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: 25 (1968)

Heft: 2

Rubrik: Le nostre lezioni : nuoto di salvataggio, tuffi, corsa ad ostacoli, allenamento a stazioni, allenamento ad intervalli, salto in alto, getto del peso

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: 06.07.2025

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

Le nostre lezioni: nuoto di salvataggio

Hans Altorfer
Testo italiano: Sandro Rossi

Nel nostro paese, ogni anno un centinaio di persone trovano la morte per annegamento. Lo scopo principale di ogni nuotatore è di sentirsi capace di salvare altre persone in pericolo. Così, invece di allenare il nuoto, alleniamo una volta il nuoto di salvataggio. Ci siamo proposti, per questa lezione, dei soggetti ben determinati: nuoto sott'acqua e nuoto di trasporto.

1. **Nuoto sott'acqua** (20 min. ca.)

Scopo: imparare ed esercitare:

- tecnica del nuoto sott'acqua
- avvicinamento, immersione e ricerca d'oggetti

Elementi:

- tecnica del nuoto sott'acqua
- tuffo di partenza cercando la profondità
- «soggiorno» sott'acqua
- tuffo dell'anitra (tuffo perpendicolare verticale partendo dalla superficie dell'acqua)
- ricerca di più oggetti sott'acqua (piattelli)

Profondità dell'acqua: 2-3 m

Materiale: piattelli

a) **Nuoto sott'acqua**

Dapprima eserciteremo la tecnica. La base è la rana ortodossa, ma le braccia effettuano una grande trazione sino a battere le mani sulle coscie. Ci sono quindi due fasi possibili di scivolata:

- fase di scivolata quando le gambe sono chiuse, allungate e le braccia in avanti pure nella stessa posizione (fase normale di scivolata)
- fase di scivolata quando le braccia hanno terminato la loro trazione e sono a contatto con il corpo.

Il nuotatore si muove sempre a ca. 1 m di profondità.
Gara: Chi nuota la maggior distanza sott'acqua? (prudenza: non forzare!)

b) **«Soggiorno» sott'acqua**

É perfettamente possibile d'allenare e di migliorare l'attitudine a mantenersi sott'acqua. Proviamo ad aumentare la durata del «soggiorno» sott'acqua restando dapprima 10, poi 15, poi 20 sec. e così di seguito. È il monitore che dà il segnale per raffiorare, così gli allievi sono obbligati a tenere gli occhi aperti. Tra una prova e l'altra bisogna osservare una pausa di ricupero di 30 sec. circa.

Gara: Chi resta il maggior tempo possibile sott'acqua? (anche qui non forzare. Il monitore deve sempre poter vedere tutti gli allievi).

c) **Tuffo dell'anitra**

- sul ventre a fior d'acqua: tirare le ginocchia al petto e ritendere le gambe (raggruppare e tendere)
- dalla pos. sul ventre: raggruppare, cioè tirare le ginocchia e il mento al petto, poi, tenendo le gambe verticalmente in alto, con una forte trazione delle braccia, tuffarsi verticalmente verso il fondo
- lo stesso esercizio ma cercando di arrivare sul fondo in pos. di appoggio rovesciato
- eseguire lo stesso esercizio però non più in posizione raggruppata, ma in posizione carpiata, cioè le gambe devono rimanere tese.

d) **Tuffo di partenza**

Sul fondo della piscina, a una certa distanza dal punto di partenza, il monitore ha deposto dei piattelli. Bisogna ora, ad ogni tuffo, arrivare al piattello previsto. Per il tuffo, come per la scivolata sott'acqua, il corpo deve restare assolutamente teso.

e) **Ricerca di piattelli sott'acqua**

Secondo le disposizioni o le attitudini degli allievi, il monitore sparpaglierà 4-8 piattelli sul fondo, su di una superficie di 10-25 m^2, disponendoli ogni volta in maniera diversa (ad es. su di una superficie di 2x5 m, 3x3 m, o di 5x5 m).

Prima «dell'immersione», bisogna osservare in modo dettagliato, discutere e stabilire esattamente l'ordine di disposizione dei piattelli e la linea da percorrere per il ricupero. Principio: se possibile, nuotare in cerchio per arrivare, alla fine del percorso, nella direzione del bordo della piscina o del lago.

Ciascuno effettua da 1 a 2 prove di ricerca.

2. **Nuoto di trasporto e presa di salvataggio** (ca. 20 min.)

Gli stili di base sono: la rana ortodossa e la rana sul dorso.

a) **Nuoto di trasporto**

Per il nuoto di trasporto non necessitano esercizi di preparazione. Il nuotatore che aiuta nuota la rana ortodossa normalmente. Soltanto il movimento delle braccia non può essere eseguito in modo completo, dal momento che il nuotatore deve aiutare colui che si trova davanti. Quest'ultimo è sulla schiena, gambe divaricate e si appoggia con le braccia tese sulle spalle del salvatore. Esercitiamo 50 m di nuoto di trasporto.

b) **Presa di salvataggio**

Esercitiamo due prese di salvataggio: la presa alla testa a due mani e la presa ai capelli.

1. Movimento di gambe della rana dorso: le braccia sono lungo il corpo e possono funzionare leggermente da pagaia.
2. Lo stesso esercizio ma con le mani fuori dell'acqua.
3. Nuotare con un compagno, tenendolo alla testa con le due mani. Aumentare progressivamente la distanza da nuotare.
4. Gli esercizi 1 e 2 possono essere eseguiti in modo che un braccio è sempre utilizzato per la progressione (rana sul dorso aiutandosi con un sol braccio).
5. Nuotare con un compagno tenendolo per i capelli. Per evitare che i capelli del salvato non siano troppo danneggiati, quest'ultimo può, con le sue mani, appiattire la mano del salvatore sulla sua testa. Anche qui aumentare progressivamente la distanza da nuotare.
6. Gara: 2x25 m o 2x50 m nuoto di salvataggio a squadre di due. A metà tragitto, il salvato diventa salvatore e viceversa. Presa: presa con le due mani alla testa oppure presa ai capelli sono le sole due autorizzate.

3. **Gioco** (15 a 20 min.)

Propongo: una partita di «palla-lampo».

Le nostre lezioni: tuffi

A. Metzener
Testo italiano: Sandro Rossi

I. Preparazione: messa in moto, riscaldamento

- Alternare la marcia al passo saltellato
- Ritti: circoli simmetrici delle braccia, 3 in avanti, 3 indietro
- Corsa leggera con un salto ogni 3 tempi: sin., dr., salto sin. — dr., sin., — salto dr. Lo stacco in altezza, si effettua alternativamente con una gamba e con l'altra.
- Esercizio di scioltezza dell'ostacolista.

Allungare il tronco tirando il mento in av.: non cercare di toccare la gamba tesa con la fronte.

- Salto alla corda: 1 salto ad ogni giro di corda, insistendo sulla estensione delle ginocchia e delle punte dei piedi.
- Pos. ventrale: esercizio di scioltezza per le spalle tenendo una corda.

(1/2 circolo delle br. ind. e in av.)

II. Tuffi in av. con rincorsa in av.

Organizzazione della classe:

Tutti gli esercizi vengono eseguiti con rincorsa, collettivamente, dal bordo della vasca.

a) Tutti assieme

b) 1/2 classe simultaneamente, se occorre dello spazio tutti i n. 1, poi tutti i n. 2. In questo caso, la serie precedente attende al bordo, nell'acqua ed esce nel momento in cui la serie successiva ha eseguito l'esercizio. Si ottiene così una «circolazione» che garantisce un buon rendimento ed evita ogni perdita di tempo.

Abbreviazioni: a = teso
c = raggruppato

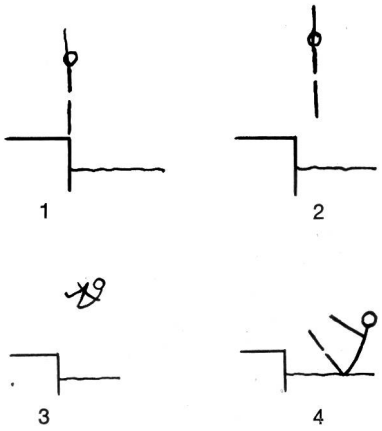
Esercizi:

- Tuffo in piedi av. a, lasciando le braccia in alto
- Tuffo in piedi av. a, rimettendo le braccia lungo il corpo
- Tuffo in piedi av. c, restando raggruppati «pacchetto»
- Tuffo in piedi av. c, 3 fasi: stacco in estensione, braccia in alto, raggruppare e tendere
- Tuffo di partenza, con rincorsa e appello a piedi uniti
- Idem; subito dopo l'entrata in acqua, effettuare 1/2 avvitamento per poi scivolare sulla schiena
- Idem, ma effettuare il 1/2 avvitamento **prima** di entrate in acqua
- Chi riesce ad effettuare avvitamento intero? 1/2 avvitamento in aria e l'altro 1/2 in acqua; poi un avvitamento completo in aria prima dell'entrata.

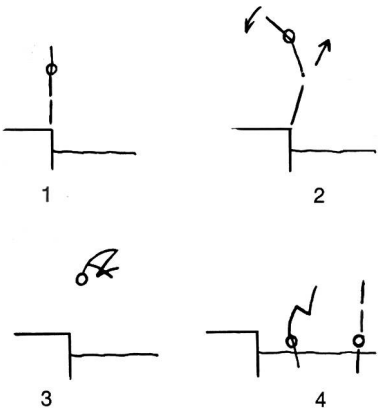
- Rincorsa, appello con un solo piede, salto in lungo in av., per «atterrare» sulla schiena (immagine: con la gamba libera, «calciare» lontano in av. e cadere «a rovescio»
- Idem; ma con appello dei 2 piedi
- Idem con 1/2 avvitamento, per «atterrare» sul ventre.

III. Tuffo da fermo, con partenza schiena rivolta all'acqua

- Tuffo in piedi ind. a, braccia in alto
- Tuffo in piedi ind. a, rimettendo le braccia lungo il corpo
- Tuffo in piedi ind. c, restando «in pacchetto»
- Tuffo in piedi ind. c, estensione, raggruppare, tendere
- Tuffo in piedi ind. c o b: per arrivare in pos. a V.



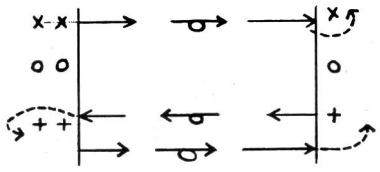
Tuffo ritornato



IV. Staffetta-pendolo

- Tuffo di partenza; 1 movimento completo di nuoto; salto mortale in av. (o capriola av.) in acqua; nuotare
- Tuffo di partenza; 1/2 avvitamento in acqua per poi scivolare sulla schiena; salto mortale ind. (o capriola ind.); continuare a nuotare sul dorso.

Ricordiamo le regole delle staffette nel nuoto: chi segue non può lasciare il blocco di partenza o il bordo che al momento in cui chi precede ha toccato il muro.



Le nostre lezioni: corsa ad ostacoli allenamento a stazioni

Sepp Grun / Hans Flühler
Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: all'aperto
Durata: 1 h 45 min.
Materiale: bastoni di nocciolo (non dimenticare il coltello), numeri di partenza.

Messa in moto — ginnastica (con i bastoni) — corsa ad ostacoli — allenamento a stazioni — gioco.

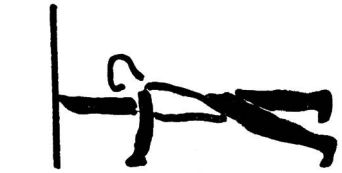
I. Preparazione

A. Messa in moto

- All'aperto! Nel bosco vicino, tagliando tutti dei bastoni di nocciolo (1,20 m di lunghezza, 3 cm di diametro).
- Lanciare il bastone verticalmente in alto con le due mani e riprenderlo (prima da fermi, poi marciando e correndo).
- Tenere il bastone in equilibrio sul palmo della mano, (sulla punta di un dito, su di un piede, sulla fronte).
- Due allievi ne portano un terzo sul bastone (50 cm ca., poi cambio).

B. Ginnastica (coi bastoni)

1. In appoggio facciale, tenendo il bastone con una mano verticalmente davanti al corpo, effettuare un giro completo attorno ad esso.
2. Sulla schiena, bastone sopra la testa: alzare il tronco e flettere in av., posare il bastone davanti alle gambe tese, ritornare poi alla pos. di partenza senza l'attrezzo e così di seguito.
3. Seduti, gambe divar. tese, braccia sopra la testa: flettere il tronco in av. con torsione e molleggiamento, la mano destra verso il piede sin. e viceversa.
4. In appoggio sul ginocchio dr., gamba sin. tesa di fianco: flettere il tronco lateralmente a sin. con molleggiamento (da eseguire a sin. e a dr.).
5. Accosciati, il bastone è tenuto a due mani davanti al corpo: saltellare in av. e ind. sopra il bastone, con molleggiamento.


1

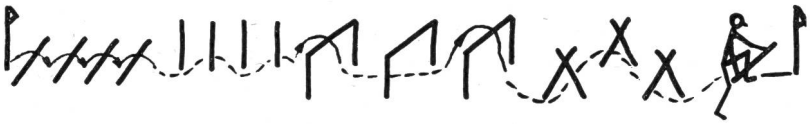
2

3

4

5

II. Corsa (piccola corsa ad ostacoli con bastone) 10 min.



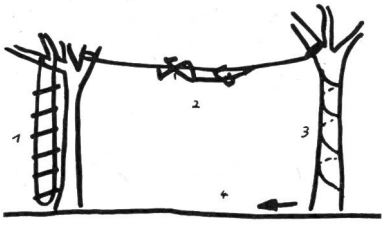
1. Saltare sopra il «fosso»
2. Slalom
3. Alternativamente saltare sopra e passar sotto alle porte
4. Strisciare a slalom
5. Saltare sopra il bastone

III. Allenamento a stazioni (salto, arrampicata, lanci, corsa) 40 min.

A. Salti: 3 serie

1. Salto del ranocchio risalendo un pendio; 10 m ca.
2. Saltare in alto per toccare un ramo; 10 volte di seguito
3. Salire e scendere un gradino (tronco d'albero, pietra, roccia)
4. 10 salti in corsa sopra una pietra (tronco, cespuglio)

B. Arrampicata: 3 serie

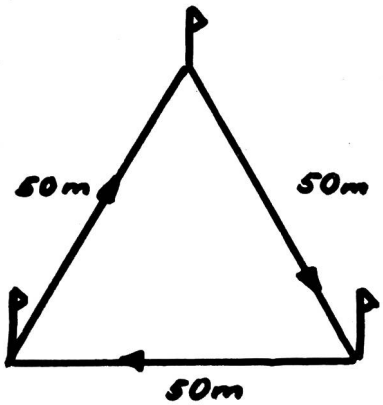


1. Risalire la scaletta di corda (con il solo aiuto delle braccia)
2. Spostarsi da un albero all'altro tramite la corda orizzontale
3. Scendere lungo il tronco dell'albero
4. Al leggero passo di corsa ritornare al punto di partenza.

C. Lanci:

1. Ognuno cerca circa 20 pigne
2. Chi tocca quella pietra a circa 20 m? (Lanciare su obiettivi precisi)
3. Lanciare sopra degli alberi
4. Lanci in lunghezza (il lancio è effettuato con il braccio dr. e con il braccio sin.)

D. Corsa:



Sprint ad intervallo:

1a lunghezza (50 m), da correre al 75% delle possibilità
2a lunghezza, al leggero passo di corsa
3a lunghezza, al 75%
ecc.

IV. Gioco ad inseguimento

Materiale: sassolini o segatura

Due o tre «fuggiaschi» segnano una pista sul terreno con della segatura o dei sassolini. Essi si preoccuperanno però di inserire delle false piste sino ad arrivare ad un rifugio determinato. Il resto della classe li segue cercando di raggiungere i fuggiaschi in un tempo determinato.

V. Ritorno alla calma

Marciare rientrando alla palestra (non è proibito cantare). Riporre il materiale, comunicazioni, doccia.

Le nostre lezioni: allenamento ad intervalli salto in alto

Peter Holenstein
Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: all'aperto

Durata: 1 h 45 min.

Materiale: corde, 2 cronometri, 2 montanti, fischietto, installazione per il salto in alto, cavallo, palloni da pallavolo.

I. Preparazione: 20 min.

Messa in moto con corde per saltare: 10 min.

- La classe è a sciame, passo di corsa intercalato a galoppo.
- Correre con cambiamento di ritmo.
- Salti in corsa con ritmo a 3 tempi.
- Gli allievi cercano di seguire il maestro in una corsa ad ostacoli con la corda nel terreno.

Ginnastica con corda: 10 min.

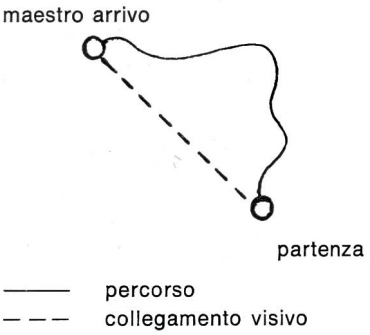
- Esercizio a coppie; A tiene la corda, piegata a metà, davanti a sè; B vi attacca la sua, ognuno cerca di tirare il compagno nella propria direzione.
- «Coltello a serramanico»: sulla schiena, la corda piegata in quattro, sopra la testa. Al comando alzare di scatto le gambe e il corpo (7-10 volte).
- Esercizio a coppie; A sul ventre; la corda piegata in quattro sopra la testa; B tiene i piedi di A: alzare e abbassare lentamente il tronco. Inspirare alzandosi ed espirare abbassandosi; rilasciarsi (7-10 volte).
- Pos. gambe divar., la corda piegata in quattro sopra la testa: flessione del tronco di fianco a sin. e a dr. con molleggiamento.
- Pos. gambe divar., braccia di fianco, la corda piegata a metà, tesa dietro la nuca: rotazione del tronco a sin. e a dr. molleggiamento.
- Saltelli a due tempi intercalati a saltelli in cadenza e a saltelli raggruppati.

II. Allenamento di prestazione: 55 min.

Tema 1: allenamento ad intervalli: 30 min.

Scopo: allenare la resistenza.

Organizzazione: Si parte a gruppi di prestazione di 5-6. La distanza, di 200 m, è da percorrere 5 x e sempre nello stesso tempo. Quest'ultimo varia tra 35-40 sec. a seconda del gruppo. Ogni componente di un gruppo funziona una volta da «guida», così da poter allenare il ritmo di corsa. Prima di ogni partenza vengono controllate le pulsazioni cardiache. Si partirà quando queste ultime sono ridotte a 120 o meno.
Indicazioni: il percorso, all'aperto, deve comprendere una leggera salita. Tra la partenza e l'arrivo deve esistere un collegamento visivo.



Tema 2: salto in alto - Forme d'insegnamento: 25 min.

- Marciare al ritmo di 3 tempi — lancio della gamba di slancio. Testa in av. in alto.
- Leggero passo di corsa, lanciare la gamba di slancio in alto tesa, e toccare un oggetto appeso alla parete.
- Idem, ma passando sopra un cavallo. Vedi fig.

- Idem, ma passando sopra due compagni con capriola finale.

- La gamba di slancio deve «calciare» l'asticella. Chi arriva più in alto?

- Proviamo ad applicare quanto abbiamo imparato con un salto vero e proprio ad altezza media.

III. Gioco: Pallavolo: 20 min.

- Esercitare i passaggi contro la parete.
- Lo stesso esercizio a coppie, allenamento del rinvio di palloni bassi, medi e alti.
- Allenamento del servizio sopra la testa.
- Gioco con indicazioni tattiche.

Ritorno alla calma: 10 min.

Discussione sul gioco, riporre il materiale, doccia.

Le nostre lezioni: lanci - getto del peso

Sepp Grun
Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: all'aperto
Durata: 1 h 45 min.
Materiale: pesi, 2 palloni medicinali, bacchette di nocciuolo.

I. Preparazione: 20 min.

Messa in moto:

- Spostamento all'indiana sino al bosco vicino (terreno sportivo) 50 passi di corsa, 50 passi di marcia.
- Alternare corsa, marcia, trotto, passo saltellato, in colonna, a gruppi di tre. Gli allievi eseguono esattamente gli stessi movimenti del capocolonna.
- Al fischio cambiare il capofila.

Scuola del corpo (margini del bosco, prato o campo sportivo):

- In appoggio facciale, corpo rilassato, piedi leggermente aperti: sollevare il braccio in alto al massimo.

- Sul ventre, gambe e braccia staccate da terra. Flettere le ginocchia e il tronco ind.

- A coppie: flettere il tronco ind.

- In ginocchio: circolo asimmetrico delle braccia.

- A coppie: flessione del tronco ind.

- Ritti, gambe div., corpo inarcato: tendere e flettere rapidamente il tronco in av.

II. Corsa: reazione (20 min.)

- Al fischio, tutti si nascondono dietro un albero.
- Chi è l'ultimo?
- Chi è di nuovo il primo vicino al monitore?

Scambiarsi d'albero:

Gli allievi, a gruppi di due, sono (seduti o accosciati) ai piedi di diversi tronchi marcati. 2 allievi, di troppo, cercano di occupare il posto lasciato libero dagli altri al momento del cambiamento, indicato da un fischio.

III. Scuola di prestazione: 40 min.

1. **Lanci** con oggetti naturali (sassi, pigne, bacchette)

- Lancio del sasso da fermi, piede sin. in av., su distanze brevi, poi più lontano.

- Idem ma come lancio di precisione (scatola di latta, tronco d'albero).
- Idem a gruppi: qual'è la squadra che, in un tempo determinato, colpisce il maggior numero di volte l'oggetto?
- Senza rincorsa, lanciare la bacchetta in un boschetto.
- Lanciare a distanza senza rincorsa.

Sulla strada del ritorno, lanciare sotto forma di staffetta. Si continua a lanciare dal punto in cui l'oggetto è caduto. Qual'è la squadra che effettua il maggior percorso con questo sistema?

Vincitore

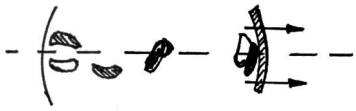
2. **Getto del peso**

- Esercizi d'introduzione con la boccia.

- Schiena girata alla direzione di getto, piedi leggermente aperti — spostare il piede sin. ind. e getto (accentuare la buona estensione di tutto il corpo e accompagnare bene la boccia).
- In appoggio sul piede destro, poi sul sin. e getto.

Forme intermedie:

dr. caricato dr.



sin. sin.

- Passi saltellati continuati raso terra: bilanciamento attivo della gamba sin.

- Forma finale (dr. — dr. — getto) con ristabilimento sulla gamba dr.

Errori:

- Movimento interrotto tra il saltello e la fase d'estensione.
- Azione del braccio anticipata — la boccia passa sopra le dita.
- Movimento di accompagnamento del peso mal eseguito.
- Fase finale: piede sin. in av.
- L'asse di rotazione passa al centro del corpo — braccio sin. tirato ind.

IV. Gioco: gioco di passaggi (con pallone medicinale)

Sono in lizza due squadre; ogni squadra cerca di effettuare il maggior numero di passaggi; ogni ripetizione di passaggio è premiata con un punto. La palla non può essere intercettata che in aria o a terra. Non è permesso correre con la palla in mano.
Solamente le ripetizioni di passaggi fatte direttamente in aria permettono l'ottenimento di un punto.

V. Ritorno alla calma:

Marciare -- ritorno in palestra — riporre il materiale — doccia.