

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: 8

Rubrik: Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

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: 14.04.2026

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

Nuoto: Tecnica e metodologia del crawl

Hans Altorfer

Disegni: W. Beutler

Testo italiano: Sandro Rossi

Con i manuali per monitori G+S nascono a poco a poco, in ogni disciplina, opere fondamentali contenenti, per i monitori, indicazioni indispensabili allo svolgimento dei diversi corsi. Oltre a documenti generali, di carattere teorico ed organizzativo, i manuali per monitori contengono anche documenti di carattere tecnico-metodologico. L'articolo seguente presenta un estratto di questa parte del manuale per monitori «Nuoto» dove sono trattati tutti gli stili di competizione.

Figure concernenti il crawl (vedi pag. 118 e 119)

Sono rappresentate dodici fasi, ognuna da due diversi punti d'osservazione; in esse, le particolarità più importanti del movimento dovrebbero essere ben visibili ma le figure in questione devono essere prese in considerazione con la necessaria comprensione. Si tratta infatti di fasi provenienti da un solo tipico svolgersi del movimento e, in conseguenza, occorre supporre a priori che, in funzione di differenti nuotatori, queste diverse fasi si presenterebbero, per ognuno di essi, con delle varianti. Nelle figure di destra il nuotatore è sempre rappresentato visto obliquamente dal basso.

Le figure, unitamente ai punti fissati nel commento corrispondente, dovrebbero permettere al monitore di applicare giudiziosamente la tecnica dei diversi stili. Nell'insegnamento, queste figure possono soprattutto essere usate in funzione delle correzioni con spiegazione degli errori e rappresentazione visiva della giusta forma.

Commento

Posizione del corpo:

- Il corpo si trova in una posizione orizzontale massima, il più alto possibile in acqua e deve essere teso
- l'addome deve essere rientrato
- la superficie dell'acqua si trova circa all'altezza della fronte.

Movimento delle braccia:

Fase fuori dall'acqua:

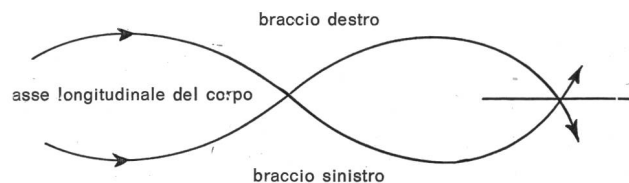
- gomito alto
- angolo tra braccio e avambraccio superiore a 90°; la mano si trova sempre fuori dalla linea diretta gomito-acqua
- la mano, leggermente girata verso l'esterno, è portata in avanti leggermente sopra il pelo dell'acqua
- il movimento deve essere decontratto e sciolto.

Fase sott'acqua:

- il braccio che effettua la trazione è tuffato in acqua con dapprima la punta delle dita, poi la mano, l'avambraccio e il braccio
- anche in questa fase il gomito è tenuto alto; non lasciarlo cadere!

- all'inizio della trazione il braccio è teso
- immediatamente dopo l'inizio della trazione si flette. La flessione dipende dalla forza e dalla velocità del nuotatore
- il movimento è condotto dalla mano; il gomito non deve essere rilasciato indietro
- alla fine della trazione del braccio, la mano continua a spingere indietro all'altezza dell'anca
- il movimento deve essere iniziato lentamente e accelerato alla fine
- all'inizio del movimento, la spalla del braccio che effettua la trazione è profonda in modo tale da provocare un aumento della spinta
- il «pescare» profondo della spalla provoca un rullio del corpo (spalla, anca, piede)
- il nuotatore deve pensare durante tutto il movimento di respingere indietro l'acqua «afferrata».

Il movimento della mano è rappresentato da questo diagramma; rimarcate il movimento ad S!



Respirazione:

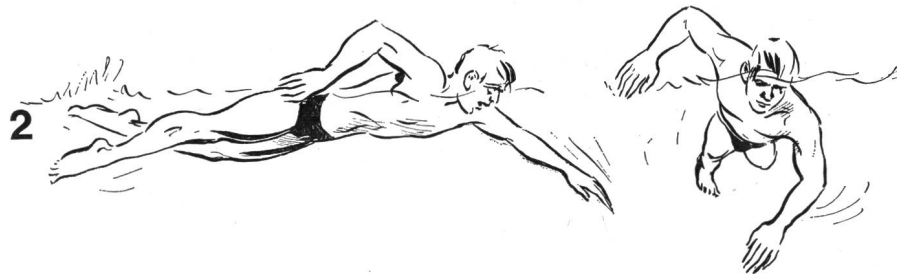
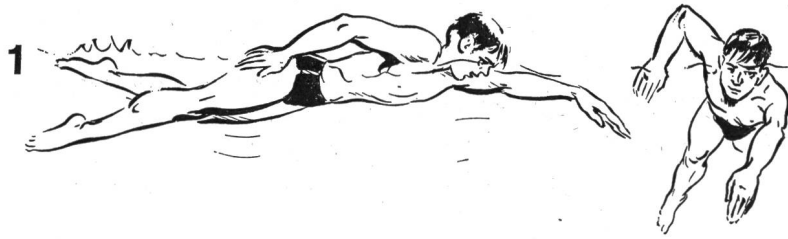
- Per respirare si gira la testa lateralmente alla fine del movimento del braccio corrispondente
- la testa è girata soltanto lo stretto necessario per prendere aria; quando viene effettuata questa rotazione della testa, si produce, nella regione del mento, una specie di «incanalatura»
- la testa non dovrebbe essere girata in là dell'asse orizzontale del corpo.

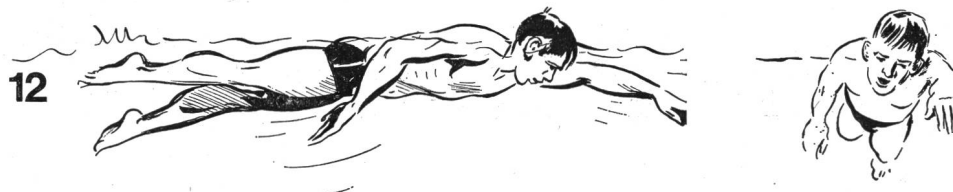
Movimento delle gambe:

- Il movimento inizia all'anca
- l'articolazione del ginocchio non deve essere troppo flessa
- le articolazioni dei piedi devono essere molto sciolte; i piedi sono leggermente girati all'interno
- i piedi devono essere completamente immersi in acqua; provocano un movimento visibile dell'acqua
- il movimento delle gambe serve al concorrente, quale stabilizzatore e non quale movimento di spinta (ad eccezione dello scattista).

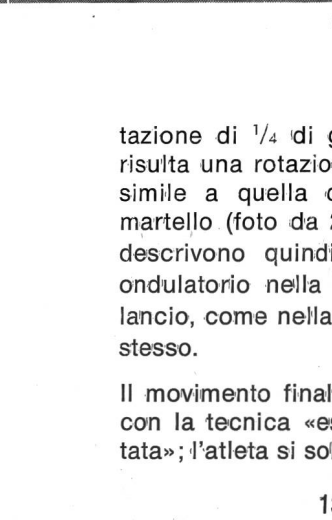
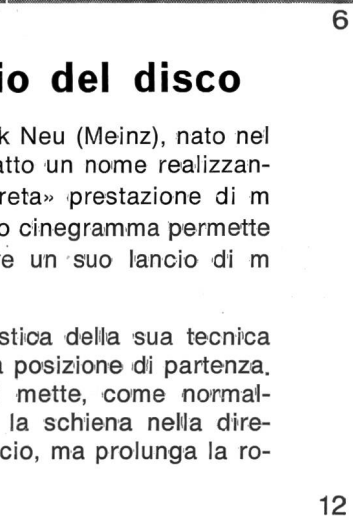
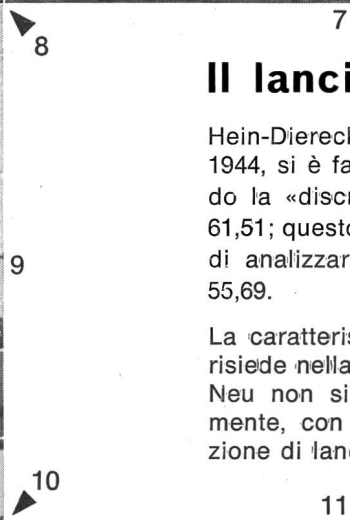
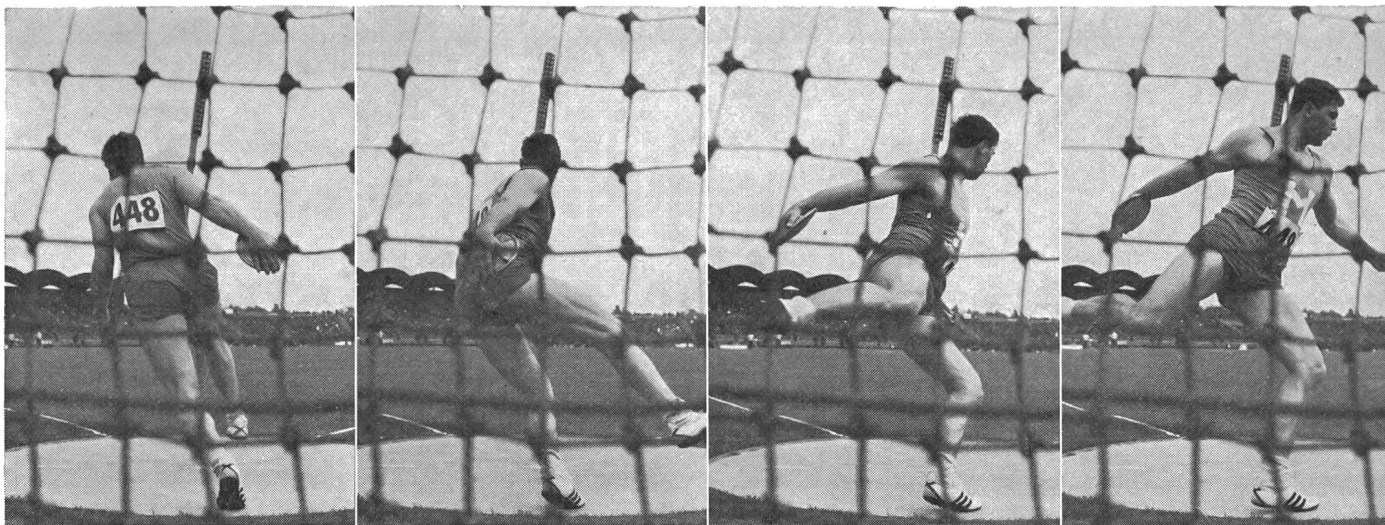
Coordinazione:

- I movimenti sono effettuati in modo continuo; non esistono punti morti. Esempio: fermarsi prima dell'inizio del movimento delle braccia. (Ciò non esclude la possibilità di scivolata)
- nell'insegnamento normale del nuoto viene istruito il battito a 6 tempi (6 movimenti di gambe per un movimento completo delle braccia).





(Continua a pag. 122)



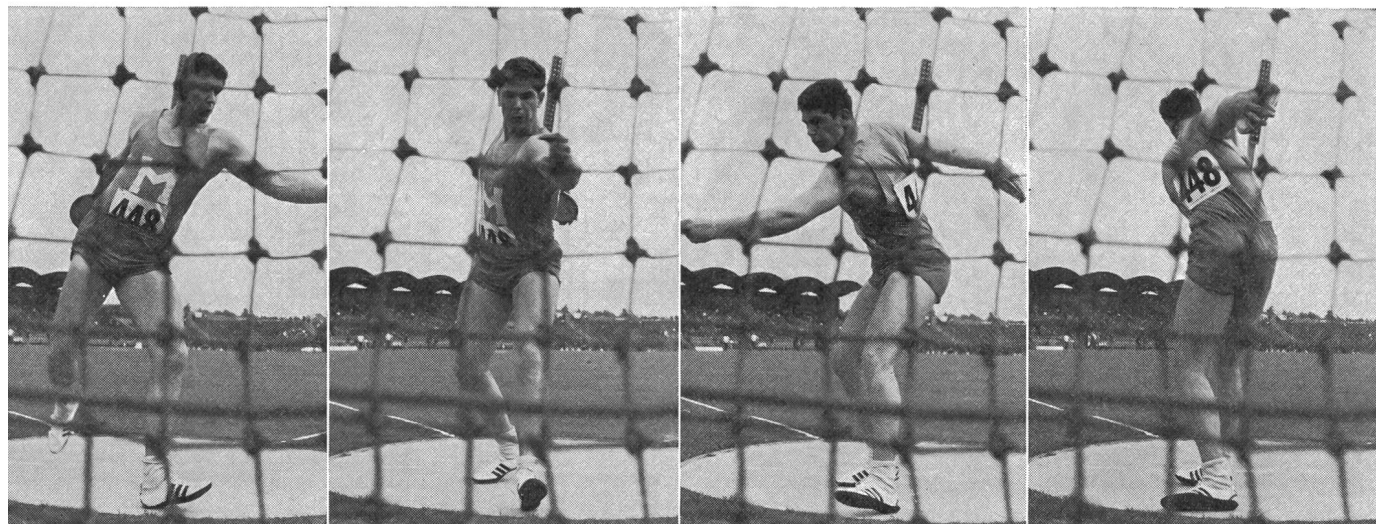
Il lancio del disco

Hein-Diereck Neu (Meinz), nato nel 1944, si è fatto un nome realizzando la «discreta» prestazione di m 61,51; questo cinegramma permette di analizzare un suo lancio di m 55,69.

La caratteristica della sua tecnica risiede nella posizione di partenza. Neu non si mette, come normalmente, con la schiena nella direzione di lancio, ma prolunga la ro-

tazione di $\frac{1}{4}$ di g
risulta una rotazio
simile a quella c
martello (foto da
descrivono quindi
ondulatorio nella
lancio, come nella
stesso.

Il movimento final
con la tecnica «e
tata»; l'atleta si sol



4

3

2

1

(foto 1). Nel
 llone-punta,
 lanciatori di
). Le spalle
 movimento
 a parte del
 finale dello

forma dopo aver terminato il lan-
 cio. Nel nostro esempio, questa
 parte del gesto sportivo lascia però
 un po' a desiderare: disequilibrio,
 brutta posizione di appoggio (foto
 14-17). Il piede sinistro dovrebbe
 essere più a sinistra.

Notevole è l'eccellente posizione
 della spalla destra, che permette
 al lanciatore di ottenere un angolo
 di lancio a grande raggio, quasi

ideale (foto 16). Possiamo afferma-
 re che con la sua tecnica, Neu
 esce dalle vie battute dalla mag-
 gior parte dei lanciatori, che lan-
 ciano appunto altrimenti.

Neu è forse un precursore; ad ogni
 modo quando si lancia il disco a
 m 61,51 ci si può anche permettere
 qualche stravaganza!

Cinegramma: Elfriede Nett
 Testo: Arnold Gautschi

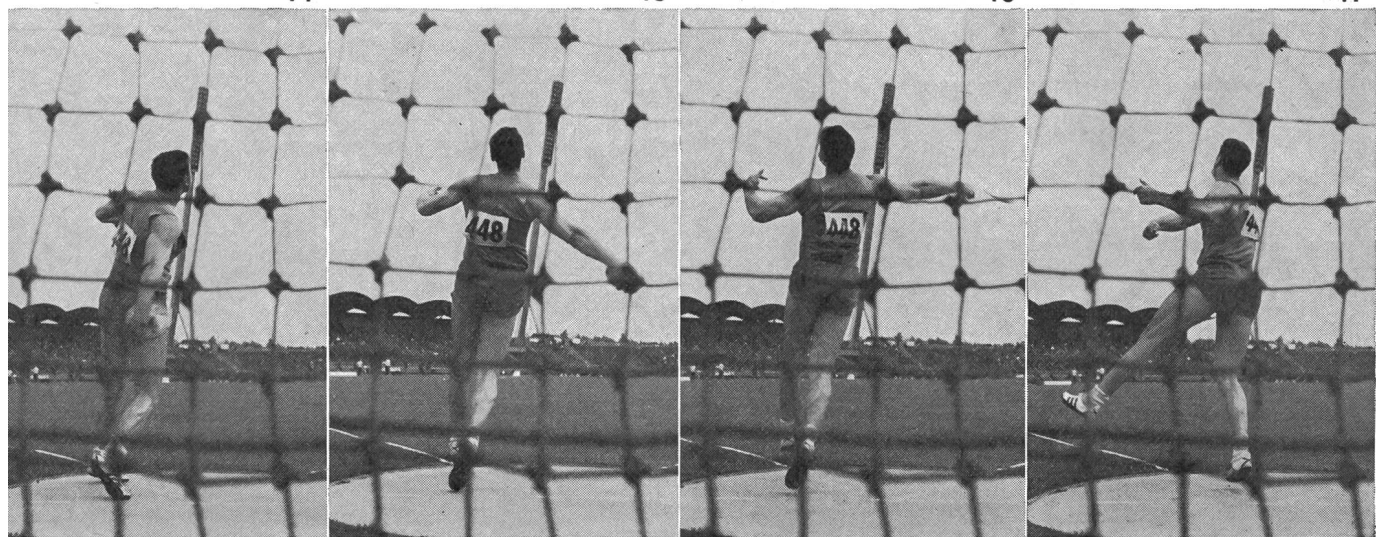
ne eseguito
 iva» o «sal-
 dalla piatta-

14

15

16

17



ESERCIZI D'INTRODUZIONE, PERFEZIONAMENTO E CORREZIONE

Molte strade conducono a Roma! Questo detto si adatta perfettamente al nostro procedimento metodologico. Lo scopo dell'insegnamento del nuoto è di portare gli allievi ad un'esecuzione corretta dello stile evitando i metodi indiretti. Gli esercizi d'introduzione, perfezionamento e correzione seguenti, presentano delle **possibilità** per raggiungere lo scopo.

Commento agli esercizi d'introduzione

L'introduzione si divide in:

- esercizi a secco
- esercizi alla scaletta, acqua poco profonda
- esercizi in acqua profonda

e in:

- movimento delle braccia
 - respirazione
 - movimento delle gambe
 - coordinazione.
- } possibilmente assieme

Il numero degli esercizi d'introduzione è volutamente ridotto. Si tratta di un sistema molto schematico. Immaginiamo che tutta la classe cominci a zero. In pratica però vi saranno allievi che sapranno già nuotare il crawl più o meno bene. Il maestro deve cominciare l'insegnamento dal punto di preparazione in cui si trovano i suoi allievi. È consigliabile formare dei gruppi di prestazione di uguale forza.

Nel sistema proposto, si tratta dell'introduzione di singole parti del movimento completo che saranno in seguito coordinate. Sia ben chiaro che questo non è il solo metodo perché specialmente i bambini che hanno la possibilità di nuotare molto, imparano uno stile in modo naturale e con un metodo estremamente generale.

Lo scopo degli esercizi a secco sta nel fatto che gli allievi possono effettuare i movimenti in una situazione facile. Il tempo che il monitore dedicherà all'esecuzione dei singoli esercizi è lasciato al suo senso metodologico. Esistono anche certi esercizi «chiave» che vengono spesso esercitati al posto di altri. L'ordine di esecuzione di questi esercizi non è imposto. Si introdurrà dapprima il movimento delle braccia e per un altro stile dapprima le gambe. È anche possibile che non si prenda tutta la gamma di esercizi per un solo movimento ma che si alterni il tutto gambe, braccia. Durante l'insegnamento il monitore ripeterà spesso certi esercizi. L'importante è che nessuno di questi esercizi sia trattato individualmente ma che al contrario si consideri sempre lo scopo finale.

Commento agli esercizi di perfezionamento e correzione

Questa serie di esercizi è lontana dall'essere perfetta. Con gli esercizi di perfezionamento ci si prefigge quale scopo l'automatizzazione dei diversi elementi di un movimento completo. In certe situazioni d'insegnamento non sono nemmeno più indispensabili gli esercizi d'introduzione. L'insegnante inizia direttamente con degli esercizi di perfezionamento.

L'esercitazione dei normali movimenti separati con tavola per il nuoto o «pull-boy» sarà menzionata a parte.

Correggere significa aiutare l'allievo! Talvolta basta un'indicazione orale, una spiegazione. Spesso però non serve molto ripetergli sempre che cosa è sbagliato oppure come deve fare per effettuare il movimento esatto. Molto più positiva è la correzione attiva, l'esercizio di correzione.

Gli esercizi di correzione devono spesso essere creati in funzione alla situazione. L'esercizio migliore è quello che aiuta maggiormente l'allievo a correggere il suo errore.

Molte volte si devono esagerare gli esercizi di correzione per poter modificare positivamente l'errore.

Le osservazioni esatte sono in relazione con l'effetto principale dell'esercizio, l'errore che possono correggere e l'eventuale conferma o non conferma di precisi gradi di conoscenza.

Esercizi d'introduzione

Movimento delle braccia e respirazione

Esercizi a secco

- In piedi, movimento delle braccia, (gambe divaricate) il tronco è in posizione orizzontale; con e senza respirazione a destra e a sinistra.

In acqua poco profonda

- In piedi, movimento delle braccia, le spalle sono però sott'acqua; dapprima un braccio poi l'altro; con e senza respirazione a destra e a sinistra.
- a coppie, movimento delle braccia; il compagno tiene le gambe divaricate dell'esecutore (piedi in acqua!); con e senza respirazione a destra e a sinistra

In acqua profonda e poco profonda

- Freccia: qualche movimento di braccia con e senza respirazione a destra e a sinistra
- movimento delle braccia con «pull-boy»; esercitare la respirazione a destra e a sinistra.

Movimento delle gambe

Esercizi a secco

- Seduti, movimento delle gambe, mani appoggiate a terra.

Sulla scaletta in acqua poco profonda

- In piedi, movimento delle gambe, a destra e a sinistra; immergersi sempre di più. Se non esistono scalette si esercita direttamente in acqua poco profonda.

Alla scaletta o in acqua poco profonda

- Alla scaletta in appoggio sulle mani, movimento delle gambe; respirazione in avanti e di fianco oppure
- una mano al canaletto e l'altra al muro immersa in acqua, stesso esercizio
- a coppie, movimento delle gambe; il compagno tiene l'esecutore per le mani, braccia tese e cammina indietro; respirazione in avanti e di fianco.

In acqua poco profonda e profonda

- Movimento delle gambe, braccia in avanti e con tavola per il nuoto; respirazione in avanti o di fianco.

Coordinazione

- Freccia: qualche movimento completo di crawl, dapprima senza poi con respirazione.

Nel normale insegnamento vengono esercitati 6 movimenti di gambe per 1 movimento delle braccia.

ESERCIZI DI PERFEZIONAMENTO E DI CORREZIONE

Esercizi	Efficienza - errori - grado
<p>Braccia, respirazione, coordinazione</p>	
<p>In acqua poco profonda: movimento delle braccia separato, sinistra, destra, un compagno tira leggermente alla mano al momento passiva</p>	<p>Controllo dei singoli movimenti, il galleggiamento è assicurato dal compagno</p>
<p>2, 3, 4 movimenti con un solo braccio, l'altro è tenuto in avanti</p>	<p>Controllo del singolo movimento del braccio; è difficile mantenere il galleggiamento; non consigliabile per nuotatori deboli</p>
<p>Trazione delle braccia con movimento di rotazione pronunciato lungo l'asse verticale</p>	<p>Rinforzamento della trazione e della spinta tramite un'immersione profonda della spalla; per buoni nuotatori</p>
<p>Tirare un compagno con il solo movimento delle braccia; il compagno si tiene alle caviglie e può facilitare l'esecuzione tramite un movimento delle gambe</p>	<p>Rinforzamento della trazione delle braccia, per buoni nuotatori</p>
<p>Esercizi di forza isometrica in tutte le posizioni possibili per la trazione delle braccia, ad esempio con l'asciugamano</p>	<p>Sentimento di resistenza</p>
<p>Trazione delle braccia con immersione della mano prima della spalla; controllare con gli occhi</p>	<p>Correzione all'incrocio del braccio prima della testa</p>
<p>Trazione delle braccia con cambiamento di ritmo</p>	<p>Sentire il cambiamento di resistenza; perfezionamento del sentimento del ritmo</p>
<p>Nella fase di passaggio fuori dall'acqua scrollare la mano</p>	<p>Correzione per il movimento rigido e condotto nella fase di passaggio fuori dall'acqua</p>
<p>Lunga scivolata: movimento ininterrotto delle gambe e normale trazione delle braccia</p>	<p>Facilitazione della possibilità di scivolata; per buoni nuotatori</p>
<p>Respirazione a 3: respirare a destra e a sinistra al ritmo di 3 tempi</p>	<p>Miglioramento di una posizione di nuoto uniforme; perfezionamento della respirazione</p>
<p>Trazione delle braccia marciando in acqua poco profonda; per una trazione 3 piccoli passi</p>	<p>Difficoltà al ritmo di 6 (sei movimenti delle gambe per una trazione completa delle braccia)</p>
<p>Movimento delle gambe</p>	
<p>«In piedi» in acqua effettuando il movimento delle gambe; le mani aiutano l'esecuzione simile al sistema pagaya; progressione: mani fuori dall'acqua; mani dietro la nuca; braccia completamente fuori dall'acqua</p>	<p>Miglioramento del movimento delle gambe; correzione del movimento delle gambe effettuato soltanto con la parte inferiore della gamba</p>
<p>«In piedi», in acqua «correre» in avanti, indi stabilirsi alla posizione orizzontale</p>	<p>Come sopra</p>
<p>Movimento delle gambe dalla posizione sul fianco</p>	<p>Come sopra</p>
<p>Movimento delle gambe con cambiamento del numero di battiti e della quantità di movimenti</p>	<p>Rinforzamento del movimento delle gambe; perfezionamento del senso del ritmo</p>
<p>Movimento delle gambe con pinne</p>	<p>Correzione per gambe e piedi rigidi; per mancanza di spinta</p>