

Nuoto – Forme caratteristiche: Spostarsi in modo efficiente in base allo stile di nuoto

In acqua i nuotatori sfruttano la forza di resistenza per avanzare con le braccia, le gambe e il corpo. Con forme di allenamento adeguate durante l'ambientamento all'acqua e l'apprendimento degli stili di nuoto, si favorisce una propulsione efficiente in tutti gli stili di nuoto.

Nuoto con contrasti

Attraverso esercizi di contrasto, i nuotatori imparano a modificare la resistenza dell'acqua e a spostarsi in modo più efficiente.

I bambini e i giovani nuotano seguendo esercizi di contrasto predefiniti per avvicinarsi al movimento ideale del nuoto. Esempi:

- Fare il pugno o divaricare le dita
- Variare la lunghezza della bracciata (esageratamente lunga/grande o corta/piccola)
- Variare la grandezza della battuta di gambe (grande o piccola)
- Variare il numero delle bracciate (il meno o il più possibile)
- Nuotare con battuta di gambe estremamente forte o senza battuta
- Nuotare con o senza materiale

più facile

- Assegnare brevi distanze (ad es. 25 metri e variare ogni tre trazioni)
- Nuotare con le pinne

più difficile

- Nuotare con una resistenza o contro di essa (ad es. corda, paracadute, costume frenato [drag suit])
- Nuotare distanze lunghe

Materiale: A seconda dell'esercizio

Variazione della frequenza di bracciata

I nuotatori sono in grado di spostarsi con una bracciata potente ed efficace, variando il numero di bracciate.



I nuotatori cercano di controllare la bracciata regolando il numero di bracciate in base alla consegna.

più facile

- Ridurre il numero di bracciate per distanza (ad es. 4 × 25 metri con 18/17/16/15 bracciate crawl per lunghezza)
- Aumentare la frequenza di bracciata
- Assegnare uno stile
- Mantenere bassa la velocità di nuoto

più difficile

- Iniziare con una frequenza bassa e ridurre
- Aumentare la velocità

Materiale: Nessuno

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO