

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 7-8

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

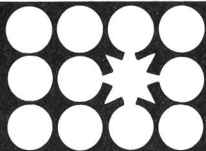
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 03.05.2026

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



Nuoto di salvataggio

(uno sport per tutti)

di Walter Kämpfer

Premessa

Tutti i nuotatori di salvataggio formano una grande famiglia e per questa ragione i presupposti dei partecipanti sono molto diversificati. Perciò questo esempio di lezione non può obbligatoriamente diventare una lezione d'allenamento; può per contro essere considerata una forma possibile di prestazione sportiva adatta a partecipanti di età e conoscenze diverse.

Presupposti

- età dagli 11 ai 25 anni (sotto l'insegna dell'«incontro in famiglia»); tutti in possesso del brevetto giovanile di salvataggio o aver riuscito i test di nuoto di salvataggio 2-3
- 12 partecipanti
- 2 corsie nella vasca di 25 m e parzialmente la vasca o l'ansa dei tuffi (trampolino di 1 m), profondità ca. 3,50 m
- a disposizione l'equipaggiamento d'immersione ABC.

Materiale

- equipaggiamento ABC (pinne, bocchaglio, occhiali)
- Pull-Buoy (ev. Palloni di salvataggio)
- 2-4 palloni o cubi di salvataggio
- 2 anelli «Hula» del diametro di ca. 70 cm ognuno con un peso
- 2-4 piattelli per delimitare il settore.

Scopi/temi

- prestazione sportiva di tutti
- senso di responsabilità di ognuno
- esercitare e migliorare quanto già si conosce
- apprendimento del nuoto pinnato e introduzione nell'ABC dell'immersione
- esercitare e allenare il nuoto a dorso con il miglioramento dell'osservazione (salvatore!)
- lavoro a gruppi di due o quattro = controllo del partner + responsabilità

Ginnastica/allungamento/scioglimento 10'

Scegliere esercizi che favoriscano lo scioglimento della fascia scapolare e delle gambe

Riscaldamento in acqua 10'

Ognuno nuota almeno 300 m di cui almeno 200 a rana

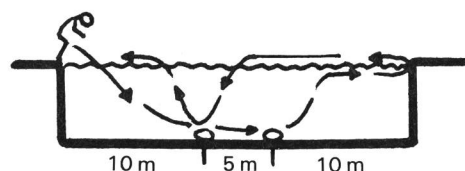
Nuoto a dorso 10'

- accento sulla battuta delle gambe, osservare durante il nuoto
- trasportare un barattolo riempito a metà, reggendolo sulla testa, per 25 m a dorso, braccia tese in avanti o di fianco lungo il corpo
- 50 m battuta delle gambe a rana, una mano tiene il Pull-Buoy, l'altra a crawl (25 m a sinistra, 25 m a destra)
- 2 x 25 m nuoto a dorso accanto a un compagno con il quale lanciarsi un pallone di salvataggio/Pull-Buoy senza interruzione. Quanti scambi? (Pallanuoto a dorso = osservare, mirare, colpire, riprendere e nuotare).

Immersione libera

Ripetere ed esercitare:

- tuffo di partenza, immersione fino al piattello 2, riemergere, nuotare fino alla virata, nuotare 15 m, immersione di testa fino al piattello 1, riemergere e ritorno al punto di partenza. Si può svolgere sotto forma di staffetta cronometrata. Importante: scivolare sott'acqua, movimenti lunghi e tranquilli, giusta tecnica di respirazione, nessuna iperventilazione, ev. compensazione.



Nuoto pinnato

— dapprima solo battuta delle gambe crawl-dorso, braccia sui fianchi, sguardo verso i piedi

Riconoscere e sentire:

— che le pinne non sono solo un attrezzo sportivo, bensì un utile sussidio di salvataggio

tramite:

— stesso esercizio ma con le pinne, dunque con la battuta delle gambe a crawl-dorso con «vittima» in presa nuca-fronte

— trainare la vittima per 25 m.

Nuoto pinnato e ABC dell'immersione 10'

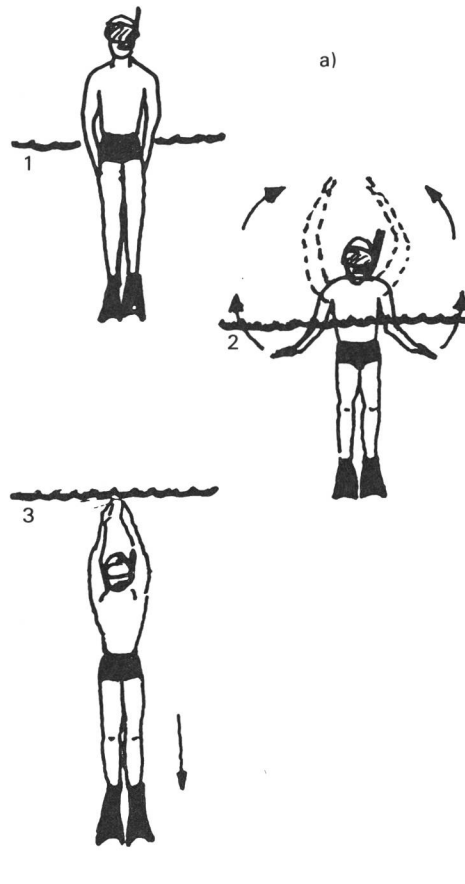
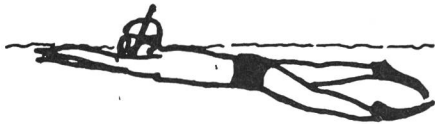
— breve ripetizione delle regole fondamentali e di nozioni del materiale

— nuoto pinnato sul dorso, boccaglio non in bocca ma fissato alla maschera. Respirazione via bocca



— nuoto pinnato in posizione ventrale, braccia in avanti, occhi all'altezza dello specchio d'acqua. Imparare la respirazione dal boccaglio. Le pinne restano sempre immerse

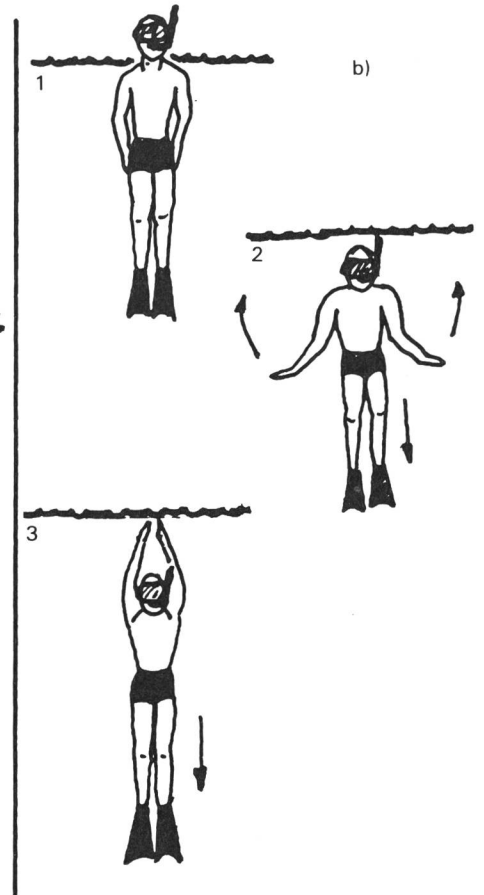
— questo esercizio sempre a coppie e almeno 50 m



Nell'ansa o vasca dei tuffi (profondità 3 m)

— imparare l'immersione in piedi con le seguenti tecniche:

a) con forti colpi di pinna innalzare fuori dall'acqua il più possibile la parte alta del corpo, tendere corpo e pinne, braccia in alto e lasciarsi affondare



b) come a) però con le braccia di fianco, spingere le braccia verso l'alto

— nuotare con l'equipaggiamento ABC 5 m, immersione di testa, nuotare 5 m sul fondo, riemergere espirando tramite il boccaglio, nuovi 5 m in superficie, immersione... Sempre a coppie: A osserva dalla superficie, B nuota come descritto, poi cambio (ambidue nuotano in continuazione).



Epilogo 10'

Competizione di nuoto a ostacoli (comporre bene i gruppi: 2 x 6). Un nuotatore alla virata, gli altri alla partenza.

— tuffo di partenza, immergersi e attraversare l'anello sul fondo, riemergere, nuotare fino alla virata, portare la «vittima», che si aggrappa a un Pull-Buoy o a un pallone di salvataggio, fino alla partenza. Secondo nuotatore e così via. □

