

**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:** 35 (1978)

**Heft:** 7

**Rubrik:** La lezione

### **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**

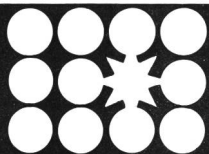
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 15.04.2026

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



## Escursionismo e sport nel terreno (e altri campi)

Testo: Gerhard Witschi  
Disegni: Max Etter

Tema: giochi in acqua

Scopi: allenamento d'efficienza fisica e assuefazione all'acqua

Partecipanti: 20-30 giovani nuotatori e non nuotatori

Durata: 90 minuti

Luogo: piscina (vasca riservata, profondità all'altezza del corpo, lunghezza 25 m)

Materiale:

- 12 camere d'aria d'autocarro gonfiate, valvole ripiegate e fissate con nastro adesivo a causa del pericolo di ferite
- 1 rotolo di nastro adesivo (plastica)
- 2 palloni di plastica adatti alla pallanuoto e pallone sopra la corda
- materiale per fissare le «porte» di pallanuoto
- materiale per segnare l'area di porta per la pallanuoto (nastri adesivi, bandierine ecc.)
- cuffie per riconoscere le squadre
- impianto per il pallone sopra la corda (improvvisare)
- 2 casse di bottiglie pulite e chiuse ermeticamente
- circa 30 anelli, piattelli, pietre e simili per i giochi d'immersione
- 2 secchi di plastica per giochi d'immersione
- 2-3 palle-lampo (palloni ovali di plastica) per la kickpalla
- 2-3 oggetti inaffondabili e ancorabili (boe) per esempio palloni in una reticella e ancorati al fondo con una corda, per la kickpalla
- ev. 10 tavole per il nuoto, per la kickpalla
- ev. 10 pinne, per la pallanuoto
- sussidi per i non-nuotatori (giubbotti o bracciali)
- 1 fischietto per le partite
- corde per delimitare il campo di gioco

### Introduzione

15 minuti (con camere d'aria gonfiate)

#### a) a terra

- «americana» attorno alla vasca in squadre di 4, un elemento per angolo della vasca. Far rotolare una camera d'aria attorno alla vasca, cambio ad ogni angolo; la gara termina quando ognuno si ritrova al suo posto
- camere d'aria disposte a terra a zig-zag (provare le distanze). Saltellare da una camera d'aria all'altra sin./des., su una gamba, a piedi uniti, a salti incrociati. A gruppi o in forma di staffetta.
- passare attraverso la camera d'aria, a tre ognuno tre volte; staffetta (4 tengono le camere d'aria), gli altri gareggiano dando poi il cambio a chi tiene le camere d'aria.



#### b) in acqua

- tirare le camere d'aria
- 2 squadre da una parte e dall'altra della vasca; 10 camere d'aria al centro della piscina alla stessa distanza dalle squadre; al fischio ogni squadra cerca di tirare il maggior numero di camere d'aria sul proprio bordo (posare sul bordo le camere d'aria)
- trasporto delle camere d'aria (staffetta) 4-5 squadre, ogni squadra 1 camera d'aria compito: ogni membro della squadra dev'essere trasportato nella camera d'aria per tutta la lunghezza della vasca; è impegnata tutta la squadra (la camera d'aria torna ogni volta) chi cade dalla camera d'aria durante il trasporto deve ritornare al punto di partenza e riprendere



### «Allenamento in cantieri»

3 x 10 min. + 10 min. per organizzazione e cambi = 40 min.

3 gruppi, vasca suddivisa in tre campi uguali, delimitazioni con corsie o simili

#### a) Palla sopra la corda in acqua

*Campo di gioco:*

1/3 della vasca; si gioca nel senso longitudinale

*Installazione:*

demarcazione di due settori con una corsia 1,5 m sopra la linea mediana vien tirata una corda

*Idea di gioco:*

due squadre distribuite nei due settori, sulle camere d'aria, giocano palla sopra la corda

*Regole:*

- analoghe al pallone sopra la corda a terra (perdita del punto quando una squadra non riesce a prendere la palla o la manda fuori campo, passa sotto la corda oppure tocca la corda)
- non è permesso il disturbo reciproco fra le squadre
- solo chi siede nella camera d'aria può prendere o lanciare la palla

*Attenzione:*

si può giocare anche in acque profonde con nuotatori mediocri.

#### b) Mini-pallanuoto

*Campo di gioco:*

1/3 della vasca; si gioca sulla larghezza

*Installazione:*

si utilizzano come «porte» due camere d'aria gonfiate (o casse e simili), poste sul bordo della vasca e leggermente inclinate verso l'acqua. Davanti alle porte v'è un'«area di rigore» ben visibile in acqua

*Squadre:*

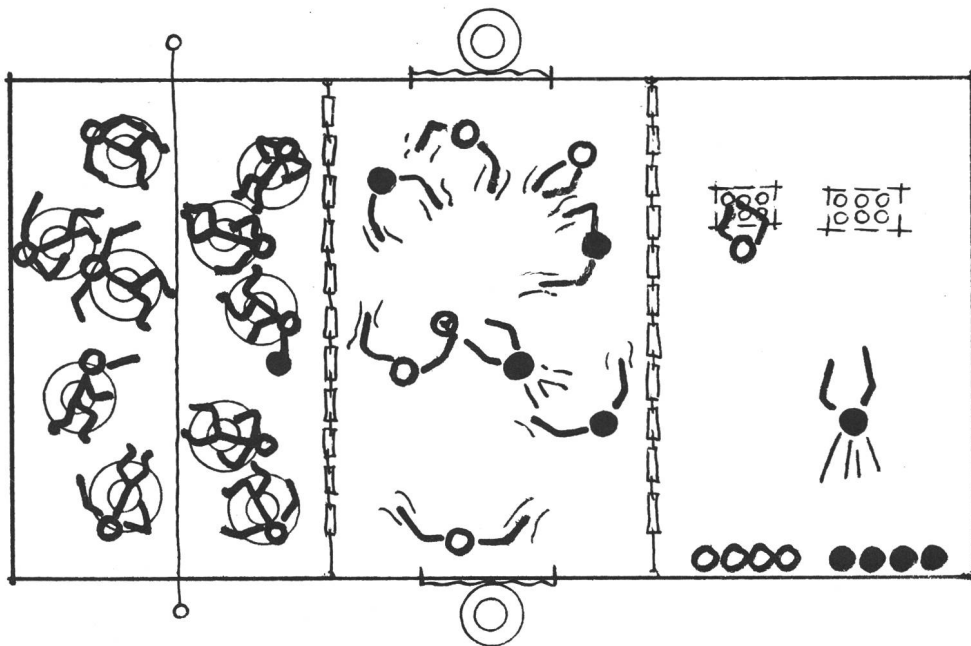
2 (equilibrate) riconoscibili dalle rispettive cuffie

*Idea di gioco:*

centro diretto nella camera d'aria = rete

*Regole:*

- all'inizio della partita e dopo ogni rete, le squadre si trovano accanto alla propria porta (toccare il bordo); possono cominciare a nuotare quando la palla, lanciata al centro dal-



- l'arbitro, tocca l'acqua
- è vietato dar pugni, mordersi, graffiare, trattenere o affondare l'avversario (tiro di punizione; fallo al momento del tiro in porta comporta rigore da 3 m)
  - è vietato affondare il pallone
  - durante il gioco nessuno può sostare sul bordo dell'area di rigore

#### Attenzione:

Ci vuole un arbitro! Raffinare e completare le regole durante il gioco (rimesse ecc.)  
Si può giocare anche con le pinne.  
Nelle vasche con fondo degradante è possibile far giocare nuotatori e non-nuotatori.

#### c) Giochi d'immersione

- preparazione:
  - soffiare l'acqua
  - cantare sott'acqua
  - testa sott'acqua e dire i giorni della settimana
- staffetta «galleria subacquea» passando fra le gambe divaricate dei compagni in colonna per uno (è permesso aiutare)
- «raccogliere le ostriche»; 2 squadre ogni squadra raccoglie il maggior numero possibile di «ostriche» (piattelli, anelli, pietre o simili) e li deposita in un secchio di plastica posto sul bordo della piscina
- «immersione in cantina»  
sul fondo della vasca sono posate due casse

con delle bottiglie (piene d'acqua). Con una sola immersione alla volta i partecipanti cercano di svitare uno o due tappi e portarli sul bordo della piscina (ev. come staffetta con due della stessa squadra in immersione simultanea; chi riemerge troppo presto si mette in coda alla colonna)

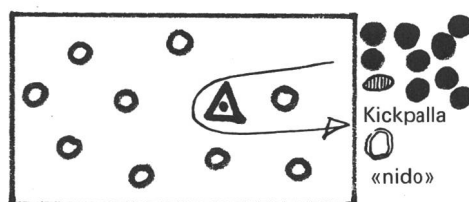
#### Attenzione:

per questo gioco si consiglia l'acqua fino all'altezza del petto.

### Kickpalla in acqua

4×3 min.+8 min. preparazione, cambi e neutralizzazioni=20 min.

*Impianto:* tutta la vasca



*Idea di gioco:*

2 squadre, A e B

○ = ricevitori, sparpagliati nella vasca (ev. muniti

di tavole per il nuoto per «smorzare» la palla e come sussidio per nuotare). Compito: riportare e posare nel «nido» le palle calciate dagli avversari il più presto possibile

● = «calciatori» appostati a un capo della piscina  
Compito: un giocatore calcia la palla il più lontano possibile nella piscina (palloni che escono non sono validi). Immediatamente dopo il tiro, tutti i «calciatori» cercano di nuotare fino alla boa Δ e tornare al punto di partenza prima che gli avversari posino la palla nel «nido». Chi riesce fa vincere un punto alla sua squadra. Chi riesce a fare il percorso due volte vince due punti.  
Cambio dopo 3 minuti (tempo frodato dai ricevitori è da neutralizzare).

#### Osservazioni:

con grosse squadre si possono calciare simultaneamente 2 o 3 palloni. Torna vantaggioso fissare due boe per evitare «imbottigliamenti» dei calciatori-nuotatori.

Si possono cercare e sviluppare altre regole. Per questo gioco è necessario un arbitro.

### Ritorno alla calma

5 minuti

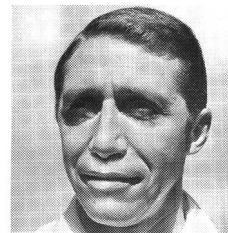
Riordinare il materiale

Occorre prevedere il tempo (supplementare) per l'igiene personale (asciugare i capelli) e rivestirsi.

#### Osservazioni:


- **questi giochi non sono adatti in acque aperte!**
- priorità alla sicurezza! Durante la lezione ogni gruppo dev'essere sorvegliato da un responsabile (se mancano monitori, impegnare i partecipanti che non nuotano)
- sussidi per il nuoto (bracciali, giubbotti) danno sicurezza ai non-nuotatori. Non possono essere utilizzati in acque aperte e anche in piscina sempre e solo sotto sorveglianza!
- inventare altri giochi in acqua (con le pinne, fusti, bidoni ecc.) oppure eseguire in acqua giochi «di terra» (battaglia ecc.)

## Famosi allenatori giudicano Top Ten, la carica d'energia dello sportivo.



Ecco il parere di  
**Oscar Plattner** (allenatore  
della Nazionale svizzera  
di ciclismo):

**“Già durante la fase di studio del prodotto abbiamo formato appositamente un gruppo di ciclisti per sperimentarlo. Sia su strada che in pista, siamo stati praticamente i primi a coprire tutto il fabbisogno calorico con Top Ten. Le nostre esperienze sono state così positive, che non abbiamo ritenuto necessario fare nuove sperimentazioni con altri prodotti.”**

**TOP  
TEN** 

In vendita nelle farmacie e drogherie come flacone  
tascabile e come economico flacone-ricambio.  
Galactina SA, 3123 Belp



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen per:

- trampolini
- mini-trampolini
- imbottiture per mini-trampolini
- doppi-minitrampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di  
educazione sportiva  
della

Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin