

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	45 (1988)
Heft:	6
Artikel:	Le capacità coordinative nel nuoto
Autor:	Wüthrich, Peter
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999990

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: 14.02.2026

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

Le capacità coordinative nel nuoto

di Peter Wüthrich



L'esercitazione delle capacità coordinative si ottiene tramite una serie di movimenti concepiti per questo scopo. Questi esercizi sono fondamentali nell'apprendimento dei diversi stili e nella fase di consolidamento dei movimenti acquisiti.

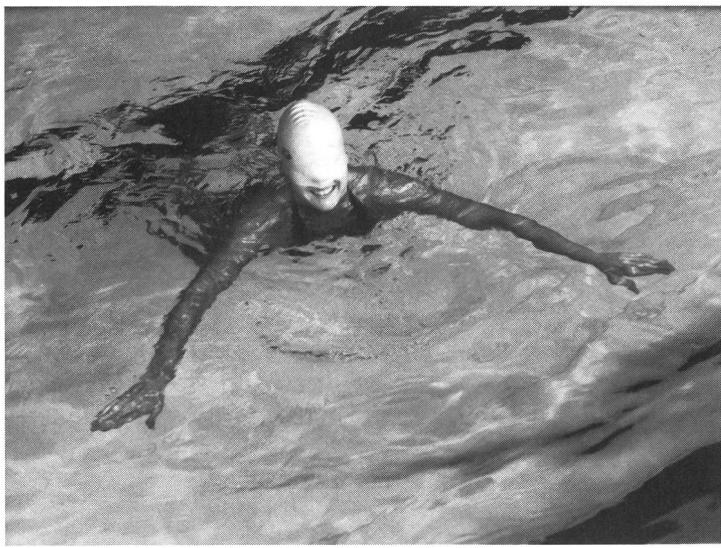
«Le capacità coordinative sono sviluppate

- grazie all'apprendimento di capacità generali, di forme specifiche del nuoto e durante la fase di applicazione di variazioni che permettono un'estensione del bagaglio dei movimenti
- durante l'apprendimento e il perfezionamento delle capacità tecniche del nuoto e il loro impiego nell'allenamento di condizione; questo scopo si raggiunge nella fase di consolidamento dei movimenti di base
- durante l'esercitazione di varianti ai movimenti di base con lo scopo di affinare gli elementi che caratterizzano l'aumento della competitività».

Le capacità coordinative possono essere definite come delle forme di adattamento. Esse sono fondamentali nell'esercitazione di nuovi elementi, in caso di nuove condizioni nell'ambito delle capacità acquisite, quando ci si inoltra in un campo d'azione sconosciuto.

(da: *Sportschwimmen: Schramm, Sport-Verlag Berlin, 1987*)

Esercizio	Organizzazione
Capacità di reazione	
<ul style="list-style-type: none">- Il gruppo sta al centro della vasca, schiena al monitor. Dopo il segnale tutti si girano e nuotano nella direzione indicata con la mano dal monitor.	Profondità della vasca: 90/120 cm
<ul style="list-style-type: none">- 2 allievi nuotano parallelamente. A tenta con delle accelerazioni e delle frenate di distanziare B.- «Guardie e ladri»: A nuota su comando sulla larghezza con partenza dal bordo. B tenta su comando di raggiungerlo con partenza da seduto, in posizione raggruppata o in piedi.- «Giorno/Notte: Gli allievi stanno a due a due con la schiena girata a circa 1 m di distanza. Il monitor racconta una storia dove appare a più riprese il concetto «giorno-notte». Nel caso che il senso richiami l'idea di «giorno», A tenta di raggiungere B, prima che costui raggiunga il bordo, e viceversa con «notte».- «La chioccia e i pulcini»: A tenta di acchiappare un pulcino a B. In caso di successo A prende il posto della chioccia protettrice.	Profondità 120/180 cm
<ul style="list-style-type: none">- A e B stanno l'uno di fronte all'altro sulla larghezza della vasca. Su comando di A, B si tuffa nell'acqua, indirizzando ad A un segnale acustico o visivo, che invita il collega ad eseguire un movimento: estendersi, raggomitolarsi, salutare, ecc.- Gli allievi esercitano le partenze dai blocchi e dal bordo su comandi di natura differente.- Pescatore e pesce: il pescatore tenta di colpire con un pallone il pesce. In caso di successo si invertiscono i ruoli.	Profondità della vasca: 180/360 cm
<ul style="list-style-type: none">- A nuota sott'acqua; B nuota in superficie sopra A e tenta di seguire i cambiamenti di direzioni di A.	Profondità della vasca: 120 cm

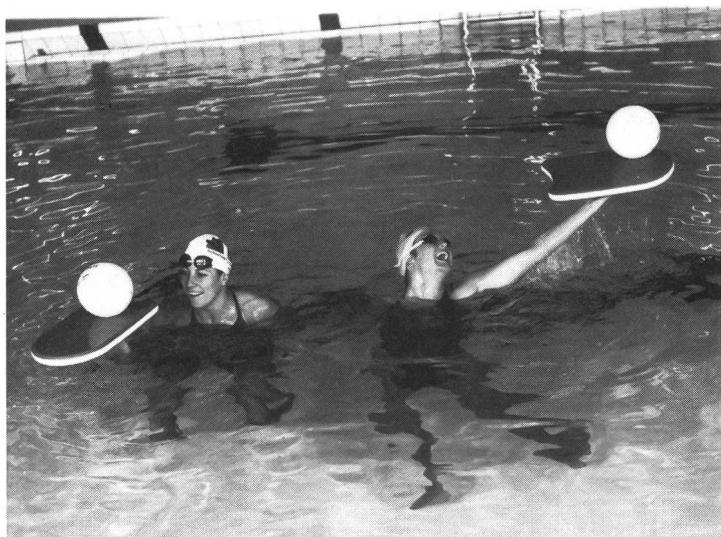


Orientamento



Differenziazione

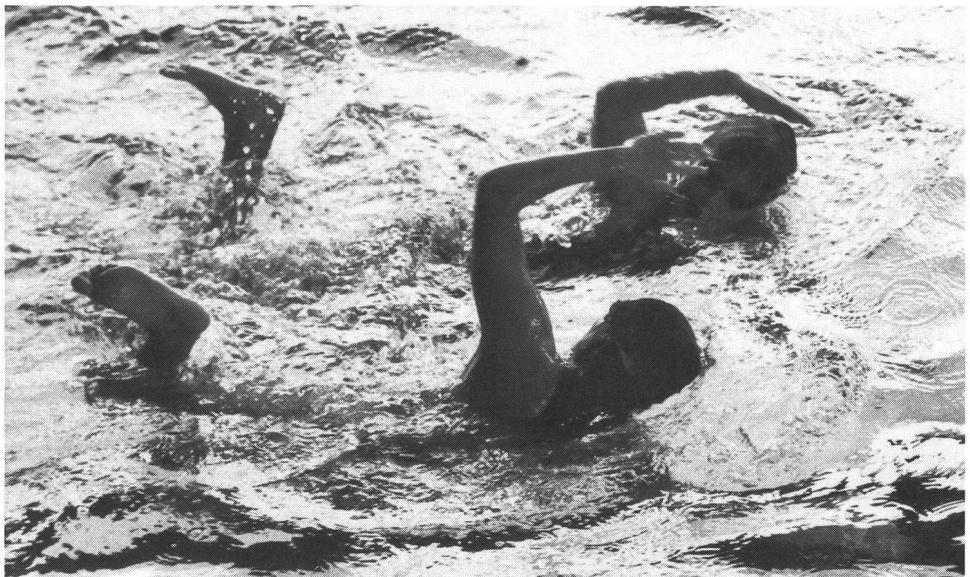
Esercizio	Organizzazione
<p>Capacità d'orientamento</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Il gioco di Dracula»: Gli allievi coprono gli occhi con la cuffia. Il monitor sceglie in silenzio da 1 a 3 dracula. Su comando, nuotano tutti i partecipanti liberamente. Se un «dracula» tocca un giocatore «libero», lo abbraccia emettendo un grido. La preda diventa «dracula». Se 2 dracula si toccano, si liberano vicendevolmente. Se 2 giocatori liberi si urtano, continuano a nuotare senza fare commenti. - «Marco Polo»: un giocatore copre gli occhi con una cuffia e pronuncia il nome Marco; gli altri nuotatori devono rispondere «Polo» (è proibito andare sott'acqua o rifiutare di rispondere). Se «Marco» riesce ad un altro giocatore, costui prende il suo posto. - Un giocatore «cieco» deve nuotare seguendo le indicazioni di un partner. Ad un certo punto egli deve situare la sua posizione. - Gli allievi stimano la distanza dal bordo e tentano di compiere il percorso con gli occhi chiusi. - Tuffo in piedi dal bordo: – con un mezzo o un giro intero – afferrare un oggetto lanciato, ev. rilanciare. - Lo stesso a coppie: – A lancia a B un oggetto – A e B saltano tenendosi per mano; ognuno effettua un mezzo giro e ridà la mano al collega prima dell'immersione. 	<p>Profondità 120/180 cm. Adattare lo spazio di gioco al numero dei partecipanti.</p> <p>Profondità 120/180 cm. Spazio di gioco limitato.</p> <p>Profondità 120/180 cm.</p> <p>Profondità 120/180 cm.</p> <p>Profondità 180/380 cm.</p>



Equilibrio



Equilibrio



Ritmizzazione



Ritmizzazione

Esercizio	Organizzazione
<p>Capacità di differenziazione</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'allievo nuota in uno dei quattro stili e varia la bracciata o la battuta delle gambe; - nel tempo: dopo quattro o cinque movimenti completi lenti, seguono altrettanti movimenti eseguiti velocemente. - nella dinamica: l'esecuzione dei movimenti è effettuata in fase di accelerazione e di rallentamento. - nello spazio: nuotare alternando l'impiego del braccio sinistro o destro, così come la gamba sinistra o destra. 	<p>Profondità 180 cm</p>
<p>Capacità di ritmizzazione</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gli allievi, nuotando a crawl, respirano alternativamente ogni tre, cinque o sette bracciate. - Gli allievi nuotano a velocità differenti una lunghezza e contano il numero delle bracciate. - A e B nuotano a rana; B segue A e imita il suo ritmo. I seguito si invertiscono i ruoli. - 3/6 allievi nuotano in colonna, mettendo le mani sulle spalle del compagno che precede. Il primo nuotatore appoggia le mani sulla tavoletta per il nuoto. Scopo: allenamento del movimento delle gambe a rana e ricerca del ritmo. 	<p>Profondità della vasca: 120/180 cm</p>
<p>Capacità di equilibrio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gli allievi cercano di stare in equilibrio con i piedi appoggiati sulla tavoletta per il nuoto e avanzano utilizzando solamente le braccia. - Gli allievi pongono un solo piede sulla tavoletta, cercano l'equilibrio e provano ad avanzare. - Gli allievi tengono una tavoletta sotto ogni piede e in ogni mano e tentano di impedire l'allargamento delle gambe e dei piedi. - Posare la tavoletta sull'acqua a ca. 80/100 cm dal bordo; saltare a piedi pari sulla tavoletta in modo tale che questa si stabilizzi sotto i piedi. - 2 allievi su una tavoletta tentano di «remare» per una lunghezza. 	<p>Profondità della vasca: 120/180 cm</p>
<p>Bibliografia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bucher, W.: 1001 Spiel-und Übungsformen im Schwimmen. Hofmann Schorndorf, 1987 - Schramm, E.: Sportschwimmen. Sportverlag. Berlin 1987 - Sprecher, F.: Lehrunterlage zum J + S-Pflichtthema Schwimmen 1988 «Koordinative Fähigkeiten» 	