dell'acqua, respira profondamente e si lascia poi sprofondare nell'acqua fino alla profondità necessaria per spingere con i piedi.

Vedi figura 3



Il nuotatore riconduce le mani davanti al petto, inclina il busto in avanti e si spinge parallelamente alla superficie, allungandosi al massimo onde scivolare meglio. Segue poi il primo movimento in immersione.

Posizione di partenza, corpo raggruppato, i piedi sul fondo, le mani toccano la parete all'altezza della superficie dell'acqua. Si allena ora la pressione delle mani contro il muro, la rotazione per il cambiamento di direzione, come pure l'inspirazione dopo la rotazione.

— Rotazione e spinta con le gambe

Posizione di partenza come descritta più sopra, si cerchi ora di collegare la rotazione con la spinta dei piedi, fino alla fase di scivolata in posizione tesa.

Si osservino i punti seguenti: raddrizzamento del torso - inspirazione profonda - immersione prima della spinta.

— Dalla posizione in piedi, scivolata-virata. Posizione di partenza a 2-3 metri dal muro. Scivolata in avanti senza movimento di nuoto; ciò facilita l'apprezzamento in funzione della pressione delle mani sulla parete prima della virata stessa.

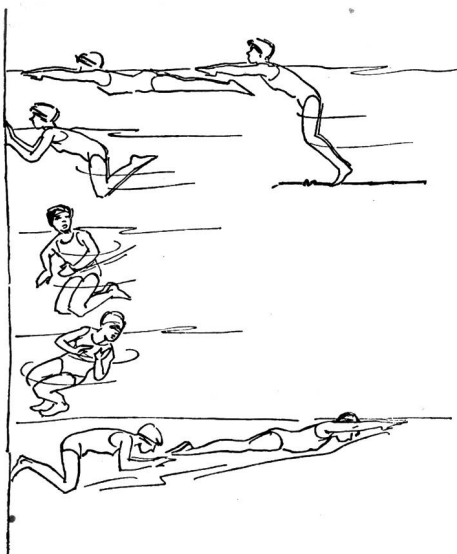


Figura 4

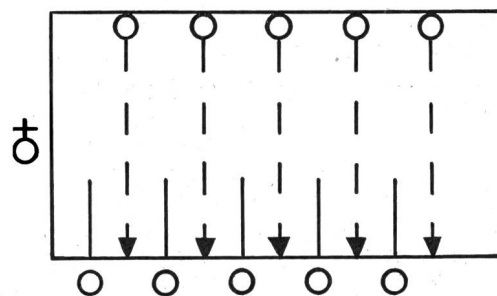
Traguardo finale è la virata libera

Procedendo nel modo citato, si può preparare la virata. Dopo qualche bracciata, raddrizzare il tronco, raggruppare le gambe e sostenere la rotazione mediante un movimento di ambedue le braccia verso le anche.

Fase di prestazione

Si divida la classe in due gruppi. Il primo attraversa la piscina in larghezza e dà il cambio all'altro gruppo, che è pronto per la partenza; quest'ultimo esegue qualche bracciata ed assume poi il compito inverso.

Figura 5

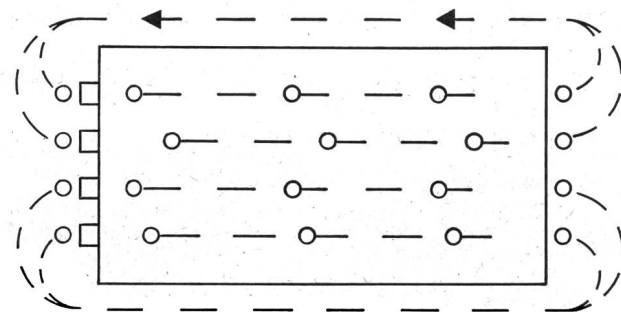


Il primo gruppo è nell'acqua. Parte con spinta dal muro, con scivolata e con una bracciata dopo la scivolata stessa; il gruppo che prende il cambio parte fuori dell'acqua, dal bordo della piscina o dai blocchi di partenza.

Lo stesso esercizio, ma le partenze si effettuano per ambedue i gruppi fuori dall'acqua; chi dà il cambio si tuffa, alla partenza, passando sopra il compagno in immersione.

Lavoro nel senso della lunghezza, secondo il principio dell'intervallo; pure con lavoro delle braccia e delle gambe separato.

Figura 6



Gara per squadre, staffette con partenza e virata a rana, partenza come in competizione.

Gioco (5-10 minuti)

La palla rubata. Come preparazione, effettuare qualche passaggio e qualche ricezione della palla; poi gioco a due campi. Contano solo i passaggi diretti.

Ritorno alla calma

— Nuoto di decontrazione (100-200 metri)

— Doccia calda.