Nuoto: In acqua come un delfino

La tecnica del delfino è considerata dai più lo stile di nuoto più esigente e faticoso. I nostri esercizi, aiuti e filmati permettono di imparare questa tecnica correttamente sin dall'inizio.

Il delfino è, a parere di molti, lo stile più spettacolare da vedere ma anche il più difficile e faticoso da nuotare. Effettivamente per poter imparare questo stile bisogna avere una più che buona preparazione fisica e una perfetta coordinazione motoria in acqua.

Anche in questo caso, la parte più importante della nuotata è rappresentata dalla bracciata ma anche le gambe sono determinanti e il loro movimento è molto complesso e spesso risulta più difficoltoso della bracciata.

Il nome di questo stile deriva dal caratteristico movimento ondulatorio che ricorda appunto il modo di nuotare di un delfino. Il movimento ondulatorio non deve comunque essere eseguito in modo cosciente, ma deve evolversi come naturale conseguenza del corretto movimento delle braccia e delle gambe.

Una buona coordinazione della nuotata, in questo stile, dipende essenzialmente da due fattori: dal corretto inserimento della respirazione nell'€™esecuzione della bracciata e dall'€™assenza di pause, in particolare tra la fase di spinta e quella di recupero della bracciata.

Esercizi:

- Delfino: Ritmo uno-uno
- Delfino: Battuta in piedi

Aiuti:

- Tecnica per lo stile delfino (pdf)
- Lista di controllo (pdf)

Fonte: www.nuotomania.it

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO