

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zeitschrift:</b> | Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport    |
| <b>Herausgeber:</b> | Scuola federale dello sport di Macolin  |
| <b>Band:</b>        | 45 (1988)   |
| <b>Heft:</b>        | 6   |
| <b>Artikel:</b>     | Nuotare : anche a scuola...   |
| <b>Autor:</b>       | Sprecher, Felix   |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-999989">https://doi.org/10.5169/seals-999989</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:** 16.01.2026

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

## La competizione

A seconda del livello raggiunto dai partecipanti, esistono differenti tipi di competizione.

Nelle competizioni al coperto si tira da una distanza di 18 rispettivamente 25 m. La gara classica di tiro con l'arco è il torneo FITA (Federazione internazionale di tiro con l'arco); questa consiste nello scoccare 36 frecce a 90, 70, 50, 30 m per la classe maschile; 70, 60, 50, 30 m per la classe femminile.

Queste competizioni richiedono una preparazione fisica accurata. Gli specialisti usano archi con una tensione di trazione superiore alle 50 libbre, cosicché la velocità iniziale della freccia può aggirarsi attorno ai 250 km/h.

Questi archi da competizione sono dotati di stabilizzatori che mantengono l'attrezzo nell'equilibrio desiderato e aumentano così la precisione.

Un'altra possibilità consiste nel tiro di campagna; questi tipi di gara si svolgono su quattordici bersagli collocati su un percorso variato.

## Il tiro con l'arco in G + S?

Il tiro con l'arco desidera entrare nel movimento G + S: in lista d'attesa troviamo altre 11 discipline. Purtroppo, nel 1989, così come nel 1990, verranno introdotte solamente due nuove discipline. Mi auguro che una di queste sia il tiro con l'arco.

Quando diventerà il tiro con l'arco il tuo sport? □

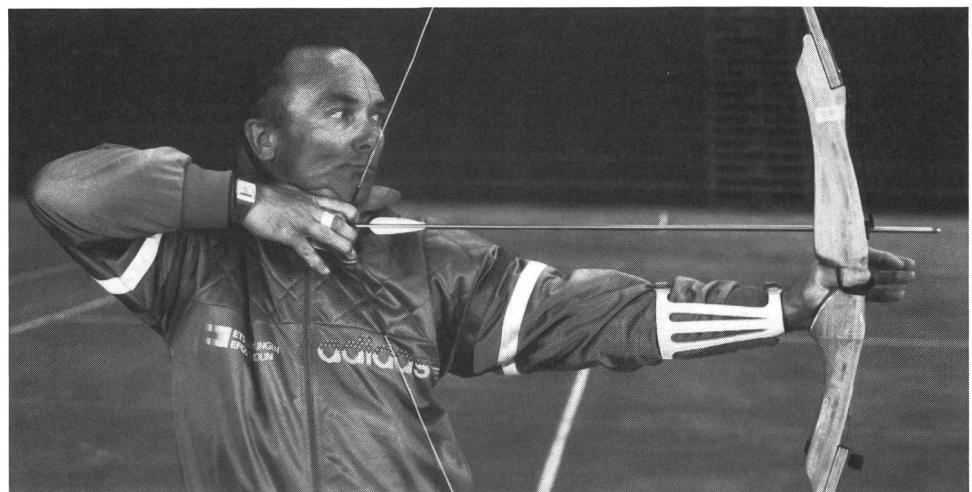


Foto 7: la trazione nel prolungamento della freccia, gomito alla stessa altezza.



Foto 8: lo sgancio è preceduto da una contrazione della muscolatura della schiena e da un rilassamento della muscolatura della mano e delle dita.

## Nuotare - anche a scuola ...

di Felix Sprecher, insegnante d'educazione fisica all'Università di Basilea e istruttore di nuoto

*Perchè non terminare il titolo con un punto d'interrogazione o d'esclamazione. In verità, i punti di reticenza permettono di intraprendere un'analisi. Felix Sprecher, uno specialista nella materia, ci fa partecipe della sua opinione. Nel suo articolo, egli vuole appurare se bisogna favorire, o al contrario frenare, la pratica del nuoto nella scuola; se si opta per la prima variante, quali mezzi e strategie bisogna utilizzare.*

*Le studi di Felix Sprecher è importante per il movimento G + S e, in generale, per il comportamento degli adulti.*

### Compiti e obiettivi

Nel corso degli anni, l'insegnamento del nuoto nelle scuole pubbliche ha subito un'evoluzione essenziale. Attualmente gli obiettivi che si vuole raggiungere grazie a questa attività educativa del corpo vanno dalla possibilità di salvarsi in caso di annegamento alla facilità di attivare la circolazione senza sforzare eccessivamente l'apparato locomotore passivo; dall'aumento dell'energia potenziale sviluppata nell'acqua a un adattamento migliore alle condizioni esterne.

Le esigenze pedagogiche occupano anch'esse un ruolo fondamentale: familiarizzarsi con l'ambiente acquatico, sperimentare i differenti tipi di movimento, adattare i sensi alle particolarità

dell'acqua; a questa lista potrebbero aggiungersi altri elementi non meno importanti.

Prendendo in considerazione il testo degli esami teorici 2A del movimento Gioventù + Sport, il candidato deve rispondere a questa domanda: «Da quali specialità differenti è composta la disciplina sportiva Nuoto? Ecco l'elenco completo: il nuoto «allround», il nuoto di competizione, il nuoto sincronizzato, il nuoto di salvataggio, i tuffi, la pallanuoto, (l'allenamento della condizione fisica). Nelle scuole, tutte le specialità devono essere prese in considerazione, affinché gli allievi siano in grado, in seguito, di praticarle individualmente. D'altro canto, l'insegnamento di altre discipline sportive dipendono dal fatto di saper nuotare.

Oggigiorno, nessun monitore accetterebbe di insegnare la canoa, il canottaggio, la vela, il surf a dei non nuotatori. Un rapido esame della materia dei programmi scolastici, per quel che concerne il nuoto, permette di rilevare le enormi difficoltà alle quali è confrontato il corpo insegnante. Dove situare, nel caso particolare, le componenti pedagogiche?

- nell'adattamento all'ambiente acquatico, che va dalla paura istintiva del principiante ai giochi con le onde eseguiti dai canoisti in acque movimentate
- nella comprensione di tutto quello che concerne il semplice adattamento all'acqua fino all'assimilazione di movimenti complicati nei tuffi
- nell'incontro con il prossimo «immersi nell'acqua»; questo può presentarsi già all'inizio al momento di vincere la paura che blocca taluni prima di tuffarsi in acqua e appare in modo vistoso nella responsabilità che bisogna assumere nei confronti del collega del nuoto di salvataggio o sincronizzato
- nel miglioramento continuo e sistematico della tecnica e nell'acquisizione degli elementi fondamentali per la prestazione che riguardano particolarmente il sistema nervoso e locomotore.

## Disposizioni

Nel 1961, nel manuale federale dell'insegnamento della ginnastica (oggi si direbbe d'educazione fisica), si specifica che questa disciplina doveva essere insegnata dai maestri che, se possibile, sapessero nuotare e, dall'altra parte, se le acque «naturali» erano troppo sporche, le autorità comunali dovevano mettere a disposizione degli allievi



bacini artificiali puliti. 25 anni più tardi, queste condizioni sono soddisfatte: l'alta congiuntura ha permesso la proliferazione delle piscine e i giovani insegnanti sono in continuo aumento. È lecito affermare che tutte le disposizioni permettono di svolgere i compiti e di raggiungere gli obiettivi a colpo sicuro? Prima di rispondere affermativamente o negativamente, bisogna approfondire maggiormente il problema.

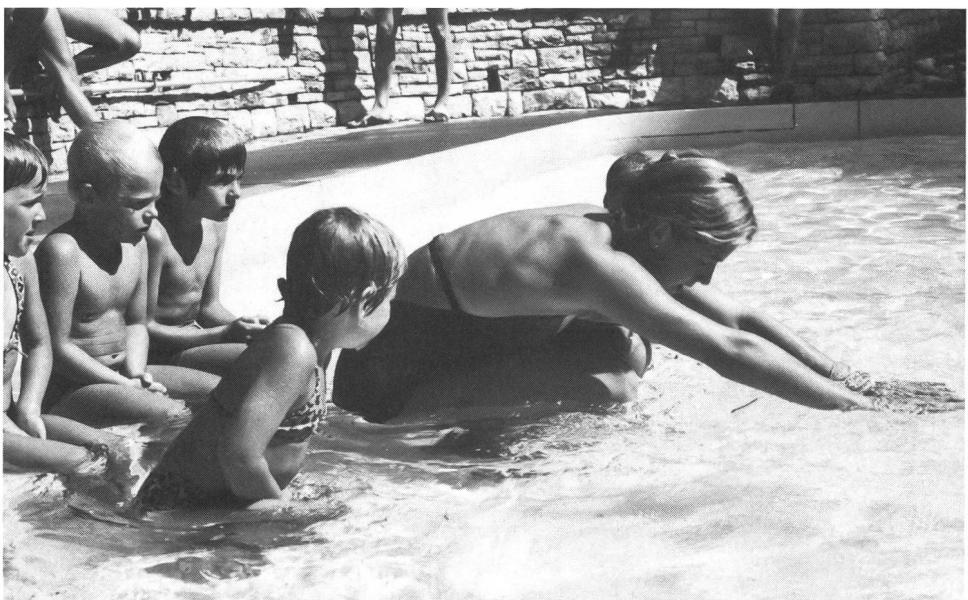
## La figura dell'insegnante

In quasi tutti i cantoni, il maestro di classe si incarica dell'insegnamento del nuoto, soprattutto nei primi anni di scuola. Egli è in possesso del brevetto di salvataggio e, durante gli studi, segue dei corsi che gli permettono di raggiungere un livello tecnico sufficiente. All'inizio, egli ripete quello che gli è stato insegnato e, solamente più tardi, ar-

## Il battesimo dell'acqua

*La prima lezione di nuoto per un ragazzo ha un'importanza fondamentale. Il primo contatto con un ambiente nuovo può avere un effetto definitivo. L'insegnante deve moltiplicare i suoi sforzi, affinché «il battesimo dell'acqua» risulti divertente e istruttivo. Egli deve dare al nuoto l'immagine di un gioco. Se, dopo la prima lezione, tutta la classe attende con impazienza la seguente, questo significa che ha avuto un grande successo.*

*(da «Science de l'enseignement de la natation», par Mervyn L. Palmer, Vigot-1985).*





ricchito dalle esperienze acquisite, egli osa prendere delle iniziative. L'efficacia della metodologia va difficilmente di pari passo con l'evoluzione del contenuto e dei metodi (si pensi all'informatica). Questo discorso concerne anche gli insegnanti di educazione fisica che non hanno scelto il nuoto come disciplina principale. Se si considera la varietà della specialità, bisogna concludere che la formazione non è sufficiente e questo giustifica il fatto che gli insegnanti si trovino in difficoltà a svolgere il programma obbligatorio. Taluni cantoni mettono a disposizione delle scuole monitori specializzati. Fra questi, gli istruttori svizzeri di nuoto sono i più qualificati, visto che, nel quadro

della formazione di Gioventù + Sport e dell'IAN, essi devono seguire dei corsi di aggiornamento.

A partire dal mese di aprile 1986, il regolamento della formazione degli istruttori svizzeri prevede un ciclo di 60 giorni di formazione ripartiti su un periodo di due anni.

#### **La figura dell'allievo**

Non è meno eterogenea di quella dell'insegnante. Le concezioni moderne dell'educazione prevedono che il ragazzo si familiarizzi con tutte le attività fisiche, già nell'età pre-scolastica. Per quanto concerne il nuoto, si organizzano dei corsi «madre-bambino», altri per i ragazzi che non frequentano la scuola obbligatoria. Non di rado gli allievi più motivati acquisiscono, già a questa età, un livello tecnico considerevole. Nelle prime classi di scuola le differenze fra gli allievi sono molto pronunciate; l'insegnante deve operare con dei perfetti nuotatori e con altri allievi che si rifiutano di entrare in acqua. Non potendo dividere la classe in gruppi, corrispondenti al loro livello (come nello sci), egli è confrontato a problemi di difficile soluzione.

#### **Le infrastrutture**

In Svizzera, il nuoto scolastico non dispone di una struttura d'insegnamento

unificata a livello di infrastrutture. I monitori devono spesso accontentarsi di piscine pubbliche all'aperto che non dispongono di vasche per i principianti e di materiale per l'insegnamento. Al contrario, altri beneficiano d'installazioni specifiche, con un bacino per i tuffi separato, che permettono un insegnamento efficace. Qui il programma prevede dei corsi di nuoto tutte le settimane; nelle piscine all'aperto l'organizzazione di corsi si limita alla bella stagione. Fra questi due estremi troviamo una serie di varianti. Gli operatori del settore desiderano la creazione di bacini corrispondenti a norme ben definite; questo migliorerà la qualità dell'insegnamento e darà un senso di sicurezza a tutti, allievi e monitori.

#### **«Sì» al nuoto nella scuola!**

All'inizio dell'articolo, ho preso in considerazione le esigenze dell'insegnamento del nuoto nelle scuole pubbliche e i molteplici problemi che scaturiscono. Malgrado le difficoltà incontrate, posso affermare che la pratica del nuoto contribuisce a migliorare l'educazione fisica dei giovani nella scuola. Le esitazioni e i dubbi posti all'inizio dell'articolo non sono giustificati. In conclusione, si può dunque sopprimere i tre punti di reticenza, sostituendoli con un punto d'esclamazione: «Nuotare anche a scuola!»

#### **La sicurezza**

*Il nuoto e la piscina possono risultare dei passatempi pericolosi, se non sono praticati con buon senso e una certa disciplina. L'insegnante deve essere cosciente di tutti i pericoli inerenti alla piscina e deve essere in grado di far fronte a ogni incidente. Il problema della sicurezza degli allievi ha un'importanza primordiale.*  
(da «Science de l'enseignement de la natation»).