

ISTRUTTORE DI NUOTO CSI 1° LIVELLO

COSTRUIAMO LA NUOTATA A RANA E DELFINO

Balboni Massimo

INFO UTILI

- Domande: per alzata di mano quando volete
- Slide: chiavetta o mail (balboni.massimo@hotmail.it)

ARGOMENTI:

- Tecnica della nuotata a rana
- Didattica della nuotata a rana
- Tecnica della nuotata a delfino
- Didattica della nuotata a delfino

TECNICA ≠ DIDATTICA

TECNICA:

Gesto più efficiente possibile per produrre un avanzamento in acqua in un determinato stile

DIDATTICA:

Apprendimento, nella giusta sequenza, di tutte le capacità motorie che mi permettono di costruire uno stile di nuotata (abilità motoria)



TECNICA DELLA NUOTATA A RANA

TECNICA DELLA NUOTATA A RANA

- Bracciata ed inspirazione
- Gambata
- Scivolamento ed espirazione

Bracciata ed inspirazione

- Partendo dalla posizione di scivolamento, la bracciata inizia con l'azione verso l'esterno-dietro-basso (OUTSWEEP + DOWNSWEEP).
- In questa fase di presa e trazione è importante ai fini dell'avanzamento mantenere il gomito alto per tutta la prima parte della bracciata.



Bracciata ed inspirazione

- La successiva azione di tirare verso l'interno-alto (INSWEEP) garantisce il sollevamento delle spalle e del busto, permettendo di emergere così con la testa ed effettuare una inspirazione.



Bracciata ed inspirazione

- **N.B.** Il sollevamento del capo deve iniziare dopo che le mani hanno raggiunto la linea delle spalle, quindi dopo che è stata completata la fase di downsweep.
- Questo garantisce che tutta l'azione degli arti superiori sia rivolta principalmente verso dietro e non si disperda così la forza prodotta dall'azione delle braccia.



Bracciata ed inspirazione

- Il recupero degli arti superiori deve avvenire sott'acqua. Attualmente però la possibilità di emergere con l'avambraccio durante il recupero ha permesso di ridurre le resistenze in questa fase.
- Durante il recupero busto, spalle e testa tornano ad immergersi sotto la superficie dell'acqua.

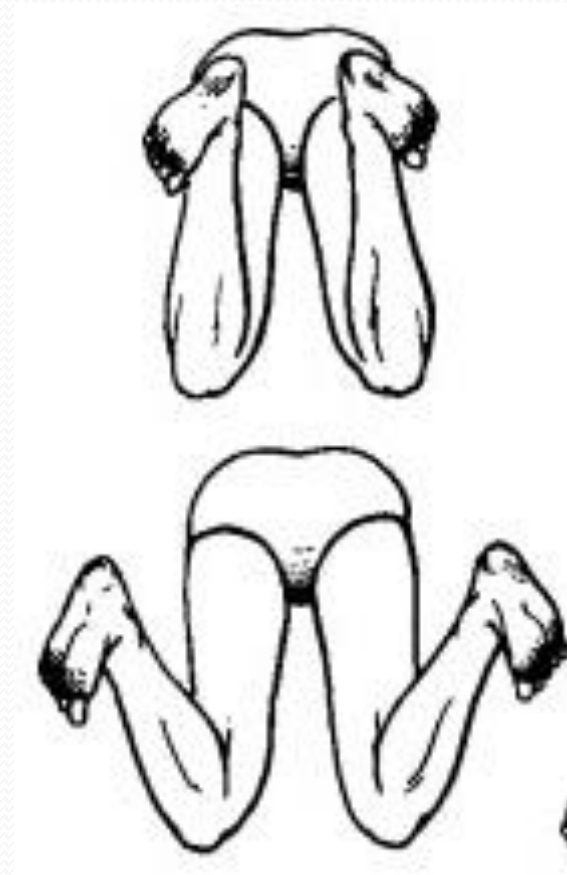


Bracciata ed inspirazione

- Durante tutta la fase della bracciata, gli arti inferiori devono essere distesi. La loro azione deve iniziare dopo il recupero delle braccia senza pause però tra la bracciata e il calcio

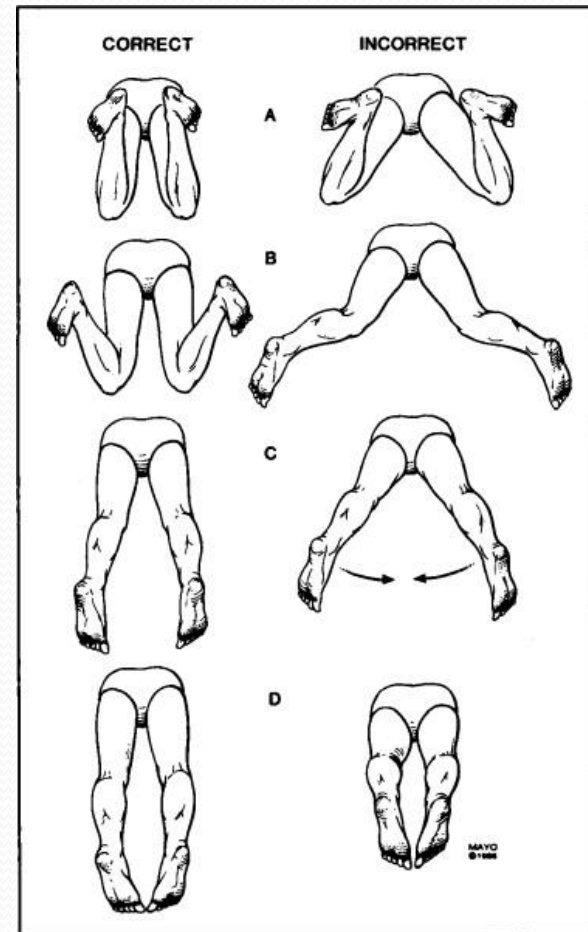
Gambata

- La gambata inizia con la coscia in flessione sul bacino, la gambe in flessione sulla coscia e la caviglia in flessione sulla gamba.
- le ginocchia sono abbastanza ravvicinate e i piedi extraruotati più larghi delle ginocchia.



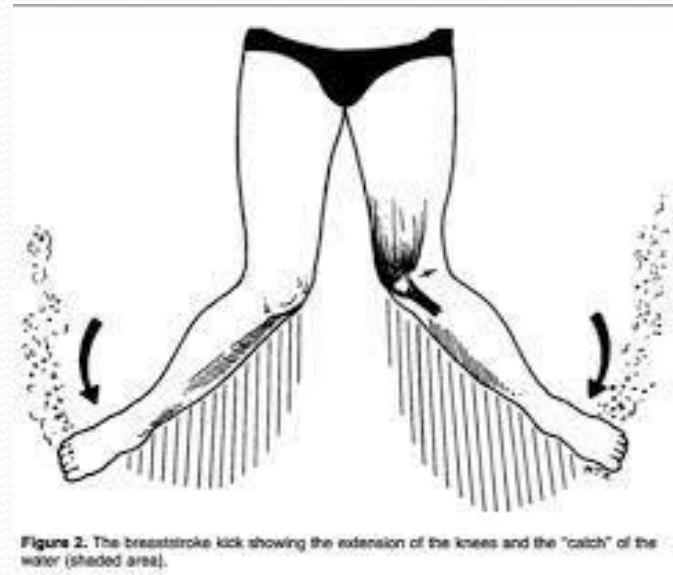
Gambata

- La velocità di azione è crescente. Il colpo di gambe termina con una forte estensione della gamba sulla coscia, un'adduzione delle gambe e l'estensione delle caviglie.
- Il movimento completo deve risultare semicircolare.



Gambata

- La superficie di spinta è rappresentata dalla pianta del piede, in particolare dal bordo interno del piede e dalla parte interna della gamba.
- Per un colpo di gambe efficace è necessaria una discreta mobilità della caviglia e del ginocchio e una grande sensibilità dell'azione dei piedi.



Scivolamento ed espirazione

- La fase di scivolamento permette di finalizzare tutta l'applicazione di forza espressa dagli arti superiori e inferiori.
- Alla fine di questa fase si esegue una espirazione e ci si prepara al ciclo di nuotata successivo.
- È fondamentale tenere corpo e arti in tensione e in allungamento durante lo scivolamento per limitare la resistenza dell'acqua



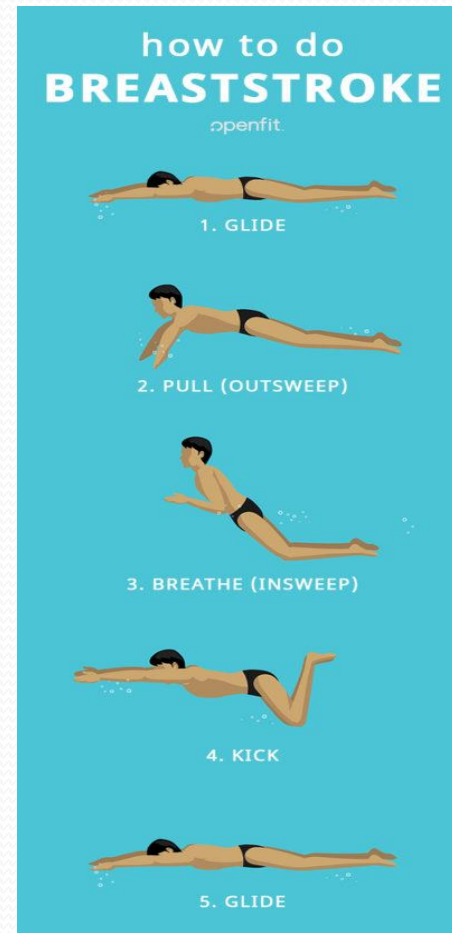
Riepilogando.....

a. Bracciata:

- outswEEP downsweep (presa trazione)
- InswEEP + inspirazione
- Recupero

b. Gambata

c. Scivolamento + espirazione





DIDATTICA DELLA NUOTATA A RANA

DIDATTICA DELLA NUOTATA A RANA

A CHI DEVO INSEGNARE?

Bambino, adulto, anziano con problemi fisici?

Una persona, un gruppo?

Un normodotato, un disabile?

principianti, avanzati?

Un adolescente costretto a nuotare dai suoi genitori?

Un adulto che vuole dei risultati nel breve periodo?



DIDATTICA DELLA NUOTATA A RANA

DOVE DEVO INSEGNARE?

Vasca 15 m, 25 m, 50 m?

Acqua alta, bassa?

Ambiente silenzioso o rumoroso? (fitness)

Acqua calda, fredda?

ambiente con materiale didattico o sprovvisto?

Ambiente chiuso o aperto?

DIDATTICA DELLA NUOTATA A RANA

Valutazione dell'ambiente e degli allievi



Prosemica corretta, linguaggio verbale, linguaggio del corpo
corretti



Proposta motoria mirata a seconda delle capacità

DIDATTICA DELLA NUOTATA A RANA

DOVE ERAVAMO RIMASTI

- Galleggiamento
- Scivolamento
- Core e rigidità del corpo
- Prime forme di respirazione
- Forme di propulsione elementari (gambe, remate,...)

DIDATTICA DELLA NUOTATA A RANA

Nuotata a rana (progressione didattica):

- Bracciata e respirazione
- Gambata
- Coordinazione braccia gambe
- Scivolamento

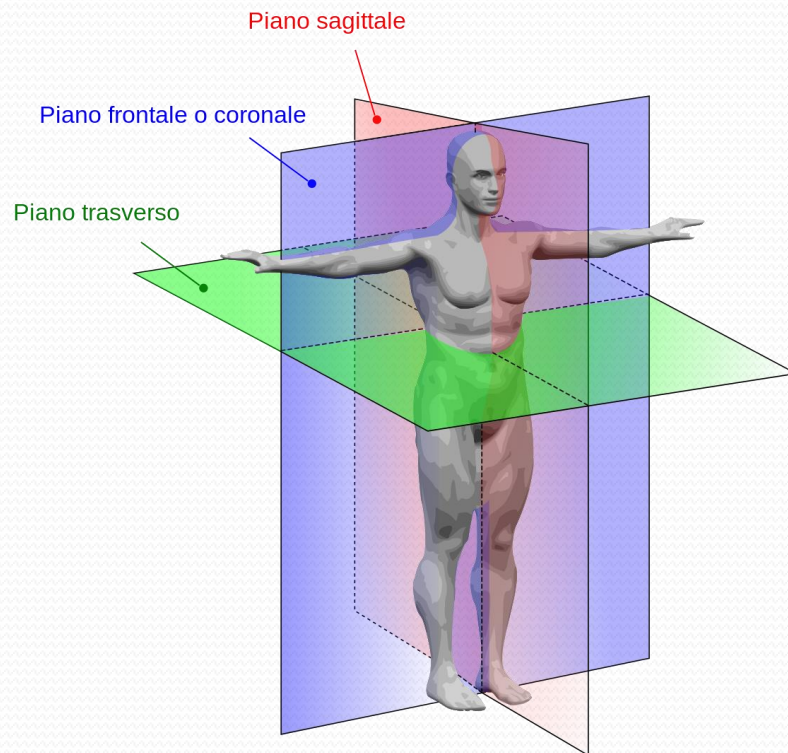
DIDATTICA DELLA NUOTATA A RANA

- Non esiste un ordine preciso per insegnare la nuotata a rana.
- Deve esserci però una progressione didattica che tenga conto delle caratteristiche degli allievi e delle condizioni dell'ambiente.
- Ogni istruttore insegna in modo diverso. Sperimentate, prendete spunto dal lavoro degli altri insegnanti e create un vostro stile.
- **NON E' VIETATO COPIARE !!!!**



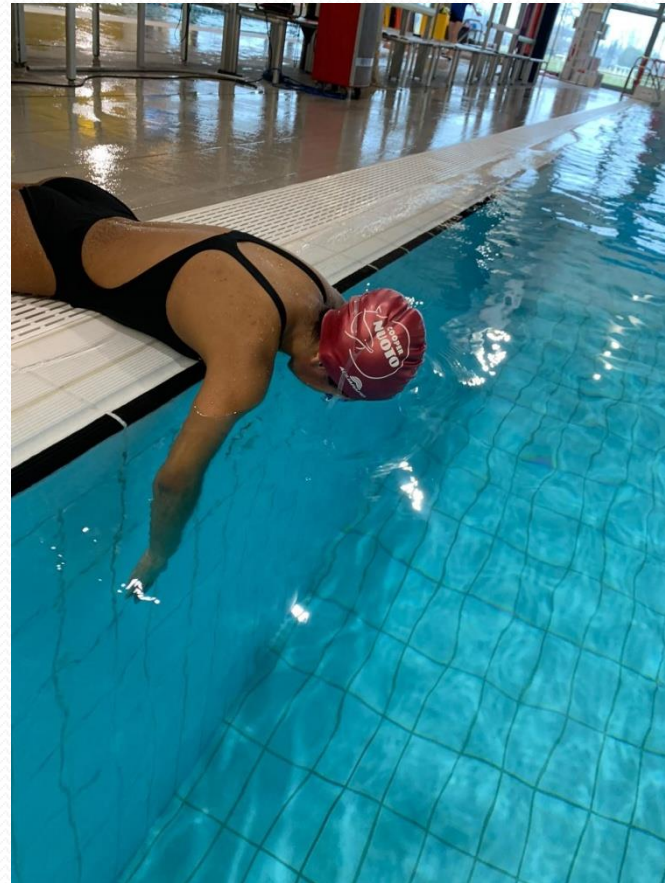
Bracciata e respirazione

- Per insegnare la bracciata a rana l'allievo deve prima capire su quale piano si devono muovere le braccia. È giusto provare varie situazioni a secco e in acqua. Date **PUNTI DI RIFERIMENTO** agli allievi !!!!
- Se un allievo non riesce ad eseguire un movimento a secco difficilmente riuscirà ad eseguirlo in acqua.



Bracciata e respirazione

- La trazione nella bracciata a rana non finisce alle cosce ma finisce alle spalle. Facciamoglielo sentire !!!



Bracciata e respirazione

Ampia proposta motoria:

- Bracciata rana, gambe a stile, con o senza respirazione
- Bracciata rana, gambe ferme, con o senza respirazione
- Bracciata rana, gambe ferme, tavola sotto l'addome



Bracciata e respirazione

Più situazioni vengono proposte



Più si ingrandisce il bagaglio motorio degli allievi

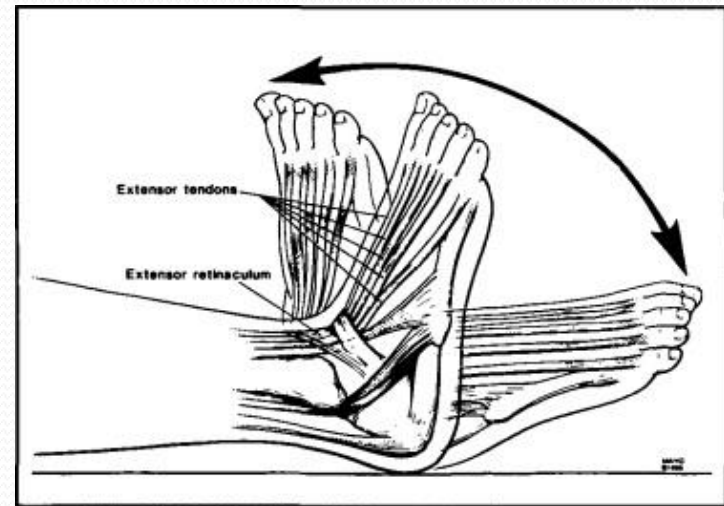


Più sarà veloce l'apprendimento dell'abilità motoria

MULTILATERALITA'

Gambata

- Per eseguire un buon calcio a rana è fondamentale avere un buon controllo del movimento della caviglia (flessione estensione).
- Senza questo l'allievo non riuscirà ad eseguire il calcio con il “piede a martello”



Gambata

- Nel calcio a rana sfrutto la resistenza dell'acqua per generare una propulsione.
- Facciamogli sentire questa resistenza in più modi possibili !!!!



Coordinazione braccia gambe

- Una volta assimilata la bracciata e la gambata bisognerà mettere insieme le due cose.
- Come abbiamo visto nella parte tecnica, però, il calcio è da eseguire in un momento ben preciso della nuotata.
- Proponiamo quindi esercizi con tempi di inserimento diversi della gambata (multilateralità)



Scivolamento

- Chi riesce a fermarsi per più tempo dopo il calcio ?
- Proviamo a contare il numero di calci per ogni vasca.
Chi riesce a diminuire il proprio numero?



DOMANDE ?????





TECNICA DELLA NUOTATA A DELFINO

TECNICA DELLA NUOTATA A DELFINO

- Bracciata e respirazione
- Gambata
- Coordinazione braccia-gambe

Bracciata e respirazione

- La passata subacquea inizia con un movimento di presa verso l'esterno (OUTSWEEP).
- Successivamente l'azione si sviluppa verso il basso e verso il dietro con un movimento di trazione (DOWNSWEEP)
- Durante questa prima fase di bracciata il nuotatore deve mantenere il gomito più alto del polso e della mano.



Bracciata e respirazione

- Quando le mani avranno sorpassato la linea delle spalle, i gomiti si avvicineranno al corpo (INSWEEP)
- Successivamente si produrrà una spinta verso indietro-alto (UPSWEEP) che costituisce la parte più propulsiva della bracciata



Bracciata e respirazione

- Il recupero avviene a braccia tese per avere la maggiore ampiezza di bracciata possibile. Con esso e con il successivo ingresso in acqua delle mani ci si prepara ad un nuovo ciclo di bracciata



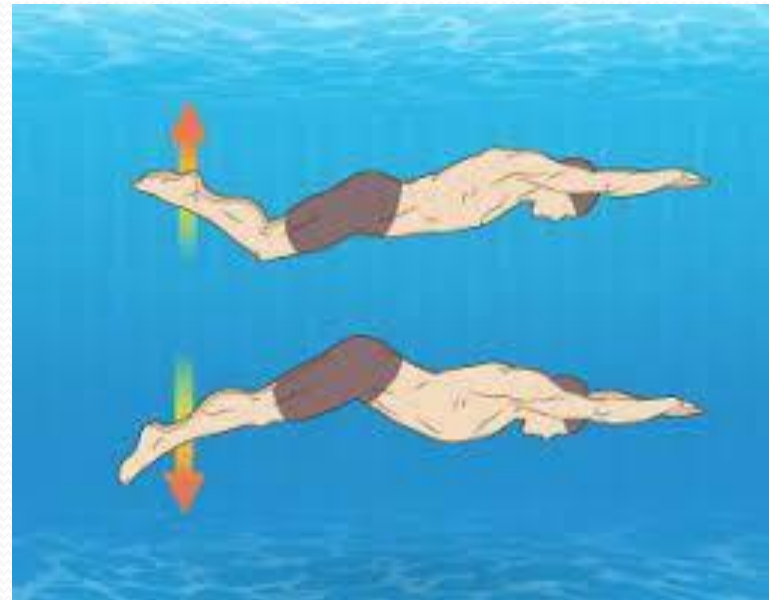
Bracciata e respirazione

- Nella respirazione il capo dovrà alzarsi solo dopo che le mani avranno oltrepassato la linea delle spalle (inspirazione). Questo per non disperdere la forza propulsiva della bracciata.
- Il capo tornerà ad abbassarsi durante la fase di recupero prima dell'ingresso delle mani in acqua con conseguente espirazione



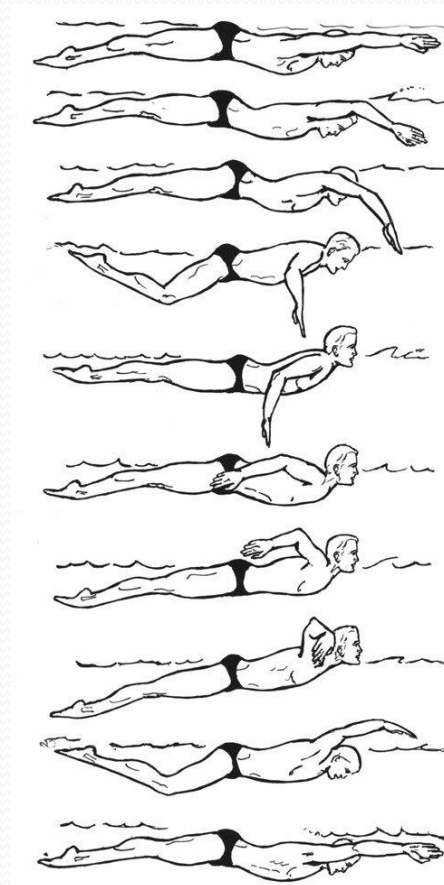
Gambata

- Fase discendente: le ginocchia leggermente flesse vanno in profondità. Vengono seguite successivamente dai piedi
- Fase ascendente: le gambe tornano in superficie
- E' indispensabile oscillare con il bacino nel senso alto-basso con armonia. In sostanza più la nuotata è armonica più è efficace e meno faticosa.



Coordinazione braccia gambe

- 2 battute di gambe per ciclo di bracciata
- 1[^] battuta propulsiva: avviene durante l'ingresso delle mani in acqua
- 2[^] battuta di sostegno: avviene durante la fuoriuscita delle mani dall'acqua (upsweep). Aiuta spalle e testa durante la respirazione.



Riepilogando....

- a. Ingresso mani in acqua + battuta propulsiva
- b. Presa (OUTSWEEP)
- c. Trazione (DOWNSWEEP)
- d. Sollevamento del capo e inspirazione
- e. INSWEEP
- f. Spinta (UPSWEEP) + battuta di sostegno
- g. Recupero e abbassamento del capo



DIDATTICA DELLA NUOTATA A DELFINO

DIDATTICA DELLA NUOTATA A DELFINO

Valutazione dell'ambiente e degli allievi



Prosemica corretta, linguaggio verbale, linguaggio del corpo
corretti



Proposta motoria mirata a seconda delle capacità

DIDATTICA DELLA NUOTATA A DELFINO

DOVE ERAVAMO RIMASTI

- Galleggiamento
- Scivolamento
- Core e rigidità del corpo
- Prime forme di respirazione
- Forme di propulsione elementari (gambe, remate,...)

DIDATTICA DELLA NUOTATA A DELFINO

Nuotata a delfino (progressione didattica):

- Gambata
- Bracciata
- Coordinazione braccia gambe
- Respirazione

DIDATTICA DELLA NUOTATA A DELFINO

- Non esiste un ordine preciso per insegnare la nuotata a delfino.
- Deve esserci però una progressione didattica che tenga conto delle caratteristiche degli allievi e delle condizioni dell'ambiente.
- Ogni istruttore insegna in modo diverso. Sperimentate, prendete spunto dal lavoro degli altri insegnanti e create un vostro stile.
- **NON E' VIETATO COPIARE !!!!**



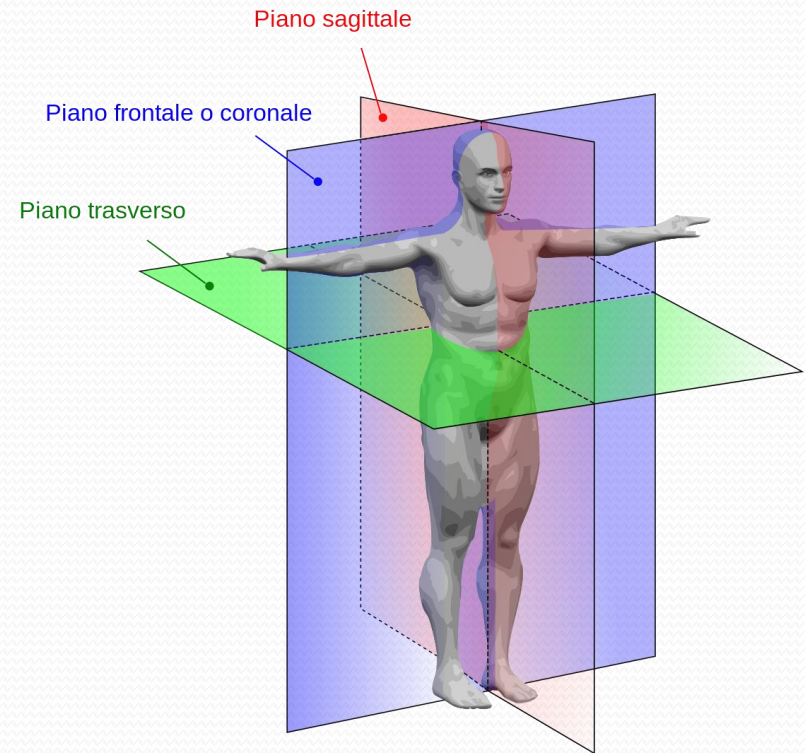
Gambata

- Chiedo all'allievo di fare un'onda. Essa si propaga dalla testa ai piedi come in una frusta o una corda.
- Enfatizzo il movimento usando le pinne
- Propongo l'esercizio sia in posizione prona che supina
- Evitare di sforbiciare separando caviglie e gambe



Bracciata

- Come nella rana l'allievo deve capire come spostarsi nell'ambiente acqua muovendo le braccia su diversi piani (sagittale e frontale)
- Esercitazioni a secco e in acqua
- Con battuta di gambe a stile o a gambe ferme
- Con tavola sotto l'addome o senza
- MULTILATERALITA'



Bracciata

- Dare punti di riferimento all'allievo:
 - tocca le orecchie con le braccia
 - tocca le gambe con le mani
 - spingi l'acqua verso i piedi con le mani vicine
 - recupera le braccia vicino alla superficie dell'acqua



Coordinazione braccia gambe

- Associa bracciata e gambata
- 2 battute di gambe per ciclo
- Senso del ritmo
- Chiedere all'allievo di contare nella propria mente le battute di gambe

Respirazione

- Inserisco la respirazione nel momento giusto della nuotata
- Atti ventilatori corretti (sto buttando fuori aria ?, riesco ad inspirare ?)
- Propongo all'allievo diversi tipi di respirazione:
 - respirazione ad ogni ciclo di bracciata
 - respirazione 1 ciclo si, 1 ciclo no
 - respirazione 1 ciclo si, 2 cicli no, ecc

DOMANDE ?????



Grazie per l'attenzione

