

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	33 (1976)
<b>Heft:</b>	6
 <b>Artikel:</b>	Didattica del nuoto
<b>Autor:</b>	Gamberini, Costante
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000855">https://doi.org/10.5169/seals-1000855</a>

### 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:** 22.02.2026

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

# Didattica del nuoto

Dispensa per allievi allenatori della FIN — a cura di Costante Gamberini

## Premessa

Compito specifico dell'allievo allenatore è quello di preparare il materiale umano, in particolare i ragazzi, in modo che questo possa essere sottoposto ad una vera e propria preparazione agonistica sotto la guida di un allenatore preparato. Spesso l'allievo all. e l'allenatore, nei piccoli centri, sono la stessa persona; e questo — come vedremo più avanti — è un notevole vantaggio. L'allievo allenatore dovrà organizzarsi in modo da avere un certo numero di allievi, 10-30 per ogni ora di lavoro.

## Scelta preventiva degli allievi

L'argomento è talmente delicato e complesso da escludere che vi siano le possibilità di giudicare a priori, senza possibilità di errori, sul futuro agonistico di un allievo: quindi più che una scelta vera e propria, che comporterebbe l'esclusione di un certo numero di allievi, direi di dare un ordine di precedenza, tenendo in evidenza quelli che hanno meno difetti fisici e che si avvicinano di più a quella che dovrebbe essere la costituzione ideale del nuotatore.

Vediamo quali sono di massima queste caratteristiche.

Un nuotatore deve avere poco peso nelle parti inerti ed un buon galleggiamento.

Analizziamo queste due qualità.

Le parti inerti di un nuotatore sono quelle parti del corpo che non contribuiscono in alcun modo alla propulsione e perciò si comportano come zavorra. Esse sono: il torace, l'addome, il bacino, le natiche, la testa e le gambe anche se in maniera diversa. Il perchè delle gambe lo spiegheremo quando tratteremo della propulsione delle gambe.

Di queste parti del corpo, oltre che il loro peso vero e proprio, vanno tenuti in grande considerazione il loro volume e soprattutto la loro sporgenza, caso specifico del bacino e delle natiche. Il corpo ideale del nuotatore deve essere per il più possibile privo di incavi e sporgenze, anche se dovuti a muscolatura pronunciata ed asciutta: dovrebbe cioè rassomigliare il più possibile a quello idrodinamico e liscio del pesce.

Per quanto riguarda il galleggiamento, si deve tener presente che la parte del corpo umano che ha minor peso specifico è l'addome e che pertanto, generalmente, non hanno un buon galleggiamento i longilinei, mentre questo inconveniente raramente si verifica nei normotipo anche se, nei confronti delle braccia, sono tendenzialmente longilinei. Scarsità di galleggiamento avranno quegli individui con un telaio osseo eccessivamente robusto (spessore dei polsi e delle caviglie), con muscolatura precoceamente formata ed eccessivamente dura. Di questi pregi o difetti è bene tenere conto fin dall'inizio e non solo per la loro consistenza all'atto del reclutamento dell'allievo, ma anche per le trasformazioni fisiche che l'allievo potrà avere nel futuro. A quest'ultimo fine, sarà buona norma osservare la conformazione fisica dei genitori.

Non bisogna dimenticare che per ricavare un buon nuotatore da un allievo questo dovrà sottoporsi ad un lavoro qua-

si giornaliero per almeno 2 o 3 anni; quindi diventano di estrema importanza: la distanza dell'abitazione dal luogo degli allenamenti, le possibilità economiche della famiglia anche in funzione dell'alimentazione, le qualità morali della famiglia e tutti quegli elementi tendenti a rendere difficile o discontinua la frequenza dell'allievo agli allenamenti. A questo punto penso che si possa senz'altro incominciare ad insegnare il nuoto ai ragazzi così selezionati.

## Concetto generale

Qualunque esercizio o serie di esercizi che si intende fare eseguire all'allievo, questo deve essere in grado di poterlo fare per un tempo non inferiore alla mezz'ora, in genere 45-60 minuti.

All'atto di mettere in acqua i nuovi allievi vi accorgerete che se qualcuno dimostrerà di non essere alle prime armi con l'acqua, ve ne saranno molti che l'acqua la conoscono solo, e a malincuore per doversi lavare il collo al mattino; bisogna fare molta attenzione a questi ultimi e non dimenticare che il nuoto si pratica in un elemento diverso da quello normale. Al ragazzo è stato detto che, se va sotto, annega, che può morire. Il ragazzo ha quindi una gran paura dell'acqua e si vede immerso in un elemento dal quale non sa difendersi e nel quale non sa come reagire. Non bisogna inoltre dimenticare che la stessa posizione di «sdraiato» è inconsueta e con l'acqua che va nelle orecchie, su per il naso, in bocca, negli occhi, è particolarmente difficile restare calmi e poter prestare proficuamente attenzione agli insegnamenti dell'allenatore.

Particolarmente errato e da escludere nel modo più assoluto, è il sistema — più volte visto usare da incoscienti — che, per dimostrare ai bambini che non bisogna avere paura dell'acqua, ve li scaraventano dentro di prepotenza. Poichè, come detto, bisogna mettere il ragazzo in condizioni di poter svolgere un lavoro prolungato, uno dei sistemi più semplici è quello di fargli indossare un salvagente che abbia la proprietà di mantenere a galla il ragazzo sostenendolo in una posizione che sia più vicino possibile al baricentro, cioè circa all'altezza dell'ombelico. Buoni risultati si sono ottenuti con l'ormai classico salvagente a ciambella di un diametro di poco superiore alla circonferenza della cintura dell'allievo. Il ragazzo con questo tipo di galleggiante può entrare nell'acqua con tutta tranquillità e senza il minimo rischio e si può senz'altro incominciare a fargli assumere la posizione di sdraiato sul ventre, gambe leggermente divaricate, braccia aperte in avanti, mento a contatto con l'acqua e, molto importante bocca aperta e respirazione con la bocca, occhi aperti possibilmente, tutti i muscoli completamente rilassati. Messo in acqua l'allievo, come abbiamo visto, si può senz'altro insegnargli il crawl, il dorso o la rana.

Vediamo come si insegna il crawl.

## Esercizio con le sole braccia

Assunta la posizione di sdraiato sul petto, con il galleggiante in cintura, all'allievo si potrà far eseguire l'esercizio

di sole braccia. Il movimento dovrà essere all'inizio molto lento, ma preciso e completo, con la bocca aperta per via della respirazione. La testa rigorosamente ferma nella posizione di chi guarda avanti, il mento a contatto con l'acqua; le gambe abbandonate dietro in superficie. Con questo esercizio, una vasca per volta, è bene che l'allievo si abitui fin dalle prime lezioni a percorrere almeno 200 metri.

### Esercizio con le sole gambe

Contemporaneamente agli esercizi di braccia sopra citati, si incomincerà a far eseguire anche l'esercizio di sole gambe. Per questo lavoro, fermo nel salvagente cintura, è indispensabile un appoggio per le mani, appoggio che può essere fisso — o meglio — mobile (vedi la classica tavoletta). Nel caso dell'appoggio fisso è indispensabile che questo sia al livello dell'acqua. Nel caso che l'esercizio si faccia con le tavolette, il ragazzo, dopo avere fatto l'esercizio con le braccia, può percorrere dai 100 ai 200 metri di sole gambe. Nel caso, tutt'altro che improbabile benché raro nei ragazzi, che l'allievo non riuscisse, ma anzi addirittura procedesse a ritroso, è bene — per ragioni psicologiche — che detto esercizio venga nei primi tempi, eseguito con un appoggio fisso. Durata: circa 100 colpi, contando una gamba sola, da ripetere più volte o meglio, da eseguire negli intervalli fra vasca e vasca durante l'esercizio di braccia.

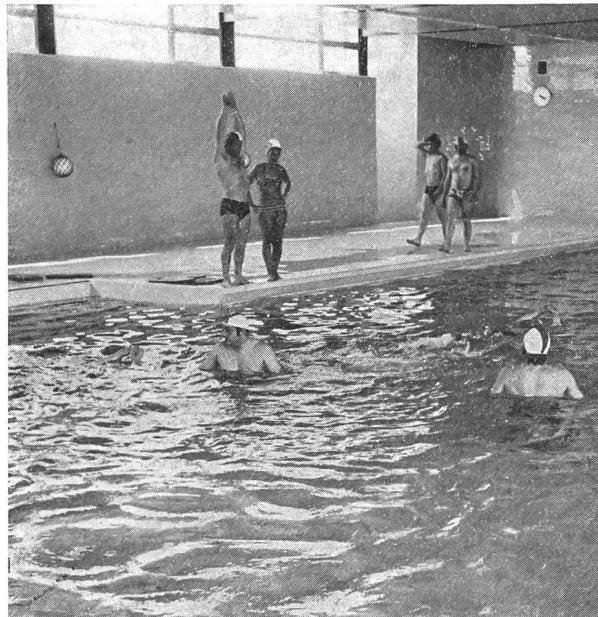
### Esercizio per la respirazione

Dopo qualche bagno, quando il ragazzo dimostra di avere una certa familiarità con il nuovo elemento ed i sopra citati esercizi, l'allievo dovrà incominciare a battere le gambe ad un appoggio fisso emettendo l'aria con la respirazione sott'acqua, immersando il viso e tenendo aperti gli occhi. La posizione delle braccia, sia con la tavoletta che ad un appoggio fisso, deve essere quella di distese, non rigida. I più evoluti potranno senz'altro fare l'esercizio di respirazione con la tavoletta. Questo grosso modo, è il lavoro che l'allievo dovrà fare nei primi 3-5 bagni.

Ad integrazione di questi esercizi fondamentali è bene farne eseguire altri, atti a favorire il rapido ambientamento in acqua.

**Esempio:** Spinte in superficie dal bordo, dalla scala, dalla sponda, tenendo il corpo completamente disteso sulla superficie dell'acqua, braccia avanti, viso in acqua, occhi aperti, sfruttando esclusivamente il galleggiamento specifico del corpo e quel poco di spinta che l'allievo non riesce a darsi da dove è partito. Durante questo esercizio l'allievo non respira; con questo esercizio il futuro del nuotatore comincia a liberarsi dal galleggiante. Quando il ragazzo farà con una certa disinvolta questi slanci e si vedrà che si rende conto del sostegno effettivo che gli dà l'acqua, si potrà incominciare ad aggiungere al solo slancio, lo sbattimento delle gambe a crawl e qualche tuffo di partenza. A questo punto il ragazzo ha bisogno di stare molto in acqua e giocare, solo o con i compagni, senza la soggezione dell'insegnante in modo che possa fare tutte le esperienze che crede. Solo così potrà acquistare una grande esperienza e disinvolta.

Quando si vede che il ragazzo si è già sufficientemente ambientato e, lo si nota dal fatto che tiene gli occhi aperti senza stropicciarseli ad ogni emersione, scende con la testa sott'acqua con indifferenza e respira prendendo l'acqua in bocca per poi ributtarla facendola zampillare dalle labbra, si potrà completare l'esercizio precedentemente spiegato, con qualche bracciata, senza respirazione, o qualche respirazione senza bracciata. Successivamente gli si faranno seguire bracciate e respirazione contemporanee e così via fino a che riuscirà a percorrere lentamente qualche metro. Via via, da qualche metro, percorrerà una vasca e dalla vasca distanze di 200-400 metri. Non è necessario che l'allievo nei primi tempi percorra di seguito distanze maggiori, ma è altresì indispensabile che si abitui a percorrerle con estrema facilità. È altresì indispensabile che impari a respirare indifferentemente sia a destra che a sinistra e ciò si ottiene facendo respirare l'allievo sempre dalla parte in cui si trova l'allenatore, che logicamente seguirà i ragazzi sul bordo lungo della vasca.



Generalmente ogni nuotatore nasce con molti difetti, in genere dovuti all'istinto o ad un affrettato lavoro sugli esercizi fondamentali; buona parte di questi difetti si elimeranno da soli via via che il ragazzo si allenerà e sarà in grado di percorrere distanze lunghe con la massima facilità.

A questo punto si può dire che il compito dell'istruttore è pressoché terminato per quanto riguarda lo stile libero ed incomincia quello dell'allenatore. La cosa più difficile per l'allenatore in questa prima fase è proprio quella di individuare i difetti dell'allievo ed ecco il vantaggio di essere al tempo stesso istruttore ed allenatore. Abbiamo detto che molti sono i difetti che si eliminano da soli, ma molti altri bisognerà eliminarli facendo eseguire all'allievo appropriati esercizi. Bisognerà stare attenti a non togliere quei difetti che con il tempo su determinati individui possono diventare delle pregevolenze o comunque a non intervenire su una nuotata istintiva.