



**Università degli studi di Verona**

Dipartimento Scienze neurologiche e del movimento

**Scienze Motorie**

Tecnica e didattica dell'attività motoria in acqua

Andrea Campara

Lunedì 24 novembre 2014

[andreacampara@libero.it](mailto:andreacampara@libero.it)

**FARFALLA**

# Farfalla: regolamento

- **Le braccia devono essere portate contemporaneamente in avanti sopra la superficie dell'acqua ed indietro con movimento simultaneo. Il corpo dovrà essere tenuto sul petto e le spalle in linea con la superficie dell'acqua. I movimenti di gambe e piedi devono essere simultanei. Non sono permessi movimenti alternati ...**

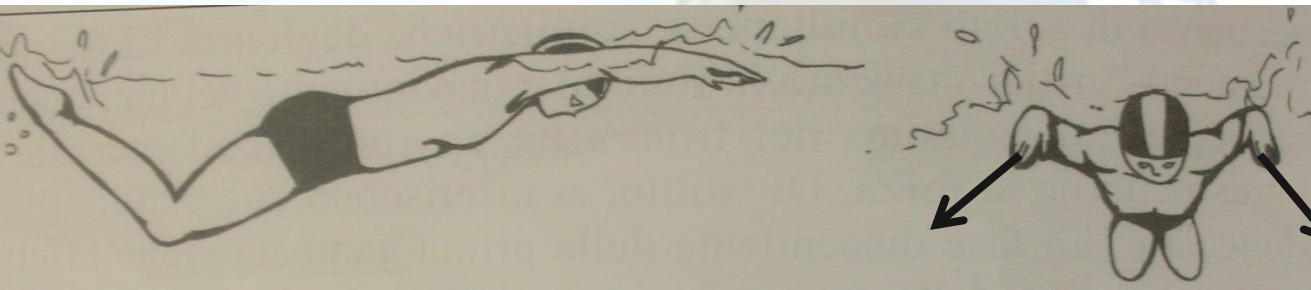
# Farfalla: modello prestativo

- **Arti superiori: bracciata**
- **Arti inferiori: gambata**
- **La posizione del corpo: beccheggio e respirazione**

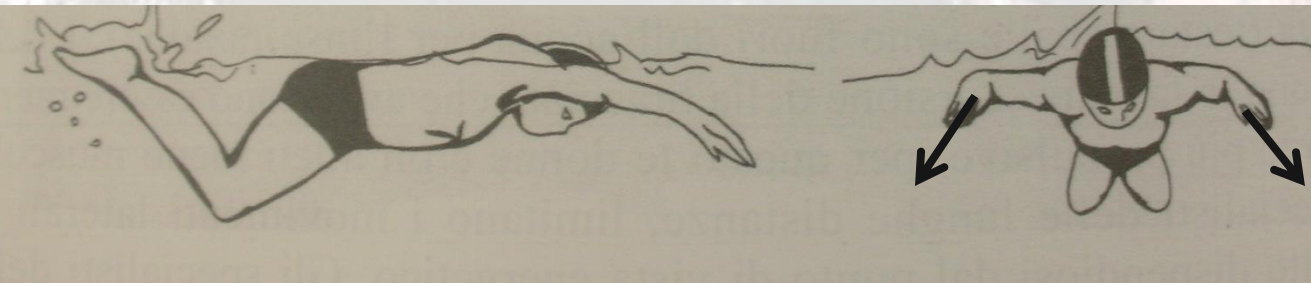
# Farfalla: arti superiori

- **Fase subacquea**
  - **Palmo in fuori**
  - **Palmo in dentro**
  - **Palmo in su**
- **Fase aerea** → **Rilascio e recupero**

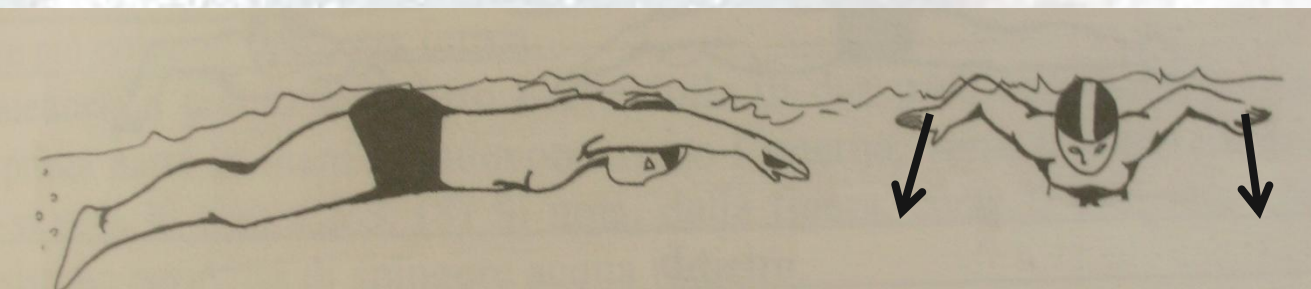
# arti superiori : palmo in fuori



- **ingresso delle mani davanti al corpo (ampiezza spalle)**

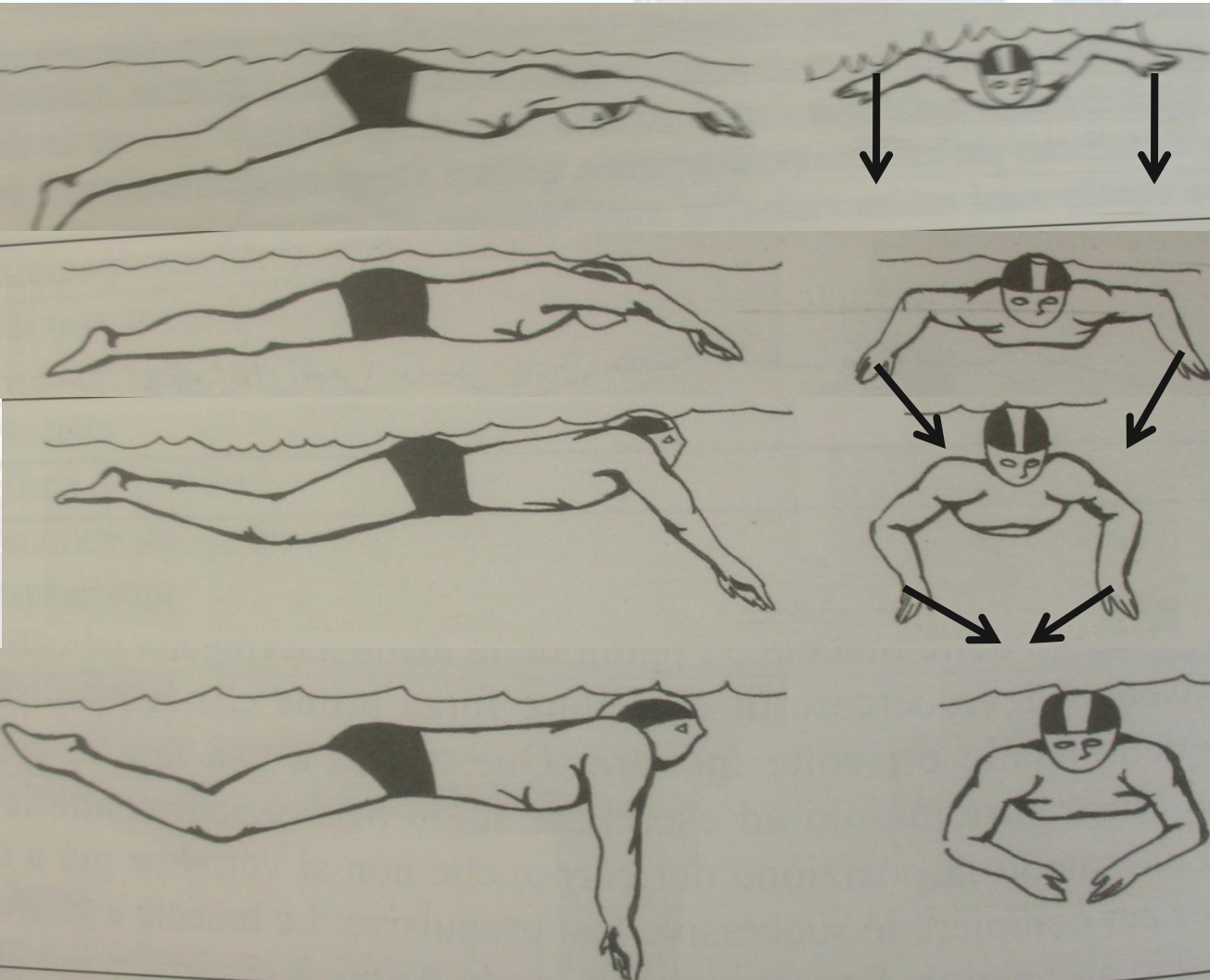


- **Il palmo rivolto verso l'esterno**



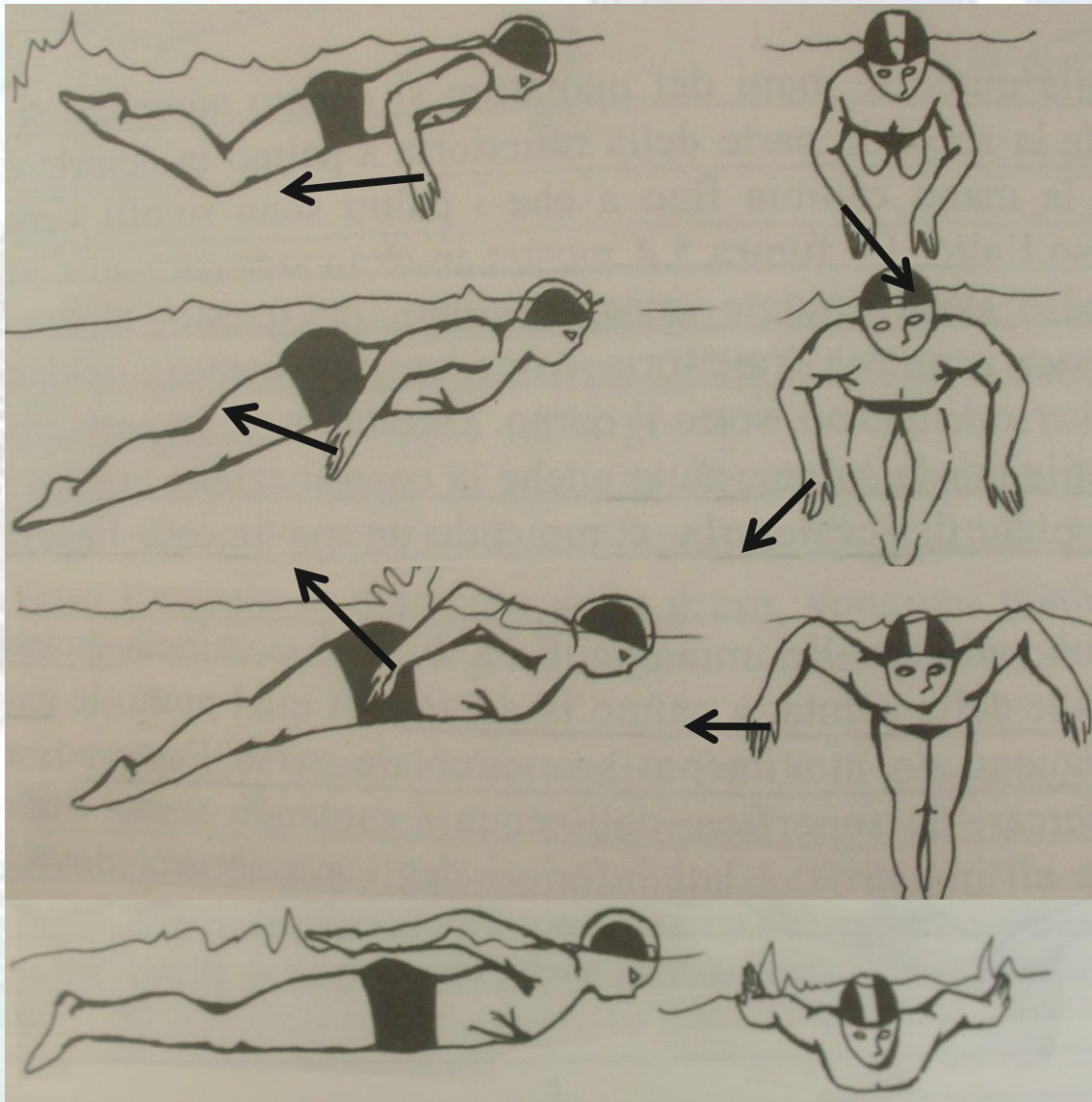
- **Le mani si muovono in avanti e in fuori con un tragitto curvilineo**

# arti superiori : palmo in dentro



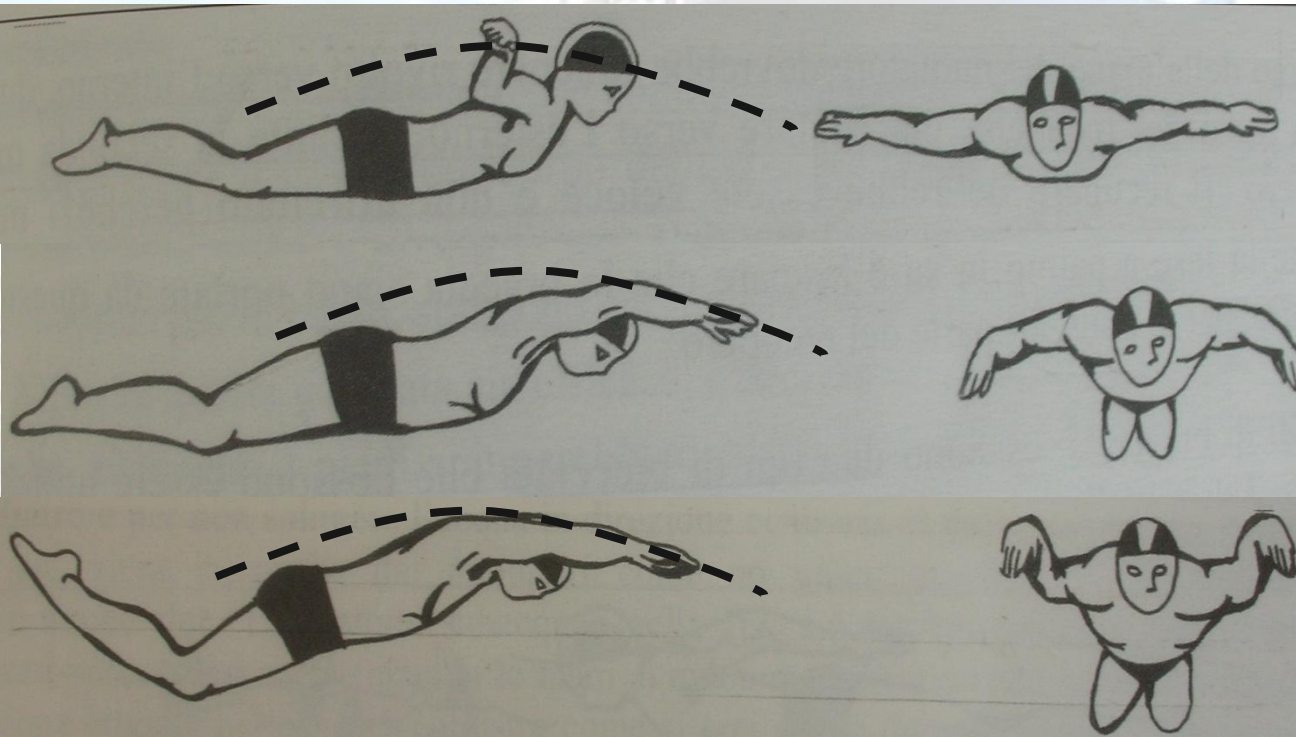
- **Prima fase propulsiva**
- **Si flettono gradualmente le braccia a livello del gomito (fino a 90-100°)**
- **Ampio movimento semicircolare delle braccia**

# arti superiori : palmo in su



- Alla fine della spinta “in dentro” le mani cambiano direzione
- Movimento semicircolare verso l'esterno
- I lati inferiori degli avambracci sono orientati all'indietro

# arti superiori : rilascio e recupero



- **Le braccia devono essere sufficientemente alte da non venire trascinate ma non troppo alte da far affondare tronco e gambe**

Andrea Campara

- **Le mani ruotano per scivolare in alto di lato**
- **Le braccia si distendono velocemente**
- **Le mani lasciano l'acqua muovendosi verso l'alto, l'esterno, in avanti**



# Farfalla: arti inferiori

- **Gambata:** fase discendente ed ascendente
- Fase **ascendente**: estensione dell'anca, con i piedi all'interno, le gambe arrivano distese appena sopra il corpo
- Fase **discendente**: fase propulsiva, flessione dell'anca, associata ad iperestensione delle caviglie

# Farfalla: coordinazione braccia - gambe

- **La fase discendente della prima gambata durante l'entrata delle mani, la fase discendente della seconda con l'inizio del palmo in su della bracciata sub**
- **La prima battuta è più lunga e potente (efficienza propulsiva), la seconda sostiene il corpo, facilita la respirazione**

# Farfalla: progressione didattica

- **La struttura del movimento**
- **La battuta di gambe**
- **Struttura e battuta di gambe**
- **La bracciata**
- **Rapporto braccia gambe**
- **Respirazione**