

Stili di nuoto

Concetto e struttura del manuale

Questo manuale è suddiviso in **4 fascicoli**. I primi 3 sono consacrati alla pratica, il 4° alla teoria. Ogni fascicolo ha una tematica propria. Ogni pagina una **colonna principale** e una **riservata alle indicazioni**. Nella colonna principale dei fascicoli 1-3 vengono presentati esempi pratici in una successione utile all'insegnamento. Grazie alla colonna per le annotazioni (che serve anche per appunti personali) è possibile l'accesso ad altri fascicoli. Il fascicolo 4 comprende riflessioni teoriche completate da esempi pratici.

Colonna principale

Colonna delle indicazioni

<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Teoria</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pratica</div>	<p>Fascicolo 1</p> <p>Principi di base</p> <p>Eliminare la paura. Sentirsi bene nell', fuori e sott'acqua. Primi approcci al nuoto.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. metodologia</p> <p>ad es. didattica</p> <p>ad es. teoria del movimento</p>
	<p>Fascicolo 2</p> <p>Gli stili di nuoto</p> <p>Apprendere le più importanti forme grezze e fini degli stili di nuoto.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. organizzazione</p> <p>ad es. teoria dell'allenamento</p> <p>ad es. biomeccanica</p>
	<p>Fascicolo 3</p> <p>Altre discipline del nuoto</p> <p>Approfondire i principi di base e le tecniche apprese nei fascicoli 1-3 ed applicarli alle discipline del nuoto.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. conoscenza delle regole</p> <p>ad es. sussidi didattici</p>
<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pratica</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Teoria</div>	<p>Fascicolo 4</p> <p>Teoria pratica</p> <p>Riassunto dei più importanti riferimenti teorico-pratici e delle rispettive conseguenze didattiche.</p>	<p>⇒</p> <p>ad es. immersione</p> <p>ad es. crawl</p> <p>ad es. aerobica in acqua</p>

Stili di nuoto

Imparare a nuotare

- Con quale stile di nuoto iniziare l'insegnamento? 2

1. Crawl, lo stile più veloce

- Il crawl è ... 3
- Sequenza d'immagini e promemoria 4
- Istruire ed imparare la forma grezza del crawl 6
- Elaborazione della forma fine del crawl 7
- Partenza e virata: procedimento d'apprendimento 8
- Tuffo di partenza: sequenza d'immagini e promemoria 9
- Virata in superficie : sequenza d'immagini e promemoria 10
- Esercizi di coordinazione 11
- Ostacoli: osservare ... giudicare ... consigliare 12

2. Dorso, una tecnica d'introduzione

- Il dorso è ... 13
- Sequenza d'immagini e promemoria 14
- Con il metodo globale veloci alla meta 16
- Con il metodo frazionato curare i dettagli 17
- Partenza e virata: procedimento d'apprendimento 18
- Esercizi di coordinazione 19
- Ostacoli: osservare ... giudicare ... consigliare 20

3. Rana, lo stile più conosciuto

- La rana è ... 21
- Sequenza d'immagini e promemoria 22
- Imparare la forma grezza con il metodo frazionato 24
- Imparare la rana con il metodo frazionato progressivo 25
- Bracciata subacquea: sequenza d'immagini e promemoria 26
- Partenza e virata: procedimento d'apprendimento 27
- Esercizi di coordinazione 28
- Ostacoli: osservare ... giudicare ... consigliare 29

4. Rana-dorso, soprattutto per il salvataggio

- La rana-dorso è ... 30
- Sequenza d'immagini e promemoria 31
- Imparare la rana-dorso come la rana 32

5. Delfino, imitando "Flipper"

- Il delfino è ... 33
- Sequenza d'immagini e promemoria 34
- Come imparare il nuoto a delfino (quasi) da soli! 36
- La forma grezza con 6 fasi d'apprendimento 37
- Migliorare la tecnica del delfino con l'ausilio delle pinne 38
- Curare i dettagli con il metodo frazionato 39
- Ostacoli: osservare ... giudicare ... consigliare 40

Colonna delle indicazioni

Significato e spiegazione dei simboli usati:

Indicazioni-collegamenti

Riferimenti ed informazioni complementari nel fascicolo o negli altri fascicoli.

Esercizio-test

Esercizio di controllo per l'apprendimento, in base ai test svizzeri delle discipline sportive del nuoto della IAN.

Errori frequenti

Errori tipici e frequenti. Accanto all'immagine sbagliata vengono indicati i relativi esercizi di correzione.

Poster

Le illustrazioni munite di questo simbolo sono ottenibili anche come poster. Indirizzi vedi fascicolo 4, p. 40.

Imparare a nuotare!

Con quale stile di nuoto iniziare l'insegnamento ?

Se osserviamo i bambini che imparano a nuotare in modo autonomo, notiamo spesso delle "forme miste" come per esempio il movimento delle braccia a rana e quelle delle gambe a crawl.

Tali forme miste sono già state presentate nel fascicolo I "Principi di base". Esse formano una pietra miliare importante per il miglioramento delle capacità coordinative. Questo capitolo tratta 5 stili di nuoto. Con quale iniziare ? **Raccomandiamo di iniziare con il crawl !** I movimenti alternati delle gambe ed il roteare delle braccia si apprendono velocemente come forma grezza del crawl, premesso che i principi di base (Fascicolo 1) siano acquisiti. La sequenza dei movimenti della rana è più difficile da apprendere; ma raggiunta una certa padronanza della tecnica, è possibile (contrariamente al crawl) percorrere senza difficoltà lunghe distanze. Pro e contro! Consigliamo di imparare i 5 stili di nuoto dapprima in forma grezza, di raffinarli solo in un secondo tempo e di automatizzarli solo in seguito. Le forme miste di queste tecniche completano l'insegnamento e rafforzano in gran parte le capacità coordinative.

Seguono alcune precisazioni a proposito delle tecniche di nuoto, poiché spesso le definizioni vengono usate in diversi modi e possono nascere delle incomprensioni.

Tecnica del nuoto: sequenza di movimenti, teoricamente fondata e praticamente provata.

Stili di nuoto: forma stabilita, più o meno definita con movimenti caratteristici es. crawl, nuoto su un fianco, rana-dorso o nuotata a cagnolino.

Stili di gara: attualmente esistono 4 stili di gara definiti nel regolamento tecnico di nuoto:

- rana (rana ortodossa)
- delfino (da distinguere dalla farfalla)
- dorso (nuoto sul dorso, a libera scelta)
- stile libero (uno stile qualsiasi)

Stile personale: interpretazione individuale e personale di una determinata tecnica o stile di nuoto.

I. Fase di apprendimento: iniziazione ai 5 stili parallelamente in forma grezza (**introdurre**).

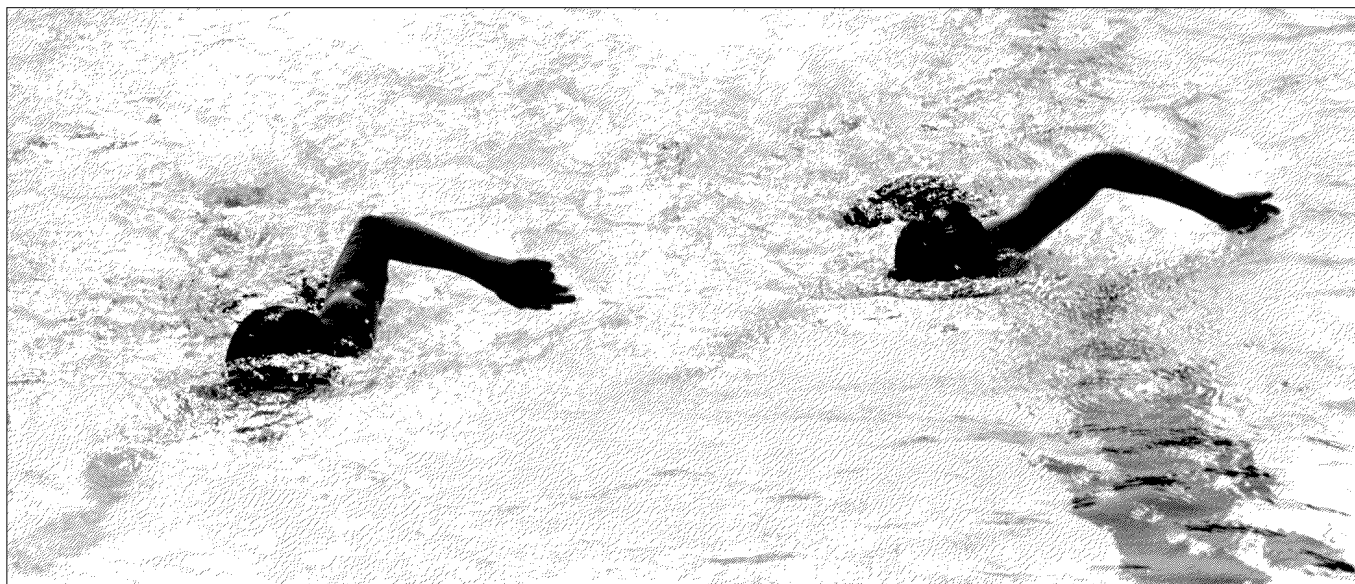
II. Fase di apprendimento: apprendere i 5 stili parallelamente in forma fine (**sviluppare**).

III. Fase di apprendimento: ampliare ed automatizzare ogni stile (**allenare**)

 Apprendimento parallelo
4 / p. 39

Terminologia

1. Crawl, lo stile più veloce



Il crawl è : ■ facile ■ naturale ■ veloce

Nel nuoto a crawl la forza dell'uomo viene impiegata in modo ottimale per una propulsione regolare ed economica. In una posizione pressoché orizzontale le braccia si alternano nella loro funzione. Esse vengono portate in avanti fuori dall'acqua.

Il movimento alternato delle gambe si suddivide in una fase aerea e in una fase subacquea e coinvolge le articolazioni delle anche e delle ginocchia.

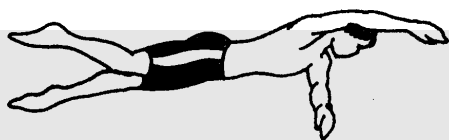
La respirazione è regolata dal movimento delle braccia. Si inspira girando la testa lateralmente all'inizio della fase aerea (per il braccio) e si espira durante la permanenza del viso sott'acqua.



- **Posizione del corpo:** prona, perciò meno resistenza frontale.
- **Movimento delle braccia:** propulsione principale con le braccia; movimento a forma di S sott'acqua (trazione-spinta); fase di recupero fuori dall'acqua.
- **Movimento delle gambe:** movimento dall'alto verso il basso con funzione stabilizzante; 6, 4 o 2 colpi di gambe per ogni ciclo completo delle braccia.

Specchietto riassuntivo

Crawl: sequenza d'immagini e promemoria



1 Trazione alternata delle braccia



2 "Prendere" l'acqua con le mani



5 La mano "spinge" = fase di spinta; inspirare lateralmente



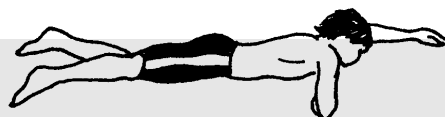
6 Colpo di gambe dall'anca

**Promemoria!****Posizione del corpo:**

- prona
- sguardo rivolto in avanti (attaccatura dei capelli a livello dell'acqua)
- leggero rollio sull'asse longitudinale

Movimento delle gambe:

- movimento alternato in alto e in basso
- dall' articolazione dell' anca, al ginocchio fino al piede
- verso il basso il ginocchio è leggermente flesso, verso l'alto è teso
- funzione propulsiva limitata: principalmente stabilizzante



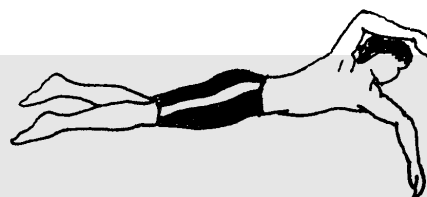
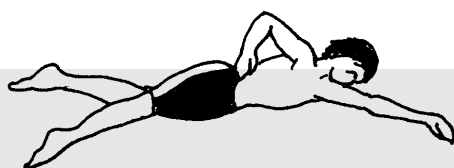
3

La mano "tira":
fase di trazione;
espirare sott'acqua



4

Rollio sull' asse longi-
tudinale



7

Braccio flesso nella
fase aerea; gomito
alto



8

Gomito flesso nella
fase subaquea



Movimento delle braccia:

- immergere la mano sopra la spalla
- movimento di trazione a forma di S (verso il fondo-all' interno-indietro)
- il gomito si flette fino a ca. 90°
- la mano esce dall' acqua all' altezza della coscia
- gomito alto fuori dall' acqua
- principale azione propulsiva del crawl

Coordinazione:

- al massimo 6 colpi di gambe per ogni ciclo completo delle braccia

Respirazione:

- espirazione attiva subaquea dalla bocca e dal naso durante l'azione propulsiva del braccio sott' acqua
- ruotando la testa lateralmente si può respirare nell' onda
- respirare ogni 2 o 3 bracciate

Istruire ed imparare la forma grezza del crawl

Il nuoto a crawl può essere insegnato risp. appreso in modo completo. Sebbene durante gli esercizi vengano posti degli accenti parziali, viene sempre considerato lo stile di nuoto completo. Premessa: gli allievi hanno familiarizzato con l'acqua, sanno spostarsi, scivolare ed espirare sott' acqua.

Tutti gli esercizi descritti possono essere eseguiti con le pinne!

➡ Procedimento d'apprendimento: 4/ p.7 e segg.

Dimostrare-imitare: provare ad imitare questo stile. Cosa notiamo? Come si fa? Cosa fanno le braccia, cosa le gambe? Com' è il ritmo? (Lista e discussione sugli aspetti più importanti).



Dimostrare in acqua!

Inspirare ed espirare: nuotare alcune bracciate a crawl e provare l'espirazione completa dalla bocca e dal naso. Per inspirare girare la testa lateralmente, inspirare, girare di nuovo la testa verso il basso e espirare di nuovo dalla bocca e dal naso.

■ Esercitare più volte di seguito!

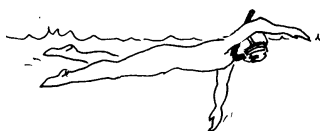


Dimostrazione per esempio con una tavoletta: onda!

Respirazione bilaterale: chi riesce ad inspirare da entrambe le parti?

■ Chi ha problemi con la respirazione può provare con la maschera e il boccaglio.

■ Nuotare alcuni metri respirando regolarmente!



Esperienze del contrasto!

Nuoto ritmico: nuotare a crawl e mantenere un ritmo regolare. Alternare consapevolmente con un ritmo diverso.



Esperienze del contrasto!

Osservare se stessi: osservarsi durante le singole parti del movimento:

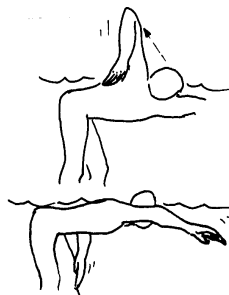
■ nella fase aerea il braccio viene portato in avanti con il gomito in alto?

■ Si immerge dapprima il pollice?

■ Il braccio entrando in acqua viene teso in avanti?

■ Si sente sott' acqua la fase di trazione e la fase di spinta?

■ La bracciata termina all' altezza della coscia?

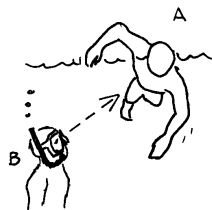


➡ Sequenza d'immagini: 2/ p. 4 e 5

Osservarsi reciprocamente: A e B si osservano reciprocamente: A nuota commettendo consapevolmente un errore nella sequenza dei movimenti. B cerca di scoprire l' errore e di spiegare la correzione.

■ Chi riesce a nuotare anche senza errori?

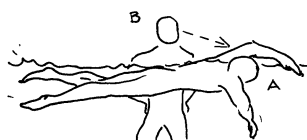
■ Osservare anche con la maschera!



La maschera è un buon ausilio didattico per osservare sott' acqua le sequenze dei movimenti!

➡ Usare il boccaglio: 3/ p. 9

Imparare insegnando: A e B si osservano reciprocamente: A nuota e B osserva ciò che A chiede. Stabilire prima i singoli criteri d'osservazione!



Quali sono i criteri della tecnica a crawl?

➡ Sequenza d'immagini: 2/ p. 4 e 5

Elaborazione della forma fine del crawl

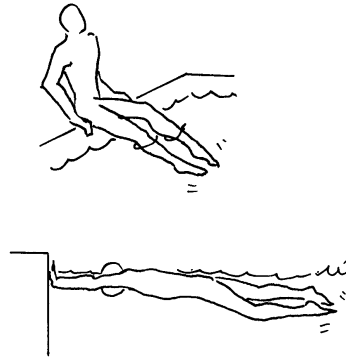
Apprendere ed esercitare singole parti del movimento. Cercare poi di collegare le singole parti per ottenere lo **stile a crawl**.

Con il **metodo frazionato** affinare le singole parti.

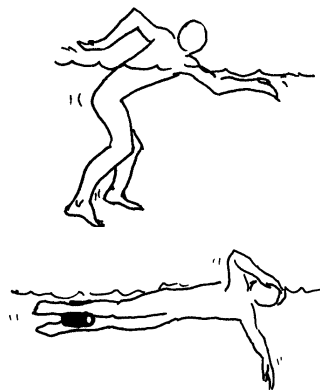
➡ 4 / p. 9 e segg.

Colpo di gambe:

- Sedersi sul bordo della vasca e muovere i piedi in alto e in basso: verso l'alto da leggermente flesso a esteso, verso il basso da esteso a leggermente flesso.
- Afferrare il bordo della vasca e provare a spingere la parete. Ottenere un "whirl-pool"!
- Variare la velocità, l'ampiezza del movimento e la forza del colpo di gambe.
- Dopo la freccia, iniziare il colpo di gambe appreso in precedenza. Contemporaneamente espirare sempre nella fase subacquea.
- Lo stesso esercizio con una tavoletta, un pull-buoy o con una palla.

**Trazione delle braccia:**

- Camminare o correre nell'acqua all'altezza dei fianchi o del petto e avanzare il più veloce possibile con l'aiuto delle mani.
- Stringere un pull-buoy o una tavoletta tra le gambe e avanzare con le braccia.
- Nell'acqua alta fino al petto, piegarsi in avanti ed esercitare la bracciata lentamente.
- Stesso esercizio, camminando.
- Nuotare con il pull-buoy tra le gambe ed eseguire delle bracciate regolari. La testa è in acqua.



La trazione con le braccia è la propulsione, e quindi particolarmente importante!

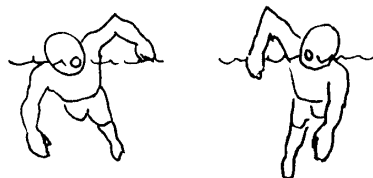
➡ 2 / p. 4 e 5

Coordinazione:

- Nuotare brevi distanze, dopo una forte spinta provare a nuotare prima con il colpo di gambe e poi con la trazione delle braccia.
- Provare ad eseguire una bracciata ogni 3 colpi di gambe. Contare 1-2-3/1-2-3...

**Respirazione:**

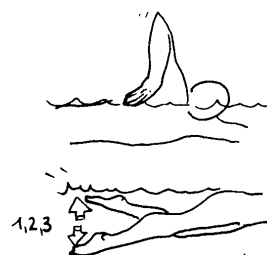
- Appoggio facciale sulla scaletta: sott'acqua espirare con forza dalla bocca e dal naso. In seguito provare ad inspirare ruotando la testa lateralmente.
- Imparare il ritmo della respirazione: contare: 1-2-3... inspirare a sinistra / 1-2-3... inspirare a destra.



Non dimenticare la respirazione!

Esercitare i singoli elementi:

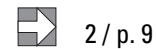
- Il gomito è tenuto alto.
- Respirare regolarmente.
- Ritmo del colpo di gambe: 3 colpi / 1 bracciata.
- Contare le bracciate, ridurne il numero.
- Nuotare "silenziosamente": immersione controllata delle mani.
- Respirare a destra e a sinistra.



➡ Organizzazione: 4 / p. 11 e segg.

Imparare il tuffo di partenza

La presa sul blocchetto è facile e si è affermata. Le mani spingono con forza dal blocchetto o dallo spigolo della vasca e bilanciano in avanti. Al momento dell'immersione la testa si trova tra le braccia tese. Importante: durante l'entrata in acqua **tutto il corpo è teso!**



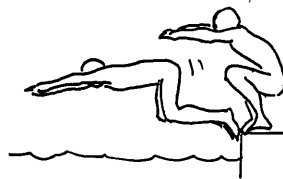
2 / p. 9

Prendersi cura della colonna vertebrale: entrare in acqua a corpo teso!

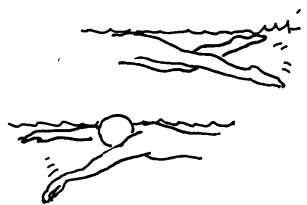
Freccia: le braccia e tutto il corpo rimangono tesi. Scivolare il più lontano possibile!

Piccolo tuffo di partenza: dalla posizione accovacciata saltare da uno scalino o dal bordo con una traiettoria curvilinea e provare a scivolare il più a lungo possibile.

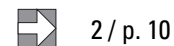
Sempre più in alto: aumentare l'altezza del salto fino al blocchetto di partenza.



Partenza a crawl: dopo un tuffo di partenza orizzontale teso, il corpo scivola nell'acqua. Segue poi il colpo di gambe. Poco prima di riemergere, un braccio compie una trazione e solleva il corpo dall'acqua.



Esercizi di partenza: al comando partire e nuotare brevi distanze. Anche come gara!



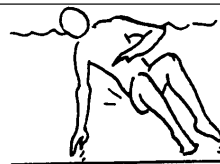
2 / p. 10

Imparare la virata semplice

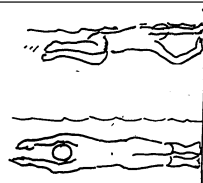
Con una buona virata si può invertire facilmente la direzione di nuoto. Il corpo deve effettuare una capriola il più velocemente possibile. Questa **virata semplice** permette inoltre di espirare, risp. inspirare dinamicamente.

Virare in acqua bassa: in posizione di appoggio laterale provare a cambiare direzione, spingendosi con la mano e flettendo le gambe.

■ Chi esegue l'esercizio in acqua profonda effettuando con le mani una spinta in acqua?

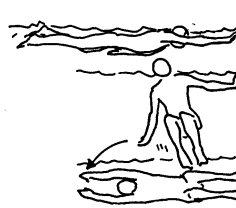


Virare con il colpo di gambe: nuotare su un fianco con movimenti delle gambe a crawl. Afferrare lo sfioratore. Piegare le gambe e spingere contemporaneamente con la mano. Immergersi nuovamente sull'altro fianco, spingersi con forza dalla parete ed espirare sott'acqua durante lo scivolamento.



Le virate possono essere esercitate anche sulla larghezza della vasca.

Virata a crawl: nuotare sul ventre verso la parete. Afferrare con una mano lo sfioratore. Sul fianco spingere con una mano contro la parete flettendo le gambe verso la parete. Immergersi sul fianco e spingere con le gambe. Dopo la spinta la mano che afferra lo sfioratore raggiunge l'altra passando fuori dall'acqua.



Esercizi per la virata: chi riesce a virare velocemente, ma comunque in modo corretto? Chi, dopo una virata, arriva primo al punto di partenza?



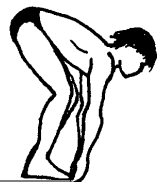
Tuffo di partenza : sequenza d'immagini e promemoria



1

Fischio lungo:

Salire sulla parte posteriore del blocchetto di partenza; le braccia sciolte lungo il corpo.



2

"A posto!"

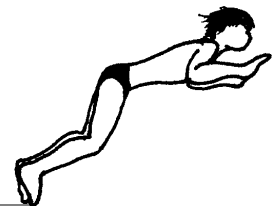
Avanzare sul blocchetto, le dita dei piedi avvinghiano lo spigolo e le mani appoggiano su di esso, il corpo è completamente teso.



3

Fischio:

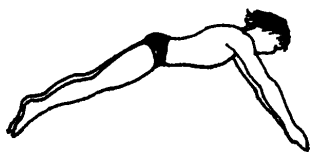
Le mani spingono con forza e le braccia vengono tese in avanti, lo sguardo è rivolto in avanti.



4

Stacco:

Le gambe spingono con forza.



5

Volo:

Le braccia sono immobili e lo sguardo è rivolto in avanti.



6

Volo:

Il corpo è teso.



7

Immersione:

La testa è tra le braccia, il corpo è completamente teso.

■ Crawl: quasi orizzontale

■ Rana: un po' più inclinata (bracciata subacquea!)



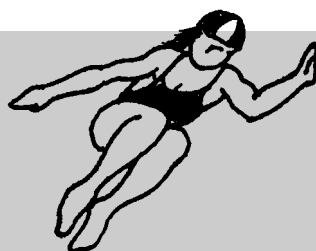
Virata in superficie: sequenza d'immagini e promemoria

1

**Tocco:**

Una mano tocca la parete. A questo punto le gambe vengono flesse.

2

**Virata:**

Rapido sollevamento del corpo in posizione laterale per inspirare e contemporaneamente virata nella direzione opposta.

3

**Immersione e spinta:**

Immergersi su un fianco e contemporaneamente portare i piedi contro la parete all'altezza delle natiche. Tendere le braccia in avanti e sul fianco, spingere con forza contro la parete.

4

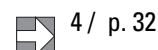
**Scivolare e nuotare:**

Solo quando lo scivolamento rallenta, riprendere il colpo di gambe e prima di ritornare in superficie eseguire una bracciata.

Esercizi di coordinazione

Anche gli esercizi più semplici necessitano un buon livello di capacità coordinative per l'apprendimento psicomotorio. Queste capacità possono essere migliorate ad ogni livello di apprendimento tramite una variazione appropriata dei compiti psicomotori. Con ciò l'allievo acquisisce ampie esperienze psicomotorie ed è in grado di risolvere più facilmente e più velocemente nuovi compiti psicomotori. Gli esempi che seguono sono destinati ad un buon crawlista.

Capacità coordinative:



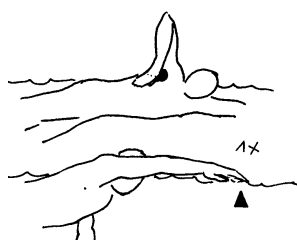
4 / p. 32

Quale capacità viene particolarmente sviluppata?

Come si muovono le braccia nell'azione aerea?

L'allievo impara a sentire l'altezza del braccio nella fase aerea.

- Il dorso della mano sfiora la superficie dell'acqua.
- La punta delle dita tocca brevemente l'acqua.
- Il pollice traccia un solco nell'acqua.
- Il pollice tocca brevemente l'ascella.



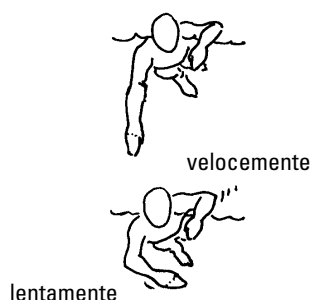
Capacità di orientamento

Sperimentare e percepire le posizioni del corpo!

Cosa significa tanto e poco, forte e debole?

L'allievo migliora il suo rapporto con l'acqua attraverso appropriate esperienze psicomotorie.

- Il braccio destro tira velocemente, il sinistro lentamente; cambio.
- Il braccio destro tira teso, il sinistro piegato; cambio.
- Variare la velocità di movimento: troppo veloce, troppo lento, medio.
- Il braccio destro tira normalmente, il sinistro esegue solo la fase di spinta; cambio.



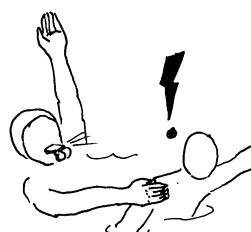
Capacità di differenziazione

Risolvere diversi compiti psicomotori relativi allo spazio, alla forza e al tempo!

Con che rapidità si può reagire ad un segnale (esterno)?

L'allievo impara a reagire a diversi segnali.

- Partire a diversi segnali: fischio, tocco, cenno con la mano.
- Virare a diversi segnali.
- Cambiare velocità a segnali prestabiliti.



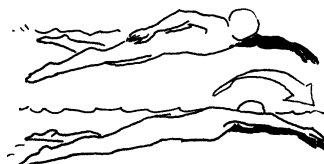
Capacità di reazione

Trasformare rapidamente in movimento dei segnali (esterni)!

Cosa significa veloce, più veloce, lento, più lento, costante ecc.?

L'allievo impara a controllare il ritmo e la dinamica dei suoi movimenti.

- Le gambe si muovono troppo veloci, troppo lente, a velocità corretta.
- Nuoto al tatto: il braccio destro rimane davanti finché non viene toccato dal sinistro; cambio.
- 2 bracciate a destra; 2 bracciate a sinistra; un ciclo completo delle braccia; ripetizione.



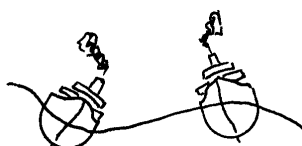
Capacità di ritmizzazione

Eseguire le sequenze di movimenti con ritmi diversi!

Qual è la posizione del corpo in acqua?

L'allievo impara a sentire la sua posizione in acqua e, se necessario, a cambiarla.

- Esagerare il rollio del busto, in seguito nuotare in modo regolare.
- Indicare al compagno la profondità delle proprie anche in acqua. Variare consapevolmente la posizione.



Capacità di equilibrio

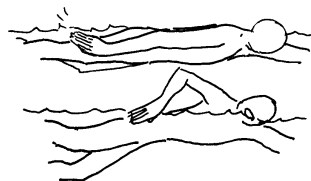
Vivere consapevolmente la posizione in acqua!

Ostacoli: osservare ...giudicare ... consigliare

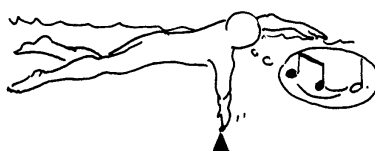
Con le giuste premesse, la forma grezza del crawl viene elaborata rapidamente. Prima di riuscire a nuotare una lunga distanza bisogna correggere gli errori più frequenti. Correggere significa: aiutare e sollecitare in modo finalizzato!

Consigliare

- Provare a fare una pausa dopo la bracciata (dietro). Il viso è rivolto verso il fondo. Si può inspirare solo quando la mano esce dall'acqua oppure tocca la coscia.
- Farsi osservare da un compagno!



- Espirare solo al momento del passaggio dalla fase di trazione a quella di spinta. Canterellare in acqua la melodia preferita.
- Rivolgere lo sguardo in avanti all'altezza della superficie dell'acqua ruotando leggermente la testa.



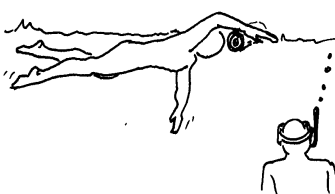
- Nuotare con le gambe a crawl e le braccia a rana, il viso in acqua. Espirare con la bocca e il naso regolarmente. Inspirare solo dopo un'espiazione completa.
- Essere capaci di nuotare una lunga distanza senza bisogno di respirare.



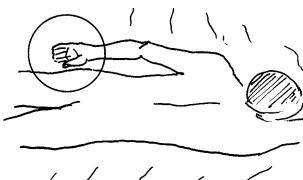
- Nuotare con la testa alta, come un giocatore di pallanuoto. Osservare dove si immergono le braccia!
- Farsi osservare attentamente da un compagno.
- Nuotare dietro un compagno e immergere le mani a sinistra e a destra vicino alle sue gambe.



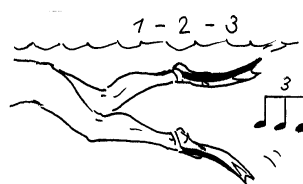
- Cercare di afferrare un tronco immaginario che galleggia davanti assai lontano!
- Tendere il braccio, prima di immergere il pollice in acqua. Immergere la mano solo quando si sente il contatto del braccio teso con l'acqua.
- Farsi osservare attentamente da un compagno!



- Toccare la coscia con il pollice prima di uscire con il braccio dall'acqua. Cercare un movimento lungo e ampio sott'acqua (fase di trazione e spinta).
- Contare le bracciate prima e dopo questo esercizio. Per la medesima distanza le bracciate dovrebbero essere diminuite.



- Nuotare a crawl con le pinne e provare un ritmo di 3 battute: per ogni bracciata effettuare 3 colpi di gambe.
- Provare con lo stesso ritmo senza pinne.
- Nuotare con consapevolezza molto lentamente.
- Nuotare anche con una sola pinna.

**I. Osservare**

(analizzare l'errore)

II. Giudicare

(riconoscere la causa dell'errore)

III. Consigliare

(indicare la correzione)

Osservare - Giudicare

Inspirare troppo presto...

perciò: disturbi del ritmo e stress



Espirare fuori dall'acqua...

perciò: cattiva posizione in acqua/stress



Espirazione insufficiente...

perciò: sono possibili solo distanze brevi



Incrocio delle braccia...

perciò: nuoto a "zigzag"



La mano si immerge troppo presto...

perciò: bracciata troppo breve



Nessuna fase di spinta...

perciò: bracciata troppo breve e incompleta



Troppi colpi di gambe...

perciò: ritmo non economico

2. Dorso, una tecnica d'introduzione



Il dorso è: ■ respirazione libera ■ ritmico ■ orizzontale

Il dorso si impara in modo facile e rapido. La posizione sul dorso permette di nuotare sciolti e rilassati grazie ad una limitata resistenza di scivolamento ed alla respirazione libera.

Nel dorso gli ampi e regolari movimenti delle braccia forniscono la propulsione principale. Le fasi di trazione e recupero si alternano con fluidità e senza interruzione.

La fase aerea avviene con il braccio disteso e sciolto. Nella fase subacquea il braccio effettua una traiettoria curvilinea verso il basso, poi risale ed infine ridiscende.

Il colpo di gambe sciolto e ritmato permette una posizione in acqua orizzontale e stabile. Inoltre sostiene il lavoro di propulsione delle braccia.

Grazie al rollio del busto sull'asse longitudinale del corpo, le braccia lavorano con più efficacia e con un minimo di resistenza.

Il viso è fuori dall'acqua. In questo modo la respirazione è regolare e facile.



- **Posizione del corpo:** supina, orizzontale, perciò meno resistenza dell'acqua
- **Movimento delle braccia:** curvilineo, ritmato e continuo; fase di recupero con tragitto aereo del braccio destro
- **Movimento delle gambe:** sciolto, leggero movimento dal basso verso l'alto; 6 colpi di gambe per ogni ciclo completo delle braccia.

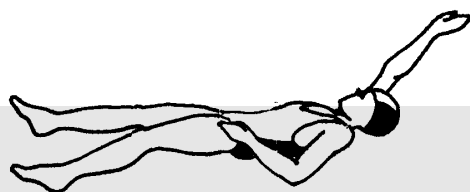
Specchietto riassuntivo


Dorso: sequenza d'immagini e promemoria


1 "Prendere" l'acqua con le mani



2 Trazione alternata delle braccia



5 Fase di spinta indietro verso il basso; fase aerea con il braccio disteso e sciolto



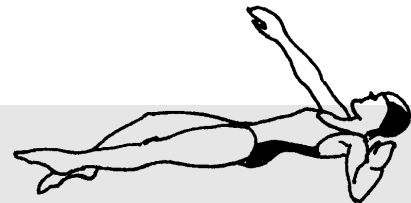
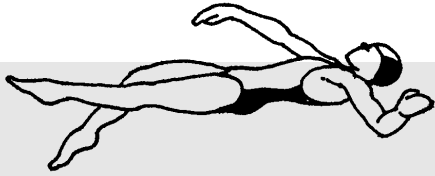
6 La spalla esce dall'acqua per prima


Promemoria!
Posizione del corpo

- supina, posizione di scivolamento quasi orizzontale
- la testa rimane ferma nel prolungamento della colonna vertebrale. Non segue la rotazione!
- lo sguardo è rivolto verso l'alto (guardare il soffitto).

Movimento delle gambe

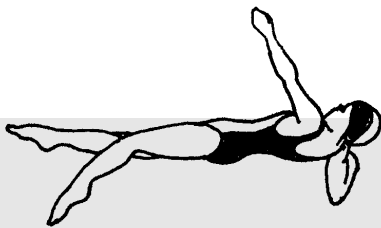
- movimento alternato delle gambe risp. dei piedi verso l'alto e verso il basso, partendo dalle anche
- colpo verso il basso: il piede è sciolto, il ginocchio è teso
- colpo verso l'alto: dapprima il ginocchio è leggermente flesso. Segue poi un movimento simile ad un calcio ("calcicare un pallone che si trova sull'acqua").



3 Ruotare sull' asse longitudinale del corpo



4 Inspirare: flessione del gomito



7 Espirare ogni due bracciate



8 Immergere la mano dalla parte del mignolo



Movimento delle braccia:

- la mano si immerge sopra la palla, in seguito si sposta verso il basso in avanti
- il gomito si flette progressivamente fino all' altezza della spalla
- la mano spinge verso il fondo della vasca ed emerge dall'acqua con il pollice
- il braccio viene portato in alto fuori dall'acqua disteso e sciolto. La rispettiva spalla esce dall'acqua. Il corpo ruota di ca. 45°. In questa posizione inclinata il braccio di trazione si immerge nuovamente.

Coordinazione:

- 6 colpi di gambe per un ciclo completo delle braccia (= 1x destra e 1x sinistra)
- contare con il ritmo di 3:
1-2-3 (= braccio destro sott' acqua)
4-5-6 (= braccio sinistro sott' acqua)

Respirazione:

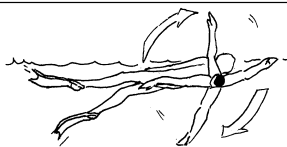
- respirare regolarmente!
- una bracciata (per es. braccio destro) si inspira, un'altra bracciata (braccio sinistro) si espira.

Con il metodo globale veloci alla meta

Nell' apprendimento globale viene eseguita dall' inizio tutta la sequenza del movimento, se possibile con condizioni di apprendimento facilitate (per es. con le pinne). Con il progredire delle capacità vengono posti degli accenti su singole parti del movimento, mantenendo se possibile l' esecuzione del movimento completo.

L'apprendimento globale è naturale!

Provare: nuotare sul dorso: battere in alternanza su e giù con le gambe risp. con le pinne. Le braccia ruotano come un grande mulino a vento.



Con le pinne è più facile!

Accento: movimento delle gambe. Nuotare sul dorso e osservare le gambe.

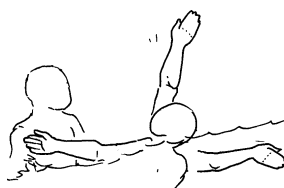
- Le ginocchia dovrebbero rimanere sott' acqua!
- I piedi (le pinne) fanno un po' di schiuma.
- Nuotare cercando di sbagliare, per es. con le ginocchia molto flesse (pedalare), con i piedi troppo sotto / sopra la superficie dell'acqua.



Apprendere tramite i contrasti migliora il senso dei movimenti.

Accento: trazione delle braccia. Nuotare sul dorso e osservare in particolare le braccia.

- Dopo l'uscita dall' acqua (con il pollice verso l' alto), il braccio viene disteso in avanti all' altezza della spalla.
- In acqua entra dapprima il mignolo.
- La mano, in una traiettoria curvilinea, ha prima un'azione di trazione poi di spinta.
- Farsi osservare da un compagno!



Apprendere a coppie!

Accento: posizione della testa. Osservare la posizione della testa.

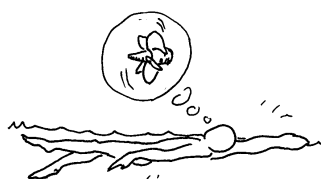
- Riesci a guardare il braccio teso sulla sua fase aerea?
- Guardare il soffitto (o il cielo) e tenere la testa ferma.



Tenere la testa ferma!

Accento: "nessuna pausa". La bracciata deve essere eseguita senza interruzioni. Tu come fai?

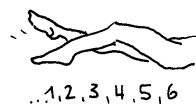
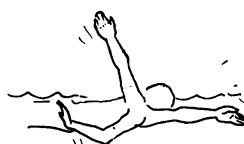
- Alla fine della bracciata sfiorare la coscia con il pollice. Questo ti aiuta a non fare nessuna pausa.
- Paragonare il movimento delle braccia con un'elica di un battello a vapore.



Le immagini favoriscono la rappresentazione mentale del movimento!

Accento: coordinazione. Ad ogni bracciata si eseguono 3 colpi di gambe, per cui ad ogni ciclo delle braccia (1x braccio destro, 1x braccio sinistro) 6 colpi di gambe.

- Provare a contare i colpi di gambe.
- Nuotare sul dorso e cantare una famosa canzone al ritmo di 3/4. Il ritmo corrisponde a quello del colpo di gambe.
- Nuotare consapevolmente con un movimento delle gambe molto veloce, poi molto lento, infine tranquillo; quest'ultimo è probabilmente quello giusto!



Generalmente il ritmo del colpo di gambe è troppo veloce. Si ha un grande consumo di forze ma nessuna propulsione!

Con il metodo frazionato curare i dettagli

Dalla forma grezza alla forma fine! Esercitare i singoli elementi psicomotori importanti per migliorare la tecnica del nuoto sul dorso.

Chi vuole sviluppare i dettagli deve conoscerli!

Movimento delle gambe: esercitare il movimento delle gambe con le pinne:

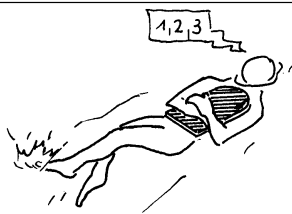
- in piedi in acqua profonda con le pinne, provare ad emergere il più possibile. Chi riesce fino alle spalle, al petto o ancora più in alto? Chi riesce più a lungo?
- Nuotare lentamente sul ventre, sul dorso o su un fianco solo con il colpo di gambe. In modo sciolto e calmo.
- Provare gli stessi esercizi senza pinne!



Esercitare il movimento delle gambe in diverse posizioni!

Ritmo del colpo di gambe: cercare il ritmo giusto, contando i colpi di gambe:

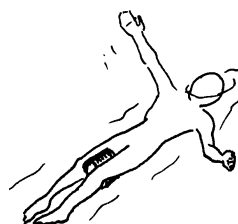
- nuotare sul dorso e tenere la tavoletta sul petto con le due mani. Contare 1-2-3 / 4-5-6 // 1-2-3 / 4-5-6 ecc.
- Chi riesce ad eseguire il colpo di gambe e a tenere la tavoletta con le braccia tese all'altezza delle ginocchia o (ancora più difficile!) in acqua sopra la testa?



Un ritmo regolare è più economico!

Movimento delle braccia: tenere un pull-buoy tra le gambe e nuotare solo con le braccia. Osservare la corretta sequenza dei movimenti.

- Esercitare il movimento lentamente con le due braccia, poi con il pull-buoy.
- Sul ventre al bordo della vasca con un braccio.
- Con l'aiuto del compagno che tiene le gambe.



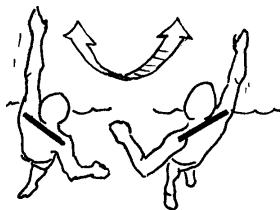
Azione di trazione e di spinta delle braccia in una traiettoria curvilinea.

2 / p. 14 e 15

Nessun esercizio efficace per l'apprendimento senza rappresentazione mentale del movimento!

Rollio: esercitare il rollio del busto.

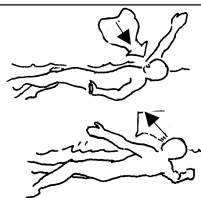
- Mentre una mano scende risp. spinge e il busto gira sull'asse longitudinale del corpo, la spalla opposta esce dall'acqua. Confrontare con il proprio movimento.
- Eseguire il rollio in modo accentuato.
- Nuotare anche senza il rollio. In che modo l'effetto è migliore? Perché?



Il rollio è favorevole dal punto di vista biomeccanico!

Respirazione: il ritmo della respirazione si adegua al movimento delle braccia!

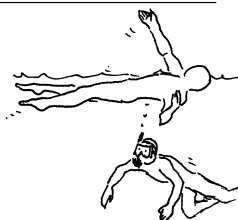
- Una bracciata inspirare, nell'altra espirare.
- Provare consapevolmente a respirare con un altro ritmo e poi di nuovo con quello descritto sopra.



E' importante ritmare la respirazione.

Esercitare a coppie: A osserva, B nuota. Cambio.

- Ripetere insieme gli accenti tecnici più importanti tramite una sequenza d'immagini (ev. film).
- B nuota e indica ad A cosa deve osservare. A osserva davanti, dietro, di lato ecc. Cambio.
- B commette consapevolmente un errore. A scopre l'errore? Cambio.



Apprendere insegnando!

Apprendere la partenza sul dorso

Afferrare con le due mani il blocco di partenza (lo sfioratore o altro), i piedi in acqua sono appoggiati alla parete. Il corpo viene tirato vicino alla parete. Da questa posizione accovacciata le gambe spingono con forza. Le braccia vengono lanciate lateralmente indietro, la testa viene spinta indietro. L'immersione avviene in posizione inarcata. Dopo una breve fase di scioglimento inizia il movimento delle gambe. In seguito un braccio tira il corpo in superficie.

Comando di partenza:

Fischio lungo:

entrare in acqua.

"A posto!"

con le braccia tirare il corpo in posizione inarcata.

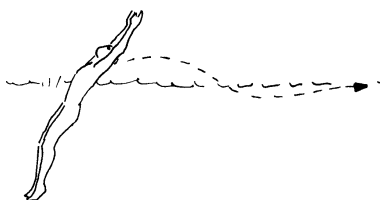
Fischio:

spinta con i piedi.

Partenza in caduta: acqua all'altezza del petto: guardare in alto, con una leggera spinta lasciarsi cadere indietro in posizione inarcata.

■ Dopo l'immersione la testa viene nuovamente abbassata in avanti

■ Iniziare con il colpo di gambe, segue la trazione delle braccia (sinistra o destra).



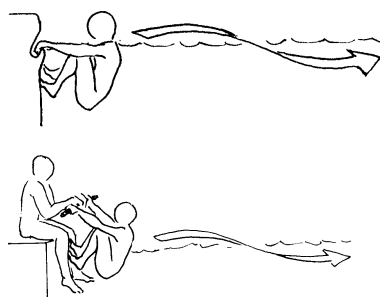
E' necessaria una buona organizzazione!

Partenza sul dorso:

■ Presa sullo sfioratore, spinta come sopra

■ Presa su un bastone o nelle mani di un compagno seduto sul bordo a gambe divaricate.

■ Presa sul blocchetto di partenza: spinta indietro, scivolare - colpo di gambe - bracciata; iniziare con un braccio solo.



Attenzione:

altezza dell'acqua almeno 1,5 m!

Apprendere la virata a dorso con rotazione

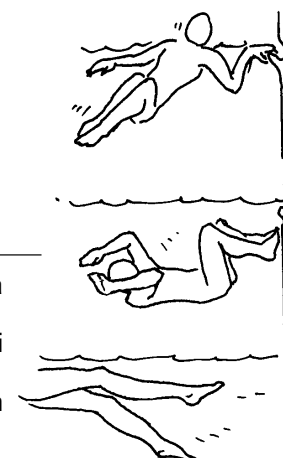
La virata a dorso è simile alla virata a crawl. Sul dorso, toccare la parete e ruotare sul fianco. Flettere le gambe e portarle contro la parete, contemporaneamente immergersi. Distendere le braccia sott'acqua e spingere sul dorso. Iniziare il colpo di gambe dopo una breve fase di scioglimento, segue quindi la trazione delle braccia. Espirare sempre attraverso il naso!

Avvicinarsi - ruotare: nuotare con il colpo di gambe verso la parete.

■ Tenere una mano in alto. Afferrare lo spigolo (sfioratore) dall'alto. Flettere le gambe e contemporaneamente spingere con la mano. Il corpo si gira verso la parete.

■ Immergersi in posizione accovacciata sul dorso. Premere i piedi contro la parete.

■ Spinta dinamica all'indietro!



Ad ogni immersione sul dorso espirare con il naso. Così non entra acqua nel naso!

Virare: ripetere l'esercizio descritto sopra; dopo la spinta segue:

■ l'inizio del colpo di gambe dopo una breve fase di scioglimento;

■ in seguito iniziare la trazione delle braccia con un solo braccio.

Promemoria:

1. Sul dorso toccare la parete con una mano
2. Ruotare - immergersi
3. Distendere le braccia - spingere
4. Scivolare - colpo di gambe - bracciata a destra o a sinistra

Esercizi di coordinazione

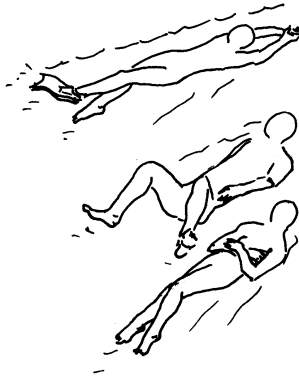
Quanto più numerosi e difficili sono i compiti psicomotori, tanto più sollecitate saranno le capacità coordinative. Queste possono essere sviluppate ai differenti livelli con adeguati compiti psicomotori (ad es. "Chi sa ...").

Capacità coordinative:

➡ 4 / p. 32

Esercizi per il colpo di gambe:

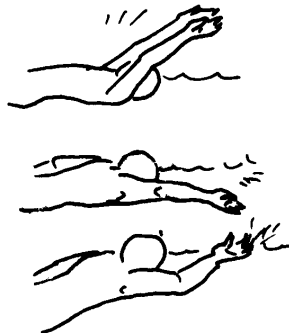
- Nuotare con una frequenza del colpo di gambe differenziata (lenta, veloce, media ecc.). Contemporaneamente tenere le mani in posizioni diverse: (lento colpo di gambe: mani abbassate; veloce colpo di gambe: mani sollevate).
- Nuotare: un piede ha la pinna, l'altro no. Con e senza movimento delle braccia.
- Nuotare avanzando unicamente con il colpo di gambe e differenti posizioni del piede, ad es. articolazione del piede flessa o tesa, flessa a sinistra, tesa a destra ecc.
- Nuotare con le gambe completamente tese, completamente flesse, leggermente tese.
- Colpo di gambe a rana-dorso alternato al colpo di gambe a dorso



Molti esercizi per il colpo di gambe possono essere eseguiti con la tavoletta per il nuoto, con palloni, al bordo della vasca, con il compagno, con le pinne.

Esercizi per la bracciata:

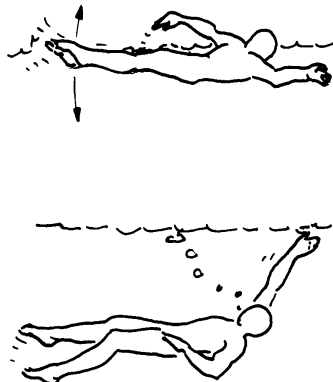
- Bracciata simultanea con le due braccia (a rana-dorso) alternata alla trazione a dorso.
- Un braccio esegue la bracciata dalla posizione tesa, l'altro dalla posizione flessa.
- Nuoto al tatto: le mani si alternano dopo essersi toccate in alto.
- Nuotare con le mani chiuse a pugno, con le dita divaricate, poi con le mani tese.
- Cambiare in modo cosciente la posizione di immersione delle mani: eccessivamente alta, sopra le spalle ("incrociare"), all'altezza delle spalle.
- Compiti psicomotori differenti per destra e sinistra.



Il pull-buoy è un sussidio didattico adatto agli esercizi per la bracciata.

Esercizi per il movimento completo:

- Nuotare mantenendo in equilibrio un oggetto sulla fronte.
- Percorrere una certa distanza solo con il colpo di gambe, in seguito solo con la bracciata e poi con il movimento completo.
- Colpo di gambe simultaneo con le due gambe, una sola bracciata; invertire le parti.
- Braccia a rana-dorso, gambe a dorso.
- Braccia a dorso, gambe a rana-dorso.
- Braccia a dorso, colpo di gambe a delfino.
- Un braccio cerca la resistenza, l'altro la evita; invertire.
- La mano tira risp. spinge verso il fondo, in seguito eccessivamente verso l'alto ed infine nella posizione ideale.
- Tandem: chi è davanti nuota con la bracciata a dorso, chi è dietro afferra i piedi del compagno che lo precede e nuota con il colpo di gambe a rana-dorso.
- Nuotare a dorso sott'acqua.



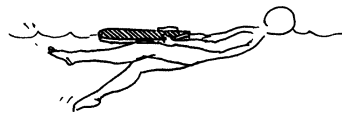
Forme ludiche con i compiti psicomotori!

Ostacoli: osservare, giudicare, consigliare

Con "errore" s'intende una deviazione della forma tecnica del nuoto. Correggere gli errori significa perciò: riconoscere, rendersi consapevoli ed eliminare queste deviazioni. Possibilità: aiuto del compagno, controllo tattile, aiuti rappresentativi, correzione accentuata. Nella colonna a destra sono descritti alcuni errori tipici, a sinistra gli esercizi di correzione possibili.

Consigliare

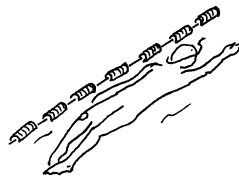
- Nuotare sul dorso solo con il colpo di gambe. Tenere una tavoletta sopra le ginocchia con le braccia distese. Le ginocchia **non** devono toccare la tavoletta.
- "Pedalare" in modo accentuato, poi senza toccare la tavoletta. Idem senza tavoletta.



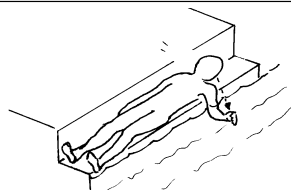
- Nuotare sul dorso con le pinne e mantenere lento il colpo di gambe.
- Cercare di mantenere un ritmo lento anche senza le pinne.
- Mantenere lo stesso ritmo con una sola pinna; poi senza pinne.
- Contare lentamente: 1-2-3 / 4-5-6 / 1-2-3 / ...



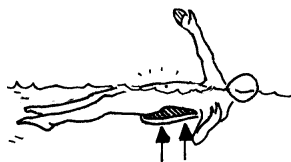
- Nuotare vicino alla corda galleggiante (o al bordo) senza toccarla.
- Incrocio accentuato delle braccia sopra la testa (il braccio destro si immerge a sinistra).
- Al momento dell' immersione della mano le braccia toccano le orecchie.



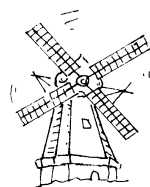
- Supini su uno scalino o sul bordo della vasca eseguire la bracciata lentamente. Osservare attentamente il proprio braccio.
- Nuotare a rana-dorso ed eseguire il movimento delle braccia simultaneamente a sinistra e a destra.
- Farsi osservare da un compagno!



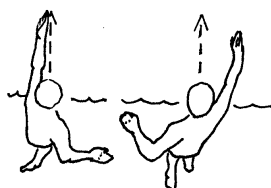
- Riesci a nuotare sul dorso sollevando il ventre fuori dall'acqua?
- Mettere una tavoletta sotto la schiena e "galleggiare".
- Sollevare la testa e guardare indietro.



- Immaginare la pala di un mulino a vento che gira lentamente, ma regolarmente senza fermarsi. Provare questo movimento anche con le braccia: non fermarsi!!
- A afferra B alle cosce. In acqua all'altezza dei fianchi B, con le gambe divaricate, esegue delle bracciate regolari, A osserva.



- Provare a tenere la testa immobile e a fissare qualcosa sul soffitto (o in cielo).
- Nuotare consapevolmente a zigzag, poi nuovamente con calma.
- Nuotare come un bastimento: lento e tranquillo, sempre diritto!

**I. Osservare**

(analizzare l' errore)

II. Giudicare

(riconoscere la causa dell' errore)

III. Consigliare

(indicare la correzione)

Osservare - Giudicare

Pedalaré (ginocchia fuori dall' acqua)...

perciò: cattiva propulsione



Colpo di gambe instabile (troppo veloce)...

perciò: rapido affaticamento, cattiva propulsione



Immersione delle braccia già all' altezza delle spalle - troppo laterale

perciò: bracciata troppo breve



Bracciata con braccio disteso

perciò: cattivo avanzamento



"Seduti" in acqua...

perciò: cattivo avanzamento, immersione



Stop dopo una bracciata ("Stazione")...

perciò: cattivo avanzamento



Le braccia spingono lateralmente...

perciò: nuoto a zigzag

3. Rana, lo stile più conosciuto



La rana è: ■ **simmetrica** ■ **dinamica** ■ **visione spaziosa**

La rana non è solo lo stile più conosciuto, ma probabilmente anche il più antico. Quando si parla di "nuotare", generalmente si intende "nuotare a rana".

La tecnica della rana è un **movimento sincrono**, cioè; braccia e gambe si muovono simultaneamente - simmetricamente. Inoltre tutti i movimenti vengono eseguiti sott' acqua. Questo stile ci permette un facile orientamento in acqua.

Le braccia e le gambe si alternano nella loro azione propulsiva. Il colpo di gambe segue immediatamente la trazione delle braccia. Dopo la fase di scivolamento, le braccia - con una flessione progressiva - vengono portate verso l'esterno - in basso - indietro e poi nuovamente distese in avanti.

Le gambe vengono flesse quasi alla superficie e poi spinte indietro verso l'interno con un movimento circolare.

L'ispirazione avviene nel punto più alto, quando le mani si trovano sotto il mento. Per l'ispirazione il viso viene nuovamente immerso.



- **Posizione del corpo:** prona con il viso in acqua.
- **Movimento delle braccia:** tirare con forza ambedue le braccia fino all' altezza delle spalle.
- **Movimento delle gambe:** leggero divaricamento delle gambe.
- **Resistenza allo scivolamento:** esecuzione lenta dei movimenti frenanti.

Specchietto riassuntivo



Rana: sequenza d'immagini e promemoria



1 Fase di distensione; scivolare



2 Inizio della fase di trazione; espirare



5 Inspirare al punto più alto; flettere le gambe



6 Portare lentamente in avanti le braccia; tirare i talloni contro le natiche



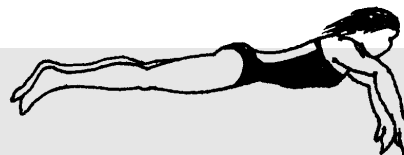
Promemoria!

Posizione del corpo

- Prona; idrodinamica (cioè, non flettere troppo le cosce contro il ventre).
- Il viso rimane il più a lungo possibile immerso.

Movimento delle gambe

- Le gambe, con i talloni quasi uniti e appena sotto la superficie dell'acqua, vengono flesse contro le natiche.
- Si ottiene così una forte flessione del ginocchio.
- Al termine della flessione le punte dei piedi ruotano verso l'esterno ("piedi da clown").
- Segue il colpo di gambe, a forma di cerchio e con spinta dinamica della parte inferiore della gamba, risp. dei piedi (= scatto divaricato).
- Infine le gambe vengono unite e contemporaneamente distese.



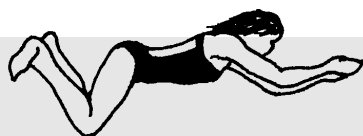
3

Tra il movimento delle braccia dall'esterno verso l'interno



4

Sollevare la testa



7

Movimento dinamico del colpo di gambe



8

Fine della fase di propulsione delle gambe; inizio della fase di distensione



Movimento delle braccia:

- Movimento dinamico delle mani a forma di elisse dall'esterno all'interno.
- Nel movimento di trazione (prendere l'acqua) le braccia si distendono verso l'esterno-in basso.
- Segue una flessione progressiva del gomito e infine un movimento dinamico verso l'interno.
- Senza interruzione ma più lentamente, le braccia vengono portate in avanti all'altezza delle spalle.
- Le palme delle mani sono rivolte verso il basso e restano brevemente in questa posizione (fase di scivolamento), ruotano poi verso l'esterno per la prossima bracciata.

Coordinazione:

- Le braccia e le gambe si alternano nella loro azione propulsiva.
- Dopo il colpo di gambe segue una fase di scivolamento più o meno lunga (secondo il ritmo e le capacità; intensificando il ritmo, la fase di scivolamento diventa più breve.
- Il movimento della testa si adatta armonicamente a quello delle braccia.
- Come aiuto per il ritmo può servire: "braccio - e - gambe", al momento della "e" viene alzata la testa per inspirare.

Respirazione:

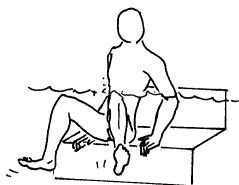
- Durante la fase di trazione si espira dinamicamente.
- Dopo la fase di trazione, quando le mani si riuniscono sotto il mento, si inspira "velocemente".
- Ad ogni trazione la respirazione è regolare.
- Quando si nuotano lunghe distanze, si può prolungare la fase di ispirazione alzando anticipatamente la testa.

Imparare la forma grezza con il metodo frazionato

Poco alla volta impariamo la tecnica. Per questo ci atteniamo ad una sequenza affermata: colpo di gambe - bracciata - coordinazione - respirazione.

Movimento delle gambe: provare la tecnica del colpo di gambe in diverse posizioni:

- seduti sul bordo della vasca,
- in appoggio dorsale sulla scala,
- dopo una spinta dalla parete con l'aiuto di una tavoletta, poi scivolando senza tavoletta.



Nel nuoto a rana il colpo di gambe è la propulsione principale.

Movimento delle braccia: a secco eseguire lentamente il movimento per avere l'immagine precisa. In seguito esercitare in diversi modi:

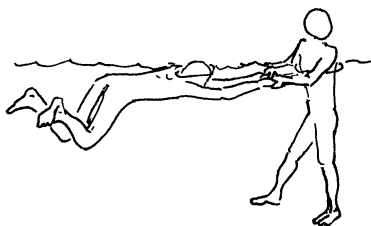
- camminando, immergere le spalle,
- con l'aiuto di un compagno o con il pull-buoy



Esercitare prima a secco, per avere una corretta rappresentazione mentale del movimento!

Coordinazione senza respirazione:

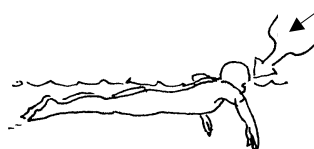
- spingere, scivolare, eseguire una bracciata e afferrare le mani del compagno.
- Come sopra, ma eseguire un colpo di gambe prima di afferrare le mani del compagno.
- Per eseguire la seconda bracciata, lasciare le mani del compagno, poi riprenderle.
- L'intervallo tra bracciata e colpo di gambe è sempre più breve.
- Chi riesce a collegare 2, 3 o 4 bracciate? Importante: non essere troppo precipitosi!



Badare soprattutto che l'espira- zione avvenga sempre quando il viso è immerso!

Respirazione:

- in piedi con l'acqua all'altezza delle spalle. Immergere il viso in acqua ed espirare, alzare la testa per inspirare, poi immergerla di nuovo ecc.
- Il compagno tira per le mani; provare a respirare come descritto sopra.
- Il compagno spinge tenendo i piedi; respirare.
- Provare a sollevare la testa dopo la bracciata e poi ad espirare sott'acqua. Quando le mani sono sotto il mento, inspirare; durante la distensione espirare.
- Ripetere più volte l'esercizio in modo ritmato!



Appena immerso il viso, espirare!

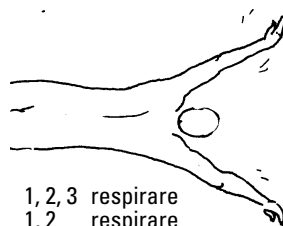


Una respirazione regolare permet- te di nuotare lunghe distanze.

1, 2, 3 respirare
1, 2 respirare
1 respirare

Respirazione e coordinazione:

- nuotare 3 - 6 bracciate, espirare sott'acqua e in- spirare ogni 3 bracciate.
- Inspirare ogni 2 bracciate, fermarsi, respirare due o tre volte tranquillamente... e continuare a nuotare.
- Provare ad inspirare ogni 2 bracciate, ma possibil- mente senza fermarsi.
- Respirare ad ogni bracciata. Che distanza viene percorsa? Provare ad aumentare continuamente la distanza.
- Ad ogni "nuova partenza" pensare ad un particola- re, per es. alla trazione delle braccia, la respirazione ecc.



1, 2, 3 respirare
1, 2 respirare
1 respirare

Pensa al ritmo:
braccia- e- gambe!
Alla "e" la testa viene sollevata per inspirare!

Imparare la rana con il metodo frazionato progressivo

Impariamo ed esercitiamo singoli elementi psicomotori e li colleghiamo progressivamente; dal colpo di gambe alla tecnica completa del nuoto a rana.

Apprendimento progressivo significa imparare poco alla volta!

Colpo di gambe seduti sul bordo della vasca, eseguire insieme il colpo di gambe.

- **1:** flettere leggermente le gambe
- **2:** flettere i piedi e contemporaneamente divaricare le gambe a partire dalle ginocchia ("piedi a clown")
- **3:** riunire le gambe con movimento circolare dinamico.

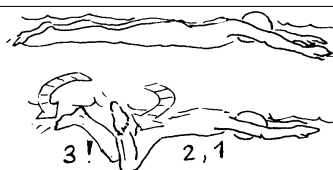


Contare: 1-2-3!

Colpo di gambe a rana = propulsione principale

Spinta-colpo di gambe spinta dalla parete ed eseguire alcuni colpi di gambe. Le braccia rimangono tese in avanti, il viso in acqua.

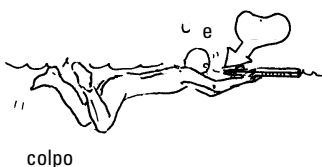
- Nuotare con la tavoletta ed eseguire colpi di gambe. Contare 1-2-3: al "3" il movimento è più veloce.



Adottare nuovamente la "freccia"!

Colpo di gambe-respirazione: nuotare con la tavoletta e pensare: "**e colpo; e colpo!**"

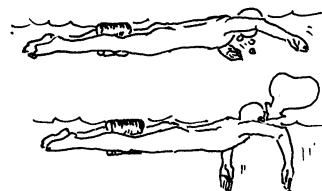
- "**e**" significa: flettere le gambe, sollevare la testa ed inspirare
- "**colpo**" significa: unire dinamicamente le gambe, immergere la testa ed espirare.



Espirare sempre in acqua! In questo modo anche la posizione del corpo è più idrodinamica.

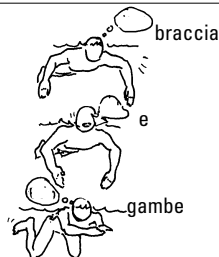
Trazione delle braccia-respirazione: stringere tra le gambe un pull-buoy o una tavoletta.

- Eseguire delle bracciate brevi e dinamiche.
- Quando la testa si solleva durante la bracciata, inspirare velocemente.
- Quando la testa si immerge, espirare. Chi riesce anche senza tavoletta?



Coordinazione: collegare i tre elementi appresi. Dire: "**Braccia-e-gambe!**"

- "**braccia**" significa: trazione delle braccia breve e dinamica. Le gambe rimangono ancora tese.
- "**e**" significa: flettere lentamente le gambe, sollevare la testa ed inspirare.
- "**gambe**" significa: eseguire il colpo di gambe e contemporaneamente immergere il viso.



Visionare la sequenza d'immagini!

➡ 2 / p. 22 e 23

Compiti psicomotori nel nuoto a rana:

- alternare gamba destra e gamba sinistra...
- Nuotare a farfalla (bracciata a delfino; colpo di gambe a rana).
- Tandem; A davanti, bracciata/B dietro, colpo di gambe.
- 3 bracciate sott'acqua; 3 bracciate a rana.
- Nuotare solo con le braccia.
- Chi trova altri compiti?



Forme ludiche ritmate migliorano la facoltà di coordinazione e la familiarità con l'acqua!



Bracciata subacquea (trazione sott'acqua dopo la partenza e la virata)



1 Dopo il tuffo di partenza o la spinta, scivolare il più a lungo possibile.



2 La bracciata inizia a braccia tese; la flessione segue gradualmente.



3 Le braccia vengono flesse progressivamente.



4 Le braccia spingono verso le cosce e vengono tese indietro.



5 Il corpo scivola in questa linea idrodinamica. Le braccia sono distese lungo il corpo.

6



Le braccia vengono portate in avanti vicino al corpo.

7



Quando le braccia sono davanti, ha inizio il colpo di gambe del nuoto a rana.

8



Con l'unione delle gambe e con l'inizio della seconda bracciata, si riemerge.

Apprendere la virata a rana

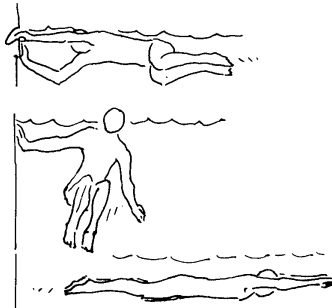
La virata a rana è molto simile a quella a crawl. Anziché toccare la parete con una mano, la si tocca simultaneamente con ambedue. Dopo la spinta si esegue una bracciata subacquea.

La partenza e la virata a rana sono simili a quelle a crawl.

Dalla virata a crawl, alla virata a rana: nuotare a rana verso la parete e virare - come nel crawl - solo con una mano.

■ Come sopra, ma toccare la parete (sfioratore) con le due mani simultaneamente, togliere una mano (se si gira a sinistra: la sinistra) e terminare con una spinta sul fianco.

■ Esercitare questo movimento da entrambe le parti, ossia a sinistra e a destra! Dopo la spinta scivolare a lungo!



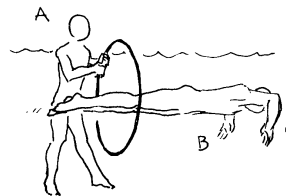
Dalla virata a crawl in superficie, alla virata a rana!

Apprendere la bracciata subacquea per le partenze e le virate

La bracciata subacquea viene adottata per il nuoto subacqueo così come dopo la partenza e la virata nella rana. La sequenza del movimento è più lenta e tranquilla se paragonata con il ritmo del nuoto a rana.

Con la bracciata subacquea si è più rapidi che con il nuoto a rana!

Immersione attraverso il cerchio: A tiene il cerchio alla distanza di ca. 3 metri dal bordo della vasca. B effettua una spinta ed attraversa il cerchio con il corpo teso. Quando le braccia distese in avanti sono passate attraverso il cerchio, eseguire una bracciata con forza (trazione e spinta). Scivolare il più a lungo possibile!



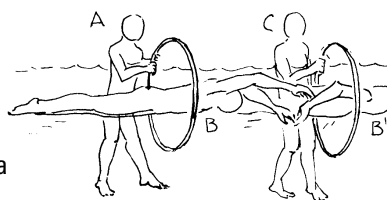
Sussidi didattici: cerchi

(costruzione: congiungere dei tubi di plastica da elettricista)

Immersione in due cerchi: C tiene un secondo cerchio alla distanza di 2-3 metri.

■ A effettua una spinta, si immerge attraverso il primo cerchio, esegue una bracciata e scivola in questa posizione (braccia lungo il corpo) attraverso il secondo cerchio (sequenza d'immagini 1-5).

■ Dopo aver attraversato il secondo cerchio, le braccia vengono portate in avanti vicino al corpo, le gambe flettono lentamente. Quando le braccia sono quasi distese, eseguire il colpo di gambe (sequenza d'immagini 6-8).

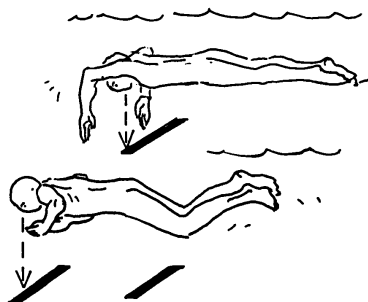


Immersione lungo le linee sul fondo: spingersi dalla parete. Dopo aver superato la prima linea eseguire una bracciata dinamica.

■ Superata la linea successiva, tendere le braccia in avanti vicino al corpo e flettere lentamente le gambe.

■ Superata la linea successiva, eseguire il colpo di gambe.

■ Con l'inizio della seconda bracciata (breve) sollevare la testa fuori dall'acqua.



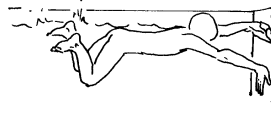
Linee sul fondo, anelli o simili per l'orientamento!

Esercizi di coordinazione

Il nuoto a rana nella forma fine è molto esigente per quanto concerne la coordinazione. Variazioni e collegamenti di movimenti parziali portano un po' di svago nel processo d'apprendimento e migliorano il senso del movimento. Gli esercizi di coordinazione sono inoltre molto adatti per la correzione individuale in forma mirata.

Esercizi per il colpo di gambe:

- colpo di gambe: talloni fuori dall'acqua, talloni in acqua, fuori dall'acqua ...
- Colpo di gambe: ginocchia unite, divaricate, unite, divaricate...
- Colpo di gambe: flessione irregolare delle articolazioni del ginocchio, in seguito delle anche.
- Colpo di gambe: differenti posizioni della testa.
- Colpo di gambe: movimento delle gambe libero.



Sussidi didattici appropriati: tavoletta per il nuoto, pallone, compagno, parete della vasca, corda ecc.

Esercizi per la bracciata:

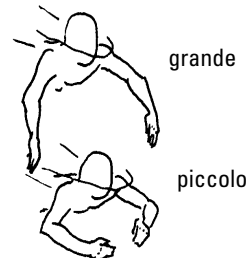
- bracciata: chiusa, aperta, chiusa, aperta.
- Bracciata: braccia tese, braccia flesse, tese...
- Bracciata: fino alle anche, solo davanti alle spalle, fino alle anche ...
- Bracciata: con e senza l'immersione della testa.
- Bracciata: spalle basse, spalle eccessivamente alte, spalle basse ...
- Nuotare con le mani chiuse a pugno, con le dita divaricate, leggermente chiuse, distese, contratte ecc.



Gli esercizi si lasciano combinare a piacimento.

Esercizi per il movimento completo:

- colpo di gambe a rana normale combinato con bracciate piccole, medie e grandi.
- Terminare la bracciata prima di eseguire il colpo di gambe.
- Bracciata normale: movimento delle gambe libero.
- Due bracciate coordinate ad un colpo di gambe.
- Due colpi di gambe coordinati con una bracciata.
- Tre bracciate aumentando forza e velocità, poi lungo scivolamento.
- Braccia normale; movimento delle gambe libero.
- Dopo aver riunite le braccia davanti al petto, senza interruzione, spingerle in avanti fuori dall'acqua.
- Colpo di gambe normale; braccia "a cagnolino".
- Solo il braccio destro e la gamba sinistra; invertire.
- Braccio destro a rana; braccio sinistro a crawl, gambe a rana.
- Accento sulla respirazione anticipata risp. ritardata.
- Braccia a rana, gambe a crawl.
- Braccia a delfino, gambe a rana (farfalla!)
- Due bracciate a rana, due bracciate subacquee; due bracciate a rana ecc.
- Tandem: A davanti, bracciata a rana-dorso, B dietro, colpo di gambe a rana-dorso



Apprendere ed esercitare grazie a:

- esperienze del contrasto
- compiti psicomotori differenziati
- combinazioni psicomotorie

Cosa sono le capacità coordinative?

➡ 4 / p. 32

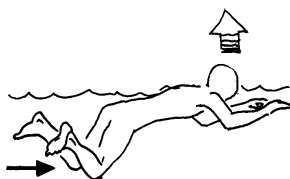
Ostacoli: osservare ... giudicare ... consigliare

E' importante correggere il più presto possibile alcuni errori tipici della rana. Sequenze di movimento errate, che si sono inserite (come per es. il colpo di gambe asimmetrico: "forbice"), si possono modificare solo con un grande sforzo.

Consigliare

■ Con la flessione delle gambe la testa si solleva per inspirare, con il colpo di gambe il viso si immerge per espirare.

■ Con gli occhialini da nuoto o con la maschera, osservare le braccia fino a quando sono unite. Inspirare solo in questo momento!



■ Dopo la trazione spingere in avanti le mani fuori dall' acqua ("piccola farfalla").

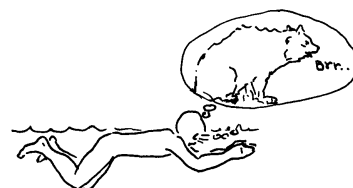
■ Legare le gambe con un elastico (strisce di una camera d' aria) e nuotare solo con le braccia. Se le gambe non affondano il movimento è corretto!



■ Spingere avanti le braccia brontolando come un orso.

■ Con uno specchio di metallo sul fondo: osservare l'espiazione. Fare bolle d' aria!

■ Con la maschera o gli occhialini: riuscire a vedere le bolle! Si sente il brontolio ?



■ Nuotare solo con il colpo di gambe. Le braccia sono tenute lateralmente vicine al corpo. Toccare ogni volta le mani con i talloni ! Se i talloni toccano le mani, il movimento è corretto.

■ Provare lo stesso esercizio sul dorso. Le ginocchia rimangono immerse!



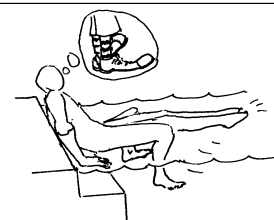
■ Sul dorso, tenere una tavoletta all'altezza delle ginocchia. Dopo la flessione delle gambe, fare una piccola pausa e osservare le proprie ginocchia durante il colpo.

■ Con gli occhialini o la maschera: osservare il colpo di gambe rivolgendo indietro lo sguardo sott'acqua. Farsi osservare attentamente da un compagno!



■ Effettuare numerose spinte dal fondo o dal bordo della vasca e controllare la posizione dei piedi ("piedi da clown").

■ Aiuto del compagno: A (o l' insegnante) conduce i piedi di B (B in posizione d' appoggio facciale sulla scala o al bordo della vasca), fino a quando B esegue il movimento correttamente.

**I. Osservare**

(analizzare l' errore)

II. Giudicare

(riconoscere la causa dell' errore)

III. Consigliare

(indicare la correzione)

Osservare - Giudicare

Respirazione anticipata ...

perciò: cattiva posizione del corpo



Pausa dopo la fase di spinta delle braccia ...

perciò: propulsione insufficiente



Espirare fuori dall' acqua...

perciò: cattiva posizione del corpo/ muscolatura della nuca irrigidita



Le gambe vengono flesse troppo poco...

perciò: cattiva propulsione



"Forbice"...

perciò: il bacino è obliquo



In punta di piedi...

perciò: propulsione molto cattiva

4. Rana-dorso, soprattutto per il salvataggio



La rana-dorso è:

■ **simmetrica**

■ **economica**

■ **utile**

La rana-dorso non è uno stile di gara. Ciononostante questa tecnica simmetrica ha un grande significato: è indispensabile nel nuoto di salvataggio!

La posizione supina, idrodinamica e l'energico colpo di gambe permettono una nuotata economica, anche sotto sforzo (per es. trascinare qualcuno).

Il movimento completo inizia con la trazione delle braccia e termina con la fase di scivolamento e le braccia nuovamente in alto.

Il colpo di gambe segue immediatamente dopo. Come nel nuoto a rana, le gambe vengono flesse e, con movimenti circolari, vengono portate indietro verso l'interno.

Le braccia leggermente flesse, effettuano contemporaneamente una trazione subacquea fino sotto i fianchi, e senza pausa oscillano distese in alto fuori dall'acqua.



■ **Posizione del corpo:** supina, sciolta.

■ **Movimento delle braccia:** prima braccia distese, poi leggermente flesse fino sotto i fianchi e nuovamente distese in alto.

■ **Movimento delle gambe:** scatto divaricato come nel nuoto a rana.

Specchietto riassuntivo



Rana-dorso: sequenza d'immagini e promemoria



1

"Prendere" l'acqua, inizio della fase di trazione con le braccia distese.



2

Fase di trazione con le braccia progressivamente flesse.



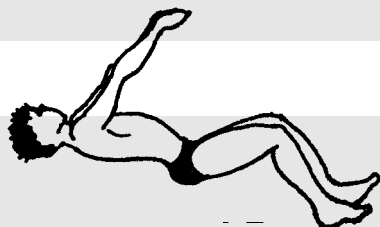
3

Fase di spinta con le braccia flesse, espirazione.



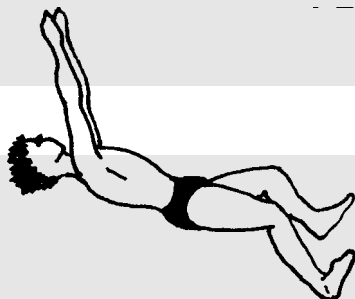
4

Fine della fase di spinta, espirazione ed inizio del colpo di gambe.



5

Braccia sciolte, distese in avanti, fine dell'inspirazione.



6

Forte colpo circolare delle gambe, le ginocchia rimangono sott'acqua.



7

Fine del colpo di gambe; distendere le braccia indietro, immergere le mani; breve fase di scivolamento.

Imparare la rana-dorso come la rana

Impariamo la rana-dorso collegandoci alla rana e sfruttando le affinità del movimento delle due forme. I presupposti sono il nuoto a rana e lo scivolamento in posizione dorsale con le braccia in alto.

Rana-dorso e rana sono molto simili!

Colpo di gambe: eseguire il colpo di gambe a rana in posizione dorsale senza emergere le ginocchia.

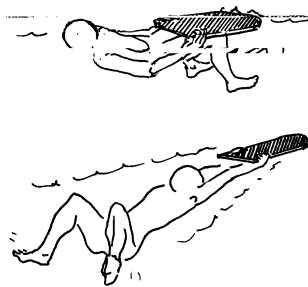
- Le braccia pagaiano vicino al corpo.
- Le braccia sono in alto.
- Le braccia sono una volta in alto, una volta in basso.



Mai emergere con le ginocchia!

Test del colpo di gambe:

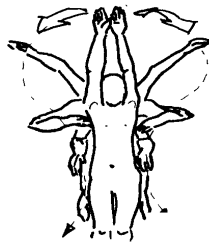
- chi riesce a nuotare in posizione dorsale, senza toccare la tavoletta tenuta all'altezza delle ginocchia?
- E' possibile eseguire il colpo di gambe in posizione dorsale, tenendo la tavoletta in alto?
- Che distanza si percorre con 2,3,4 colpi di gambe?
- Confrontare l'effetto dell'impulso del colpo di gambe a crawl con quello a rana. Dov'è la differenza?



Il colpo di gambe simmetrico è più efficace di quello alternato:
Alternato = movimento in alto e in basso.
Simmetrico = spinta indietro.

Bracciate a secco: eseguire lentamente il movimento delle braccia a secco ed accentuare la pausa **con le braccia in alto**. Diciamo:

- "tirare": le braccia distese incominciano la trazione.
- "e": all'altezza delle spalle le braccia si flettono.
- "spingere": con le braccia flesse spingere fino ai fianchi, poi distenderle fino alle cosce e portarle di nuovo in alto.

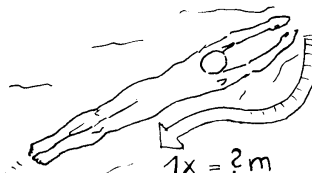


"Allenamento a secco".

Ritmo d'accompagnamento:
"trazione"- "spinta"- "alto".

Test della bracciata: eseguire una bracciata dopo la fase di scivolamento che segue la spinta dalla parete. Le braccia vengono riportate subito in avanti.

- Che distanza si percorre con un movimento?
- Eseguire più bracciate di seguito.



Aiuti didattici: tenere la tavoletta o il pull-buoy tra le gambe.

Respirazione: tenere un pull-buoy o una tavoletta tra le gambe e nuotare solo con le braccia (trazione-spinta). Badare soprattutto alla fase di scivolamento con le braccia in alto.

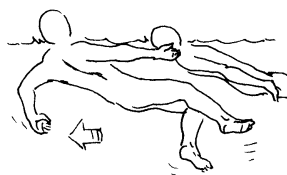
- Espirare regolarmente nella fase di trazione-spinta ed inspirare durante l'azione aerea delle braccia.



Scivolamento con le braccia in alto!

Coordinazione: nuotare 2,3 bracciate a rana. Ruotare sull'asse longitudinale e continuare a nuotare rana-dorso. Dopo 2,3 bracciate nuotare di nuovo a rana ecc.

- Chi riesce a nuotare con un braccio solo e a trascinare con l'altro un pallone o addirittura una persona?



Rana-dorso ... anche per salvare!

5. Delfino, imitando "Flipper"



Il delfino è : ■ ritmico ■ vigoroso ■ elegante

Il delfino è uno stile di nuoto dinamico che richiede molta forza, mobilità e senso del ritmo. Il movimento del corpo è simile a quello di un delfino. Il movimento ondulatorio inizia dalla testa, che viene flessa in avanti in basso e poi di nuovo indietro.

La traiettoria delle braccia, nella fase di trazione e spinta, descrive un "cuore", dapprima verso l'esterno poi verso l'interno e di nuovo verso l'esterno, cercando la massima resistenza possibile. In seguito le braccia leggermente flesse vengono portate in avanti fuori dall'acqua.

Il movimento, a gambe unite, in alto ed in basso parte dai fianchi. Il primo colpo di gambe avviene quando le braccia si immergono, il secondo durante la fase di spinta delle braccia.

Poco prima che le braccia escano dall'acqua si inspira. Quando le braccia iniziano l'azione aerea, la testa si immerge di nuovo. Durante la fase di trazione-spinta delle braccia si espira dalla bocca e dal naso.



- **Posizione del corpo:** prona, ondeggiante
- **Movimento delle braccia:** trazione e spinta
- **Movimento delle gambe:** durante una bracciata le gambe effettuano due "frustate"

Specchietto riassuntivo



Delfino: sequenza d'immagini e promemoria



1 Immergere le mani e primo colpo di gambe



2 "Prendere" l'acqua; sguardo verso i piedi



5 Sollevare la testa per inspirare e secondo colpo di gambe



6 Fase aerea delle braccia



Promemoria!

Posizione del corpo

- prona, non troppo profonda
- movimento ondulatorio

Movimento delle gambe

- il colpo di gambe inizia nei fianchi e finisce alla punta dei piedi (= coda di pesce)
- la "frustata" a gambe unite verso il basso, parte dalle ginocchia flesse
- verso il basso, partendo dalle ginocchia leggermente flesse a tese
- verso l'alto, partendo dalle ginocchia tese a leggermente flesse.



3 Fase di trazione e inizio dell' espirazione



4

Secondo colpo di gambe: passaggio fase di trazione-fase di spinta; sguardo verso l' alto



7 Immergere la testa



8

Immergere le mani e primo colpo di gambe



Movimento delle braccia:

- Le mani, leggermente ruotate in fuori, cercano la resistenza massima. "Ancorare le mani".
- Le braccia sono flesse a 90° e "spingono" con una progressiva flessione dei gomiti verso l' esterno, poi verso l'interno ed infine indietro all' esterno (trazione a "cuore" o "buco di serratura").
- Azione aerea: le braccia, leggermente flesse e sciolte, vengono in avanti lateralmente.

Coordinazione:

- Ad ogni bracciata seguono due colpi di gambe.
- Con il primo colpo di gambe le mani si immergono per "prendere" l'acqua.
- Il secondo colpo di gambe avviene durante il passaggio dalla fase di trazione alla fase di spinta delle braccia.
- La testa anticipa il movimento ondulatorio (guida).

Respirazione:

- Sott'acqua espirare sempre attraverso il naso e la bocca.
- Inspirare ogni 2 bracciate per un movimento più scorrevole e una posizione del corpo migliore.
- Si può anche respirare ad ogni bracciata.

Come imparare il nuoto a delfino (quasi) da soli!

Il "procedimento programmato" è molto adatto nel caso in cui gli allievi devono elaborare qualcosa senza la guida diretta dell'insegnante. Perciò questo procedimento è favorevole ad allievi con presupposti diversi.

Consigli per l' insegnante:

- stabilire le stazioni
- profondità dell' acqua ca. 1,2 m
- assistenza individuale
- dimostrare e spiegare prima la tecnica.

Consigli per l'apprendimento:

1. Leggere lentamente e attentamente i compiti assegnati!
2. Ad ogni posto eseguire solo un determinato esercizio.
3. Cambiare la stazione solo dopo aver soddisfatto i controlli di apprendimento (CA).

<p>1 ■ Saltare come un delfino, guardare prima i piedi, poi le mani e riemergere!</p> <p>CA: Eseguire tre salti consecutivi a delfino guardando prima i piedi poi le mani.</p>		Piedi - mani
<p>2 ■ Come 1, ma alla vista delle mani, riemergere con una bracciata ed inspirare.</p> <p>CA: Concatenare tre salti a delfino con l'inspirazione.</p>		Piedi - mani - bracciata
<p>3 ■ Come 2, ma dopo la bracciata tendere le braccia in avanti fuori dall' acqua ed immergersi con un colpo di gambe.</p> <p>CA: Eseguire questa forma tre volte di seguito. Tra una forma e l'altra è permesso toccare il fondo.</p>		Piedi - mani - bracciata - inspirare - colpo di gambe per immergersi
<p>4 ■ Come 3, ma dopo l'immersione non è più permesso fermarsi, bisogna eseguire un nuovo colpo di gambe.</p> <p>Contare: uno e due!</p> <p>CA: Nuotare a delfino in questo modo 3 volte di seguito senza toccare il fondo.</p>		<p>Uno: immergersi e primo colpo di gambe</p> <p>e: "prendere" l' acqua</p> <p>due: bracciata, secondo colpo di gambe ed inspirare.</p>
<p>5 ■ Come 4, ma provare a nuotare senza fermarsi e senza toccare il fondo.</p> <p>CA: La lunghezza di una vasca al ritmo di due (= 2 colpi di gambe per ogni ciclo delle braccia).</p>		Uno e due / uno e due!

Procedimenti programmati simili possono essere adottati anche con altri contenuti d' apprendimento!

Le 6 fasi d'apprendimento per la forma grezza

Il delfino è uno stile di nuoto molto esigente sia dal punto di vista tecnico, sia condizionale. Si consiglia perciò l'apprendimento in **single fasi**.

Come sussidio didattico si consigliano le pinne.

Dal colpo di gambe a crawl a quello a delfino: colpo di gambe a crawl sul dorso: le braccia pagaiano sui lati del corpo.

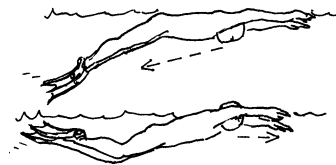
- Concentrazione sulla gamba destra.
- Iniziare **simultaneamente** con ambedue le gambe al ritmo della gamba destra "colpo di gambe a crawl" ... questo è il colpo di gambe a delfino!



Dal colpo ad una gamba al colpo a due gambe.

Colpo di gambe: nuotare con lo stesso colpo di gambe indicato sopra, ma sul ventre e con le braccia in avanti.

- Badare a tenere l'articolazione delle ginocchia e delle anche sciolte.
- Quando le pinne si abbassano rivolgere lo sguardo verso il basso (guidare la testa in basso).
- Quando le pinne si alzano, rivolgere lo sguardo in avanti verso le mani (dirigere la testa verso l'alto).



La testa controlla il movimento!

Ritmo del colpo di gambe: contare i colpi di gambe: "uno" = 1° colpo di gambe; "due" = 2° colpo di gambe.

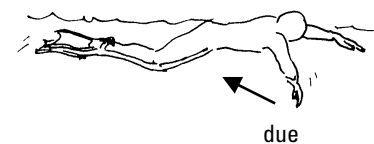
- Esercitare questo ritmo in posizione sul ventre, sul dorso, sul fianco e contare sempre "uno-due/ uno-due".
- Ripetere questa serie diverse volte senza respirare.
- Sottolineare l'inspirazione in posizione sul ventre con una breve bracciata a rana.



Contare, parlare, chiamare ... aiuta a mantenere il ritmo.

Delfino-crawl: effettuare alcuni colpi di gambe a delfino al ritmo di due. All'-1- (1° colpo di gambe) le braccia rimangono in avanti. Al -2- (2° colpo di gambe) la mano destra effettua una bracciata a crawl.

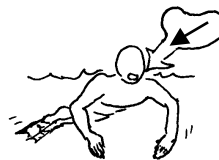
- Ripetere più volte questo esercizio.
- Cambiare il braccio; alternare destro e sinistro.
- Durante l'inspirazione ruotare la testa lateralmente come nel crawl.



Al ritmo di due, come il pendolo dell'orologio!

Boccheggiare: nuotare con il colpo di gambe a delfino con il ritmo di due esercitato sopra.

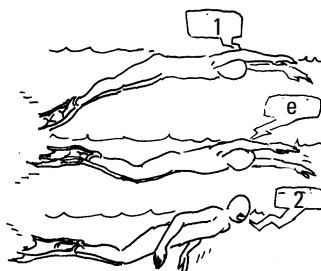
- Dopo ogni secondo colpo di gambe, sottolineare l'inspirazione con una breve bracciata a rana.
- Durante l'inspirazione le gambe effettuano una breve pausa.



Non avere fretta, questa fase è molto importante!

Nuotiamo a delfino: effettuare alcuni colpi di gambe contando al ritmo di due: 1 e 2, 1 ...

- All' -e- iniziare con la trazione delle braccia.
 - Quando le mani passano dalla fase di trazione a quella di spinta, si effettua il secondo colpo di gambe.
 - Collegare diverse successioni di movimenti!
 - Effettuare un tuffo di partenza (come nella rana).
- Dopo alcuni colpi di gambe cercare di nuotare a delfino.
- Ripetere le partenze ed aggiungere alcune bracciate a delfino.



Con il tuffo di partenza o con la spinta dalla parete è più facile!

Migliorare la tecnica del delfino con l'ausilio delle pinne

Il movimento del tronco è un elemento di base per questo stile di nuoto. Lo scopo dei seguenti esercizi è soprattutto un movimento ritmico, armonico e fluido ed una controllata azione della testa.

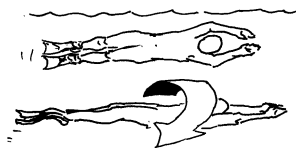
"Flipper": nuotare con le braccia vicino al corpo come un delfino. Eseguire movimenti ampi, armonici.
 ■ Come si può essere più veloci, più eleganti, più ...?



Nuotare a delfino significa anche con un bello stile!

Flipper-varianti: nuotare come un delfino...

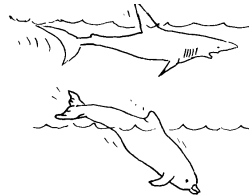
■ in posizione laterale, dorsale, con rotazione lungo l'asse longitudinale del corpo
 ■ con le ginocchia tese (=errato), con le ginocchia flesse (=errato), con le ginocchia sciolte (=corretto).



Apprendimento per contrasti!

Nuoto dello squalo: nuotare lentamente come uno squalo, in posizione laterale, tenere il braccio fuori dall'acqua come se fosse la pinna dorsale dello squalo.

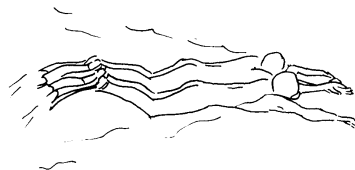
■ Nuotare anche in posizione ventrale e provare ad immergere ed emergere lentamente come uno squalo. La coda (pinne) scompare sott'acqua molto lentamente senza far rumore!



Apprendere con "immagini" aiuta a migliorare la rappresentazione mentale del movimento.

Nuoto con il compagno: nuotare uno vicino all'altro, e con lo stesso ritmo provare a nuotare a delfino:

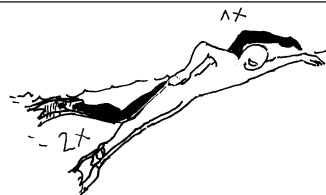
■ tenersi per mano in posizione dorsale
 ■ tenersi per mano in posizione ventrale
 ■ come un biplano: tenersi per mano con le braccia in alto; A in pos. ventrale, B in pos. dorsale (sott'acqua)!



Apprendere, esercitare e prestazioni in coppia!

Crawl-delfino: nuotare con le braccia a crawl e le gambe a delfino. Eseguire 2 colpi di gambe per ogni ciclo di trazione delle braccia. Tenere sempre un braccio in alto mentre l'altro "nuota a crawl".

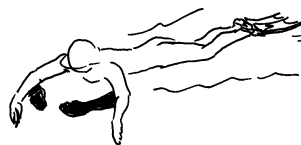
■ Prima senza, poi con respirazione (come nel nuoto a crawl).
 ■ Badare ad un lento e regolare ritmo di due!



Il ritmo è molto importante ... ma anche molto difficile!

Delfino-rana: combinare i colpi di gambe a delfino con le bracciate a rana:

■ al primo colpo di gambe, guardare le pinne e tenere le braccia distese in avanti.
 ■ al secondo colpo di gambe, guardare le mani ed eseguire contemporaneamente una breve bracciata a rana.



Osservare con gli occhialini o la maschera!

Combinazioni a delfino:

■ ripetere l'esercizio crawl-delfino
 ■ nuotare con le braccia a crawl 2x a destra, 2x a sinistra, poi 2x con entrambe le braccia a delfino. Poi di nuovo 2x a destra, 2x a sinistra, 2x entrambe, ecc.
 ■ Chi riesce anche senza pinne?



2 x destra.
 2 x sinistra
 2 x entrambe

Curare i dettagli con il metodo frazionato

Gli esercizi che seguono possono essere eseguiti singolarmente, oppure inclusi in modo finalizzato nei programmi d' apprendimento (vedi 2 / p. 36 e 37). Scopo principale: movimento fluido e ritmico del tronco con controllata azione della testa e una buona coordinazione delle braccia.

Ogni individuo apprende in modo diverso! Perciò vengono presentate e raccomandate diverse possibilità metodologiche.

Tuffi d'immersione a delfino: "a sciame" in acqua-altezza del petto, con le braccia in superficie ai lati del corpo.

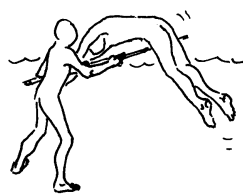
- Saltare in alto sul posto al ritmo di due: 1-2 / 1-2...
- Come sopra, ma ogni 2 salti (= secondo colpo di gambe) saltare ancora più in alto.



Promuovo il senso del ritmo di due.

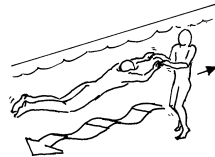
Salti a delfino: saltare come un delfino sopra una corda (o la mano del compagno) ed immergersi con le braccia distese in avanti (attraverso un cerchio).

- Con i salti del delfino sono possibili diversi giochi d'acchiappino. Condizione: avanzare solo con salti del delfino!



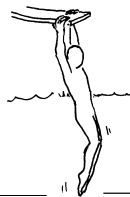
Cerchi, bastoni o corde sono molto adatti per le forme di salto del delfino.

Danza del delfino: A tira B in acqua per le mani e muovendo le braccia su e giù, cerca di far compiere a B il movimento ondulatorio del delfino. Inizialmente B rimane completamente sciolto e prova poi ad eseguire da solo il movimento.



Sospensione-oscillamento: sospesi al trampolino di 1 m.

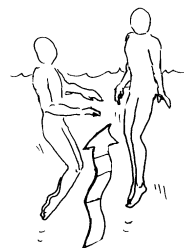
- in questa posizione, oscillare lentamente
- in sospensione effettuare in acqua dei leggeri colpi di gambe
- badare in particolare al movimento del tronco!



Questi come pure gli altri esercizi, possono essere inseriti in un allenamento a stazioni.

Salto in alto del delfino: che altezza si raggiunge fuori dall' acqua con il colpo di gambe a delfino?

- Provare a toccare con la testa un oggetto sospeso in alto!
- Chi arriva più in alto, tu o il compagno? Mentre "si sale" guardarsi negli occhi!
- Forte spinta dal fondo della vasca e guizzare fuori dall' acqua più in alto possibile con movimento del tronco a delfino!

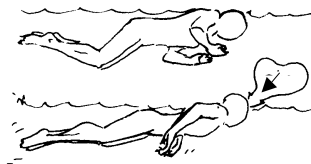


Che altezza si raggiunge fuori dall' acqua?

- con le pinne?
- senza pinne?

Bracciate subacquee a delfino: eseguire delle bracciate subacquee a rana ed inspirare alla fine della fase di spinta. Battere con le gambe un regolare ritmo di due.

- Chi riesce a combinare bracciate a rana e a delfino (per es. 3x rana / 3x delfino)?
- Cercare altre combinazioni!



Ogni combinazione è un contributo al miglioramento delle capacità coordinative!

Forme a farfalla: ad ogni bracciata a delfino segue un colpo di gambe a rana.

- Provare a collegare movimenti delle gambe a farfalla e a delfino.
- Esiste una valida possibilità di combinazione?
- Quale gruppo trova una combinazione originale, o addirittura un nuovo stile di nuoto?



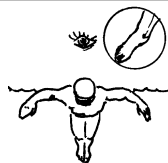
La farfalla è la "forma primitiva" della tecnica a delfino.

Ostacoli: osservare ... giudicare ... consigliare

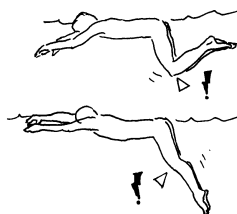
La forma grezza del nuoto a delfino si apprende relativamente in fretta. Nella fase di perfezionamento si tratta di stabilizzare e di affinare la tecnica. In questa difficile fase d'apprendimento si riscontrano spesso gli stessi errori (vedi colonna a destra).

Consigliare

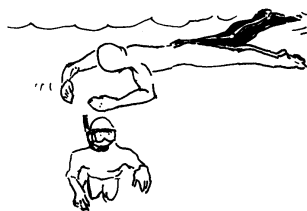
- Nuotare a delfino con gli occhialini o con la maschera. Badare in particolare ad una controllata azione della testa (guardare piedi e mani).
- Se si vedono i piedi (1° colpo di gambe) e le mani (2° colpo di gambe), è corretto!



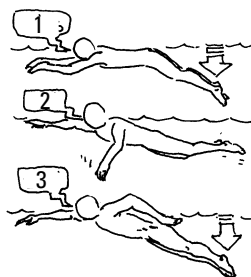
- Nuotare dapprima (sbagliato) con le gambe completamente distese, poi con le ginocchia molto flesse. Poi con le ginocchia leggermente flesse. Questo è corretto!
- Contare i colpi di gambe eseguiti su una determinata distanza. Quando i colpi di gambe diminuiscono significa che la tecnica è migliorata!



- Nuotare con le gambe a delfino e le braccia a rana e contare al ritmo di 2:
- "uno": primo colpo di gambe, braccia distese in avanti.
- "due": secondo colpo di gambe e contemporaneamente bracciata a rana. Ripetere "uno" e "due".
- Farsi osservare dal compagno.



- Nuotare a crawl-delfino e provare a mantenere esattamente il ritmo:
- "uno": 1° colpo di gambe, braccia in avanti.
- "e": un braccio incomincia lentamente la trazione, preparare il secondo colpo di gambe.
- "due": bracciata a crawl con un braccio e secondo colpo di gambe. Continuare!
- Descrivere lentamente la sequenza del movimento all' insegnante / al compagno!



- Nuotare con le gambe a delfino e la bracciata subacquea. Dopo il secondo colpo di gambe toccare le cosce con i pollici!
- Il pollice ha toccato la coscia, prima che la mano esca dall'acqua?
- Farsi osservare da un compagno!



- Nuotare a delfino e provare a flettere i gomiti sotto il ventre affinché le punte delle dita si tocchino.
- Sentite che le punte delle dita si toccano sotto il ventre?
- Osservare con la maschera le braccia durante la fase di trazione e di spinta sotto il ventre.
- Farsi osservare dal basso (finestra nelle pareti della vasca/ maschera).



- I. Osservare**
(analizzare l' errore)
- II. Giudicare**
(riconoscere la causa dell' errore)
- III. Consigliare**

Osservare - Giudicare

- ! Azione della testa incontrollata ...,
perciò: movimento ondulatorio debole.
- ! Ginocchia rigide...,
perciò: movimento solo dalle anche.
- ! Solo 1 colpo di gambe...,
perciò: difficoltà con il ritmo.
- ! Colpo di gambe "Tac-Tac"...,
perciò: difficoltà di combinazione / coordinazione tra braccia e gambe.
- ! Fase di spinta assente o insufficiente ...,
perciò: le spalle rimangono in acqua.
- ! Trazione a braccia distese ...,
perciò: cattivo avanzamento malgrado grande impulso di forza.

