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: 29.10.2025

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

Ricerca—Allenamento—Gara

COMPLEMENTO DIDATTICO DELLA RIVISTA DELLA SFGS PER LO SPORT DI COMPETIZIONE

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 cosiderazione 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:

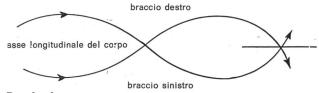
- gomito alto
- angolo tra braccio e avambraccio superiore a 90°; la mano si trova sempre fuori dalla linea diretta gomitoacqua
- la mano, leggermente girata verso l'esterno, è portata in avanti leggermente sopra il pelo dell'acqua
- il movimento deve essere decontratto e sciolto.

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 accellerato 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).



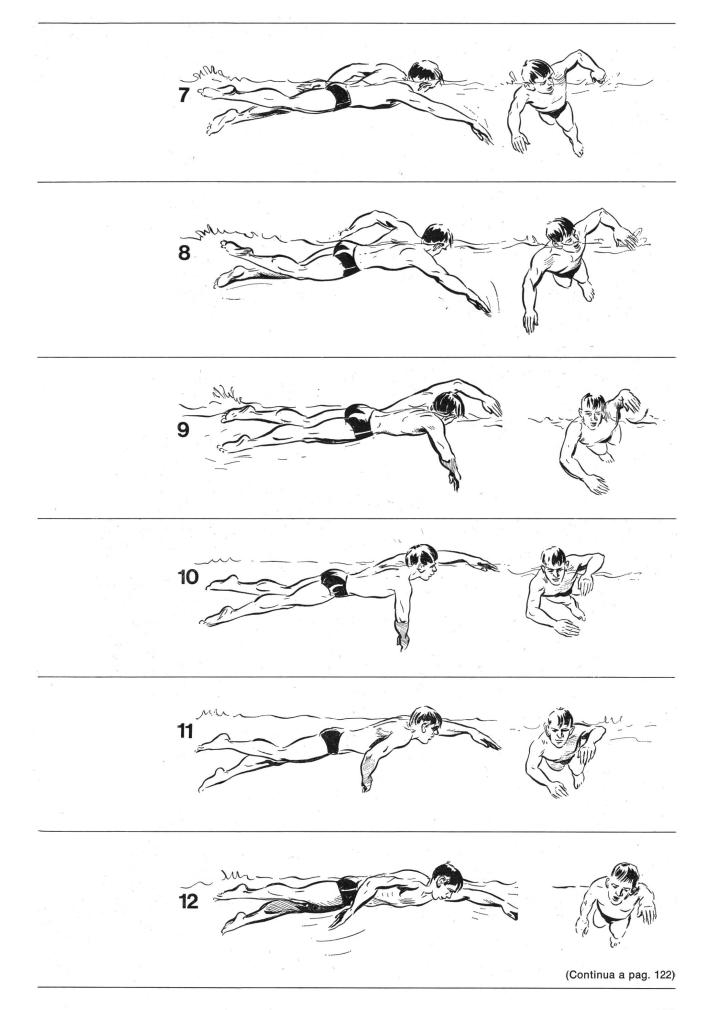


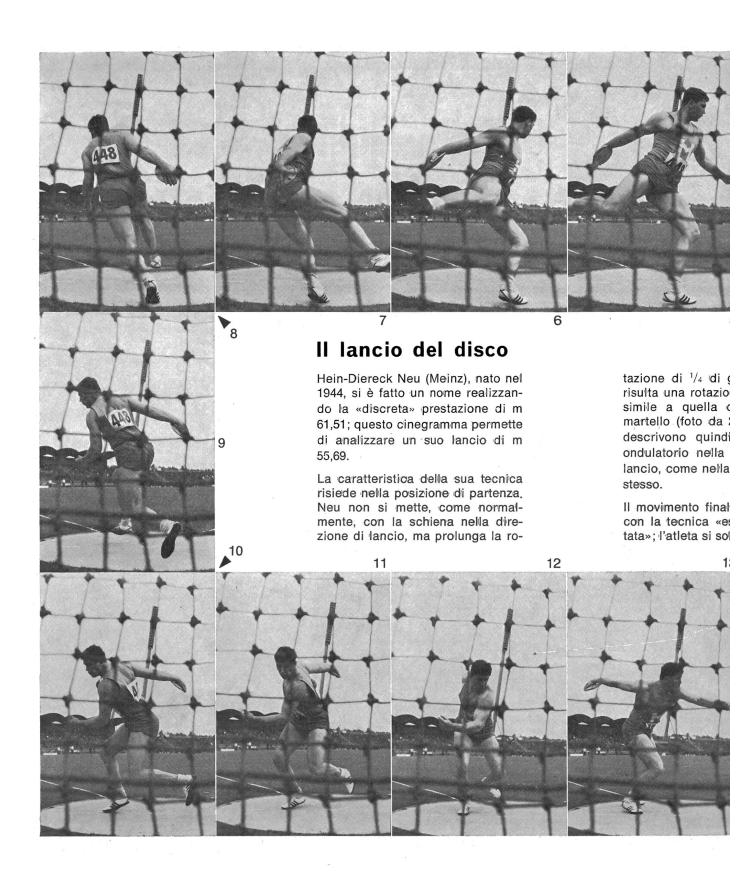


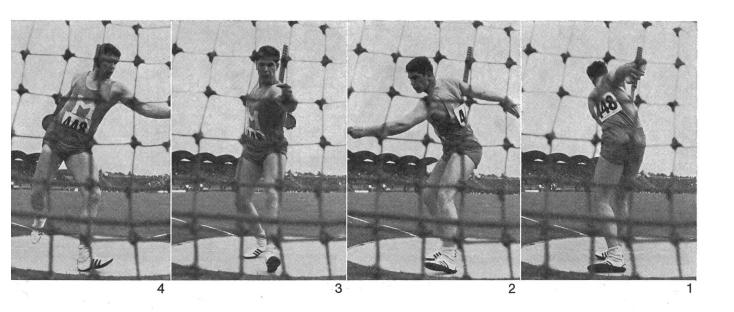












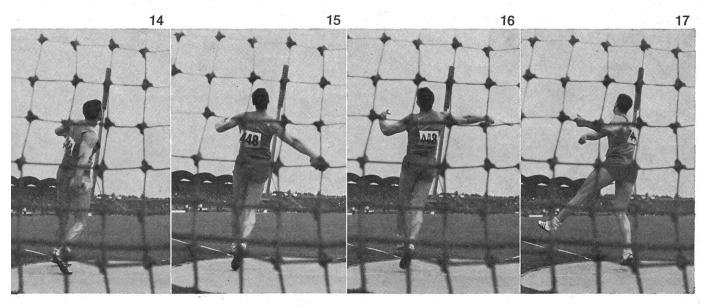
(foto 1). Ne illone-punta, anciatori di i). Le spalle movimento a parte del finale dello

ne eseguito iva» o «saldalla piattaforma dopo aver terminato il lancio. 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 affermare che con la sua tecnica, Neu esce dalle vie battute dalla maggior parte dei lanciatori, che lanciano 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



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

possibilmente assieme

- movimento delle gambe
- coordinazione.

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 perchè 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	Efficienza - errori - grado
Braccia, respirazione, coordinazione	
n acqua poco profonda: movimento delle braccia separato, sinistra, destra, un compagno tira legger- mente alla mano al momento passiva	Controllo dei singoli movimenti, il galleggiamento da assicurato dal compagno
2, 3, 4 movimenti con un solo braccio, l'altro è tenu- co in avanti	Controllo del singolo movimento del braccio; è difficile mantenere il galleggiamento; non consi gliabile per nuotatori deboli
Trazione delle braccia con movimento di rotazione pronunciato lungo l'asse verticale	Rinforzamento della trazione e della spinta tramitun'immersione profonda della spalla; per buoni nuo tatori
Tirare un compagno con il solo movimento delle craccia; il compagno si tiene alle caviglie e può facilitare l'esecuzione tramite un movimento delle gambe	Rinforzamento della trazione delle braccia, per buo ni nuotatori
Esercizi di forza isometrica in tutte le posizioni pos- sibili per la trazione delle braccia, ad esempio con 'asciugamano	Sentimento di resistenza
Trazione delle braccia con immersione della mano orima della spalla; controllare con gli occhi	Correzione all'incrocio del braccio prima della testa
Trazione delle braccia con cambiamento di ritmo	Sentire il cambiamento di resistenza; perfezionamen to del sentimento del ritmo
Nella fase di passaggio fuori dall'acqua scrollare la mano	Correzione per il movimento rigido e condotto nella fase di passaggio fuori dall'acqua
Lunga scivolata: movimento ininterrotto delle gambe e normale trazione delle braccia	Facilitazione della possibilità di scivolata; per buon nuotatori
Respirazione a 3: respirare a destra e a sinistra al ritmo di 3 tempi	Miglioramento di una posizione di nuoto uniforme perfezionamento della respirazione
Trazione delle braccia marciando in acqua poco pro- ronda; per una trazione 3 piccoli passi	Difficoltà al ritmo di 6 (sei movimenti delle gambe per una trazione completa delle braccia)
Movimento delle gambe	
«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 dal- 'acqua	Miglioramento del movimento delle gambe; corre zione del movimento delle gambe effettuato soltanto con la parte inferiore della gamba
In piedi», in acqua «correre» in avanti, indi stabi- irsi alla posizione orizzontale	Come sopra
Movimento delle gambe dalla posizione sul fianco	Come sopra
Movimento delle gambe con cambiamento del nu- nero di battiti e della quantità di movimenti	Rinforzamento del movimento delle gambe; perfezio namento del senso del ritmo
Movimento delle gambe con pinne	Correzione per gambe e piedi rigidi; per mancanz