

Università degli studi di Verona

Dipartimento Scienze neurologiche e del movimento

Scienze Motorie

Tecnica e didattica dell'attività motoria in acqua

Andrea Campara

Lunedì 10 novembre 2014

andreacampara@libero.it

CRAWL

ASPETTI TECNICI



NUOTATA CRAWL

ASPETTI DIDATTICI



PROGRESSIONE DIDATTICA

CORREZIONI DEGLI ERRORI

Regolamento

- Stile libero significa che in una gara così designata il concorrente può nuotare in qualsiasi stile, tranne che nelle gare dei misti individuali o della staffetta mista, nelle quali stile libero significa qualsiasi stile diverso da dorso, rana, farfalla

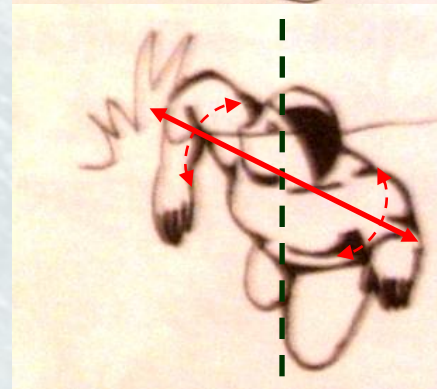
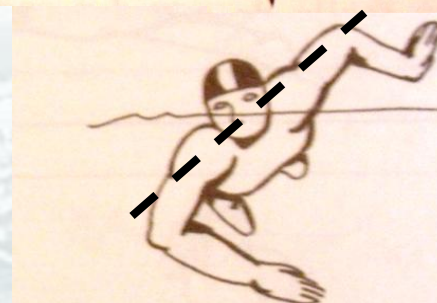
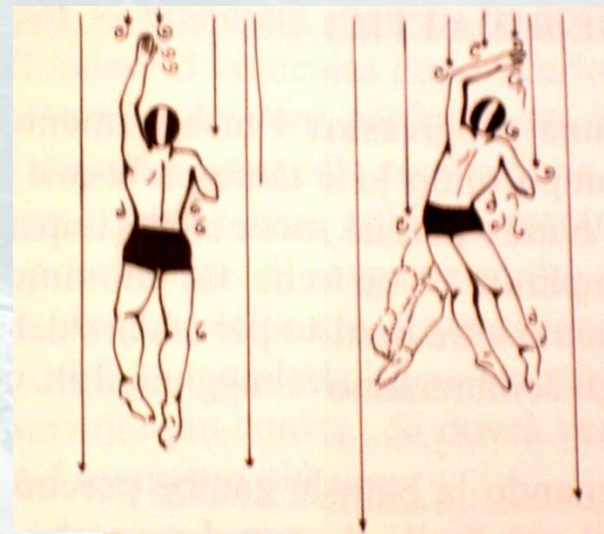
IL ROLLIO

- E' una reazione conseguente al movimento delle braccia
- Quando un braccio entra in acqua affonda e la spalla scende
- La spalla opposta esce in seguito alla rotazione del corpo
- Avviene lungo l'asse passante per la colonna vertebrale

IL ROLLIO

Vantaggi

- Miglior allineamento laterale
- Miglior recupero e riposo muscolare
- Facilita la respirazione



LA BRACCIATA

Entrata e allungamento

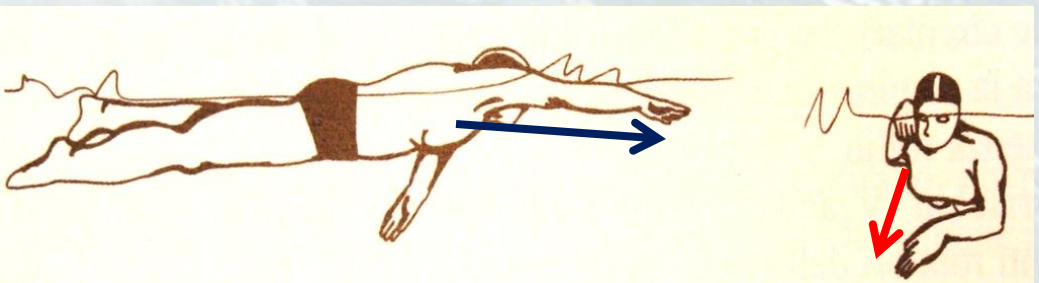
Palmo in giù → Fase di presa

Palmo in dentro
|
→ Fasi propulsive

Palmo in su

Recupero → Fase aerea

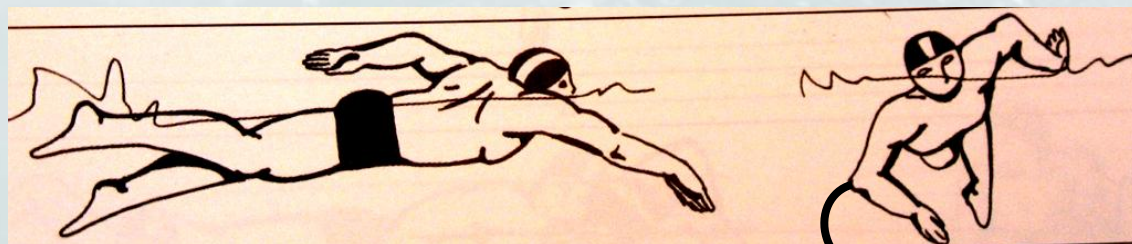
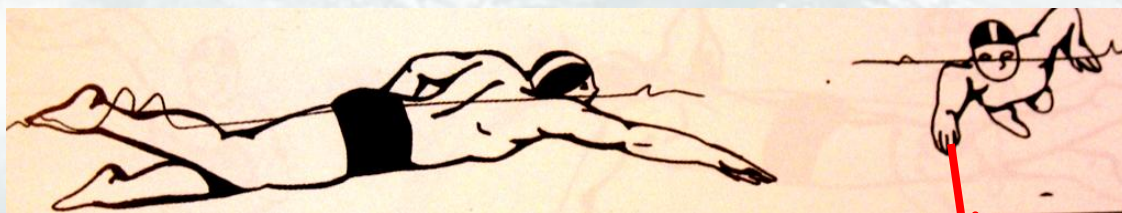
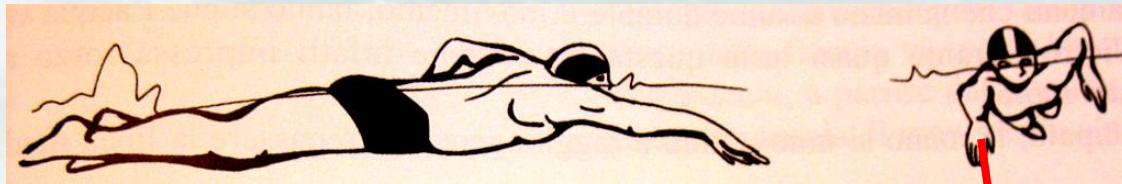
LA BRACCIATA – entrata e allungamento



Andrea Campara

- Nel momento dell'entrata il braccio è leggermente flessso, il palmo inclinato verso l'esterno, la mano e poi il braccio penetrano incontrando la minor resistenza
- Il braccio si estende in avanti appena sotto l'acqua mentre il palmo ruota verso il basso

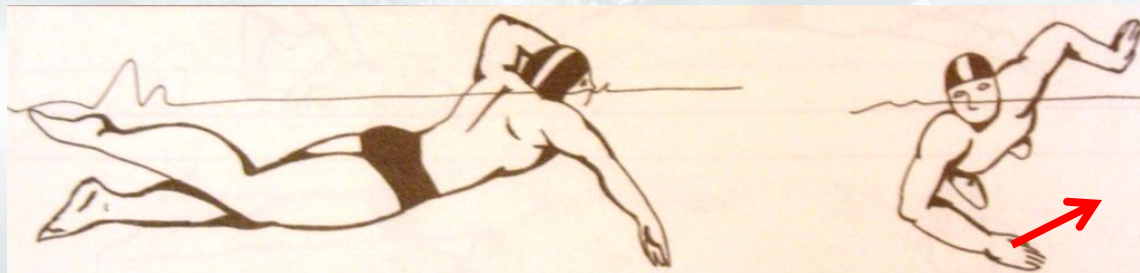
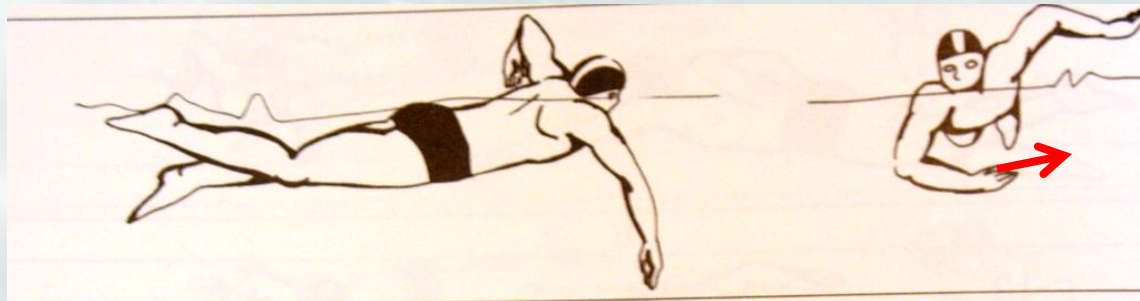
LA BRACCIATA – palmo in giù



- Non è una fase propulsiva, ma di presa sull'acqua con il palmo rivolto verso il basso
- Avviene una flessione del braccio a livello del gomito
- Alla fine mano e braccio sono leggermente più esterne rispetto alla spalla

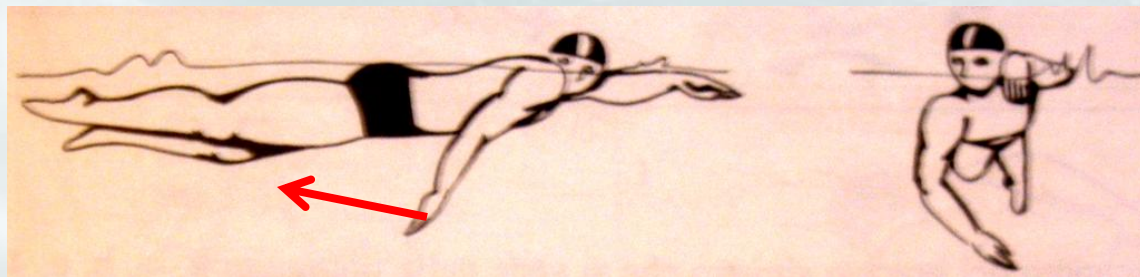
Andrea Campara

LA BRACCIATA – palmo in dentro



- Prima fase propulsiva
- Movimento semicircolare, la mano si muove verso il basso, interno, alto
- La mano raggiunge e oltrepassa la linea mediana del corpo
- Il palmo ruota verso l'interno e verso l'alto

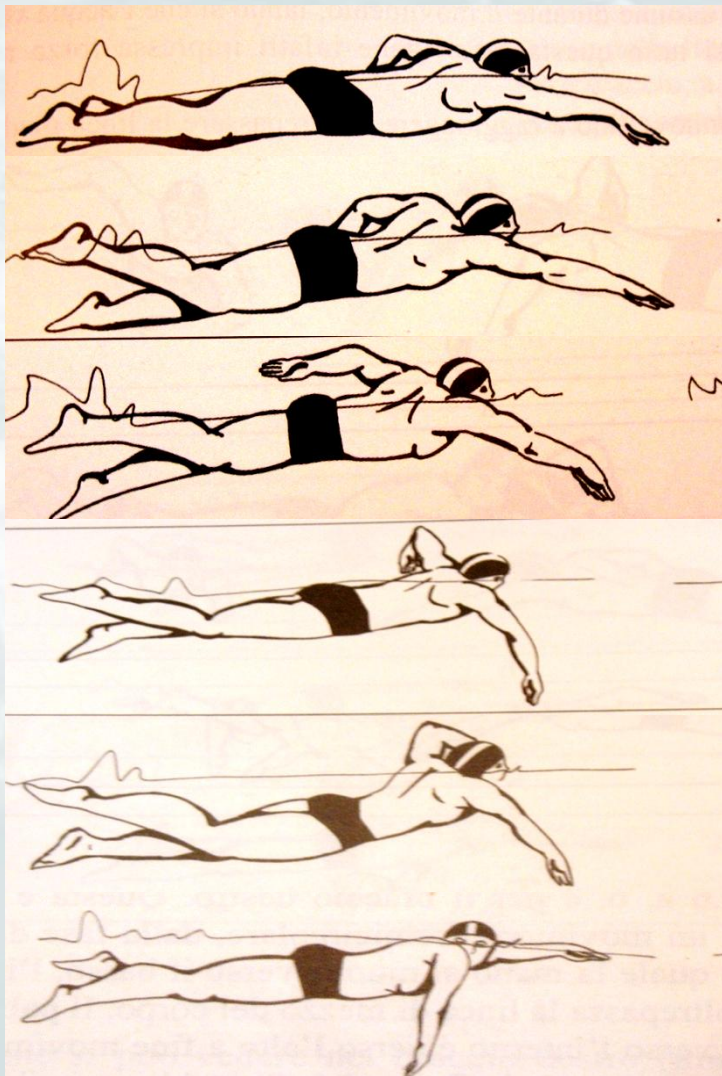
LA BRACCIATA – palmo in su



- Ultima fase propulsiva
- Continua fino a quando la mano raggiunge la coscia
- Azione semicircolare della mano verso l'alto, indietro e infine verso l'esterno
- Nell'ultima parte del movimento avviene la rotazione del palmo verso l'interno

Andrea Campara

LA BRACCIATA – recupero



- Esce prima il gomito, il braccio è leggermente flesso
- “Come sfilare la mano dalle tasche” (Counsilman)
- Il braccio viene riportato passando sopra l’acqua
- Avviene un breve periodo di riposo muscolare

RAPPORTO TRA LE BRACCIA

- Movimenti alterni coordinati con il rollio
- Un braccio entra in acqua quando l'altro ha la mano sotto la spalla
- Il rapporto può variare, es : i velocisti

RAPPORTO BRACCIA GAMBE

- La battuta di gambe è circa tre volte più dispendiosa della bracciata
- Il rapporto può essere diverso a seconda della distanza nuotata
- Fondista 2/2, Velocista 6/2

LA RESPIRAZIONE

- Il movimento della testa deve essere coordinato con il rollio
 - Minor sforzo, la testa ruota solo 15° - 20°
 - Viene mantenuta una posizione idrodinamica
- La rotazione avviene appena il braccio opposto entra in acqua
- L'inspirazione è un po' più ampia del normale

LA PROGRESSIONE DIDATTICA

1. Si parte dalle gambe
2. Si associano altre azioni per cominciare ad impostare i movimenti del corpo
3. Si imposta la respirazione e la si insegna senza la bracciata
4. Si imposta la bracciata e la posizione del corpo
5. Si coordina la respirazione con la bracciata

Aspetti didattici

ERRORI E DIFFICOLTA' ESECUTIVE FREQUENTI

- Recupero col braccio largo verso l'esterno → Effetto a serpentina
- Sbattere la mano sull'acqua → Aumento della resistenza
- Avere il braccio già disteso al momento dell'ingresso in acqua → Aumento della Resistenza e diminuzione della presa sull'acqua
- Alzare il capo per respirare → Perdita di idrodinamicità

CORREZIONE DEGLI ERRORI (tutti gli stili) → Confronto con il modello di riferimento al fine di ottenere la nuotata più efficace

- Intervenire tempestivamente, più un errore è abituale, maggiore difficile sarà la correzione
- Attraverso tentativi ed esperienze mirate con l'obiettivo di mettere l'allievo nelle condizioni di scegliere il movimento più efficace e idoneo
- Esperienze multiformi
- Amplificazione dell'errore (individuazione dell'errore primario)
- Cambi di ritmo
- Esercizi di sensibilità, che coinvolgano l'analizzatore cinestesico



Testo di riferimento: EQUILIBRIO E MOVIMENTO IN ACQUA

Andrea Campara

Campara et al.