

# La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 6

PDF erstellt am: **16.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

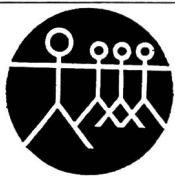
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## La lezione mensile

### Nuoto

Daniel Seydoux

### Tema: crawl dorso, introduzione e allenamento

#### I. Riscaldamento fuori dall'acqua

10 minuti

Esercizi di riscaldamento sul prato o sul bordo della piscina, marciare, saltellare a sciami.

- grandi cerchi delle braccia in avanti e indietro, alternati con piccole rotazioni delle spalle, braccia ripiegate davanti a sé e tenute all'altezza del petto
- coricati sul dorso, braccia tese indietro nel prolungamento del corpo, sollevare le braccia e le gambe e batterle
- trottare, flessione profonda del corpo, testa fra le ginocchia e salto verticale in estensione completa
- esercizi di flessione laterale e di rotazione della colonna vertebrale, seguiti da alcuni esercizi di distensione e di rilassamento muscolare.

#### II. Fase di prestazione

70 minuti

##### Battuta delle gambe: esercizi preparatori

30 minuti

###### a) A secco:

- seduti gambe tese, piedi leggermente girati verso l'interno, eseguire una serie di 3-5 ripetizioni di 10 battute verticali (controllare il lavoro sciolto delle caviglie, evitare la pedalata delle gambe)
- seduti sul bordo della piscina, tronco inclinato indietro, esercitare la battuta con i piedi nell'acqua, 3×10 battute

###### b) Nell'acqua:

Richiamo: il movimento parte dall'anca e si svolge sotto la superficie, non in superficie, «scalciare» l'acqua con i piedi verso l'alto. Le anche restano alte nell'acqua, evitare la posizione seduta

- braccia in appoggio sul fondo o sui gradini della scaletta, corpo orizzontale, esercitare la battuta sul posto poi in movimento

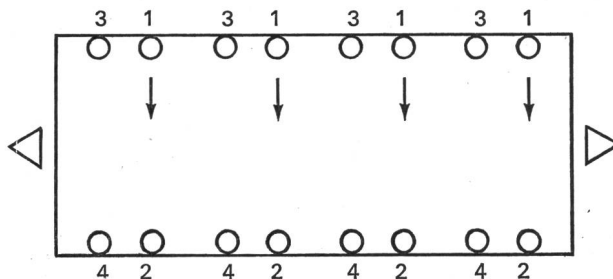


- con l'aiuto di un compagno che trattiene la testa con una o due mani sotto la nuca, esercitare la battuta spostandosi

- le mani afferrano il bordo dello sfioratore: battute più ampie e più lente con le gambe tese (il ginocchio non esce dall'acqua), vedi disegno
- traversata della vasca sul dorso, tavoletta sul petto
- idem, tavoletta tenuta leggermente sotto la testa
- idem, presa della tavoletta nel mezzo
- battute senza tavoletta, le braccia lungo il corpo stabilizzano e aiutano la propulsione, testa leggermente flessa in avanti
- idem, mani sui fianchi
- idem, mani incrociate sotto la testa.

Eseguire numerose traversate esercitando queste varianti.

L'allievo che controlla queste diverse possibilità possiede già una battuta efficace.



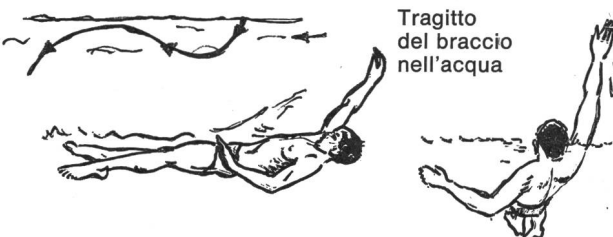
Staffetta: 4, 6 od 8 gruppi, battute delle gambe senza tavoletta, partenza in acqua

Organizzazione: 2 o 3 allievi per gruppo appoggiati al muro, cambio toccando il muro opposto. 8-10 ripetizioni

#### Movimento delle braccia

20 minuti

Dimostrazione a secco del movimento completo poi esercitare, all'orizzontale, sul bordo o su una panchina.



Nell'acqua:

ripartire gli allievi sul perimetro della vasca a circa 3 m di distanza l'uno dall'altro. Mano destra sul bordo dello sfioratore

- esercitare il lavoro del braccio destro, sul posto, poi di quello sinistro

Richiamo:

**Fase d'appoggio:** la mano penetra nell'acqua con il mignolo, braccio teso e il palmo cerca rapidamente l'appoggio in profondità

**Fase di trazione:** l'avambraccio tira di fianco, palmo della mano orientato verso i piedi, aumento progressivo della flessione del gomito fino alla perpendicolare

**Fase di spinta:** rovesciamento molto energico dell'avambraccio e della mano avvicinandosi al corpo per terminare all'altezza della coscia ma sotto questa

- come primo esercizio, ma spostandosi lungo i lati della vasca, una mano sempre in appoggio alternando.

Acqua all'altezza delle anche, eseguire numerose traversate.

- marciare indietro effettuando un movimento di mulinello con le braccia
- idem, ma con movimento alternato delle braccia (ricupero)
- un compagno trattiene le caviglie a circa 20-30 cm sott'acqua: movimento delle braccia.

#### Coordinazione e respirazione

20 minuti

La respirazione nel crawl dorso non è il problema maggiore. Si può inspirare su un movimento aereo di un braccio ed espirare sull'altro. Badare a una respirazione regolare degli allievi

- partenza piedi sul fondo, freccia dorsale, braccia nel prolungamento del corpo: cominciare la battuta delle

gambe poi effettuare un movimento del braccio verso l'avanti e ritorno aereo immediato durante l'impegno in acqua dell'altro braccio.

Ripetere più volte.

#### Forme d'allenamento

- bracciate con un solo braccio, la battuta delle gambe si effettua normalmente, cambiare braccio
- ricupero: le due braccia nel prolungamento del corpo, movimento alternato del braccio destro e del braccio sinistro con ritorno completo, braccio teso, prima dell'impegno dell'altro braccio
- movimento delle braccia a rana-dorso e battuta delle gambe a crawl-dorso
- un solo braccio nel prolungamento del corpo, freccia dorsale con spinta dal fondo, impegno del braccio in avanti e trazione sott'acqua, riportare l'altro braccio teso sopra la testa. Ripetere più volte
- freccia dorsale dal muro, eseguire un mulinello con le braccia mantenendo corretta la battuta delle gambe. Controllare la buona coordinazione.

Staffetta: nuotare il più velocemente possibile in crawl-dorso. 4-8 gruppi di 3 allievi, organizzazione come sopra.

### III. Ritorno alla calma

10 minuti

**Gioco:** la palla rubata

Due squadre si affrontano e cercano di mantenere la palla il più a lungo possibile nel loro campo eseguendo passaggi diretti.

Regole semplificate: la palla non deve sparire sott'acqua, altrimenti arresto del gioco e palla all'avversario. La palla non deve essere tenuta più di 3 secondi, se un tal caso si produce la palla è data all'avversario.

- Discussione
- Doccia e igiene del corpo



diffondete

GIOVENTÙ  
e  
SPORT!

# Ovomaltine

*rende più efficienti*



**WANDER**

*Per restare in forma nella vita di ogni giorno e nello sport, è molto importante un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è una miscela ideale di tutto ciò che fortifica e sostituisce l'energia consumata.*

*Ecco perché l'Ovomaltine è buona e dà una carica vitale per tutta la giornata.*