

PARTENZE E VIRATE



Chiunque abbia assistito a una manifestazione di nuoto si è reso conto che spesso la gara viene vinta con una corretta (e perfetta) partenza, virata o arrivo.



**DARE IMPORTANZA A QUESTI
PARTICOLARI**

LA PARTENZA

Partenza nelle gare di Stile libero, Rana, Farfalla e Misti Individuali

- Avviene con un tuffo.
- Al fischio lungo del Giudice Arbitro i concorrenti devono salire sul blocco di partenza.
- Al comando del Giudice di Partenza, "a posto" devono assumere immediatamente una posizione di partenza con almeno un piede sul bordo frontale del blocco. La posizione delle mani non è rilevante.
- Quando tutti i concorrenti sono fermi, il Giudice di Partenza deve dare il segnale di partenza.

LA PARTENZA

Nelle gare di nuotata a Dorso, Staffetta Mista e Mixed Mista, la partenza avviene dall'acqua.

- Al primo fischio lungo del Giudice Arbitro i concorrenti devono entrare immediatamente in acqua.
- Al secondo fischio lungo del Giudice Arbitro i concorrenti devono tornare alla posizione di partenza senza inopportuni ritardi.
- Quando tutti i concorrenti hanno raggiunto tale posizione il Giudice di Partenza impartisce il comando “a posto”.
- Quando tutti i concorrenti sono fermi, il Giudice di Partenza deve dare il segnale di partenza.

LA PARTENZA

Ogni nuotatore che non è immobile prima del segnale di partenza e ogni nuotatore che parte prima dello stesso segnale viene squalificato.



LA PARTENZA

GRAB START

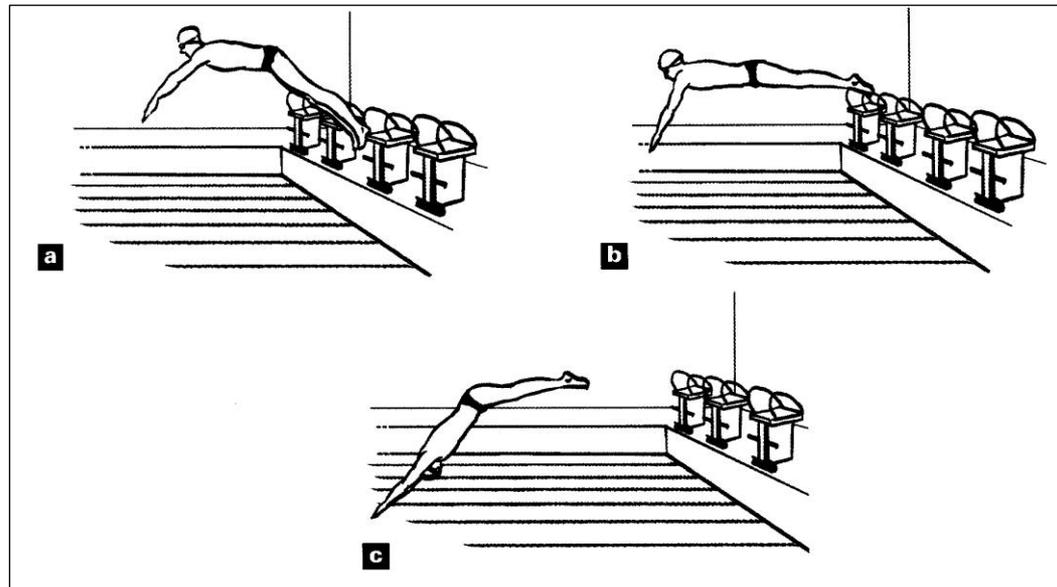
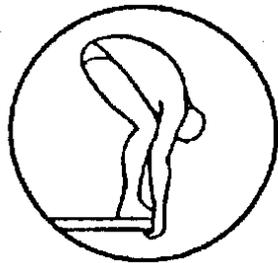
- I piedi devono essere leggermente divaricati e le dita dei piedi devono aggrapparsi al bordo del blocco per una maggior stabilità e controllo.
- Gli arti inferiori devono essere leggermente piegati.
- Il nuotatore afferra saldamente con le mani, indifferentemente interne o esterne ai piedi, la parte anteriore del blocco.



LA PARTENZA

GRAB START

- Al segnale di partenza il nuotatore si spinge in avanti con le mani e porta in avanti le anche. Le gambe, leggermente piegate, garantiscono la massima stabilità. Il movimento delle gambe segue quello delle anche.
- Dopo il segnale del via, il nuotatore è in volo e porta le braccia in avanti e distese.
- Il nuotatore finita la traiettoria aerea entra in acqua con una posizione lineare abbassando la testa fra le braccia.



LA PARTENZA

TRACK START

- Altra posizione di partenza utilizzata è la track start; tutt'ora quella usata da tutti grazie ai blocchi di partenza con l'aletta posteriore.
- Il vantaggio di utilizzare la track start sta nel più rapido stacco dal blocco e conseguentemente in un ingresso in acqua anticipato.



LA PARTENZA

TRACK START

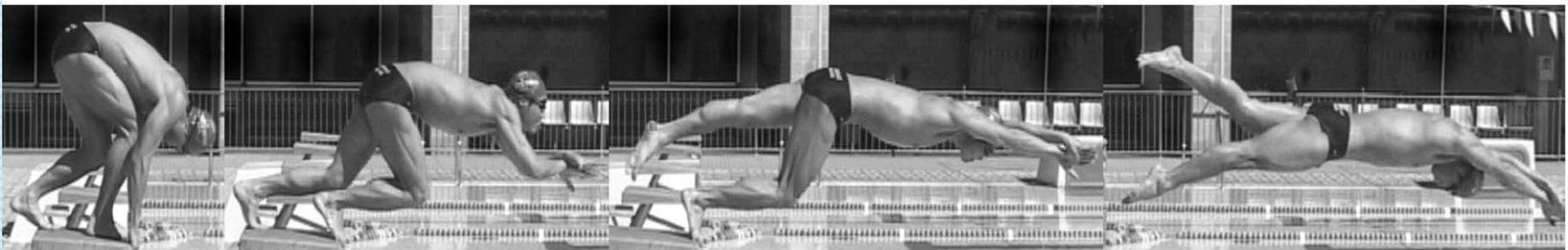
- Al segnale di “a posto” l’atleta posiziona un piede sulla parte posteriore del blocco e l’altro sul bordo anteriore.
- Al segnale di partenza l’atleta spinge con forza all’indietro sulla parte anteriore del blocco per far muovere il corpo in avanti. Spinge prima con la gamba posteriore e porta le mani sotto il petto, dopo spinge con la gamba anteriore puntando verso l’acqua.
- Il volo deve essere effettuato in posizione affusolata.
- Questa partenza comporta inoltre un minore angolo di entrata.



LA PARTENZA

GRAB START VS TRACK START

- Il vantaggio della grab consiste nell'effettuazione di un tuffo con una parabola più alta, che garantisce quindi una maggior velocità di entrata.
- La track, invece, induce l'atleta ad effettuare un volo più teso costringendolo a raggiungere rapidamente la direzione di avanzamento.



LA PARTENZA

VOLO. La fase di volo viene suddivisa in tre parti: la fase ascendente (dallo stacco fino al raggiungimento del punto più alto della parabola), il culmine della parabola (in cui si cerca di mantenere il bacino e i fianchi in posizione elevata) e la fase discendente (caratterizzata dalla ricerca della posizione più affusolata).

ENTRATA. L'atleta deve assumere una posizione affusolata per evitare un impatto troppo resistente e la conseguente perdita di velocità. Si deve entrare nello stesso 'buco' con mani, testa, spalle, fianchi e piedi. Subito dopo l'entrata gli arti inferiori dovranno effettuare un colpo di gambe a delfino, indispensabile per posizionare il corpo nella direzione di avanzamento.

LA PARTENZA

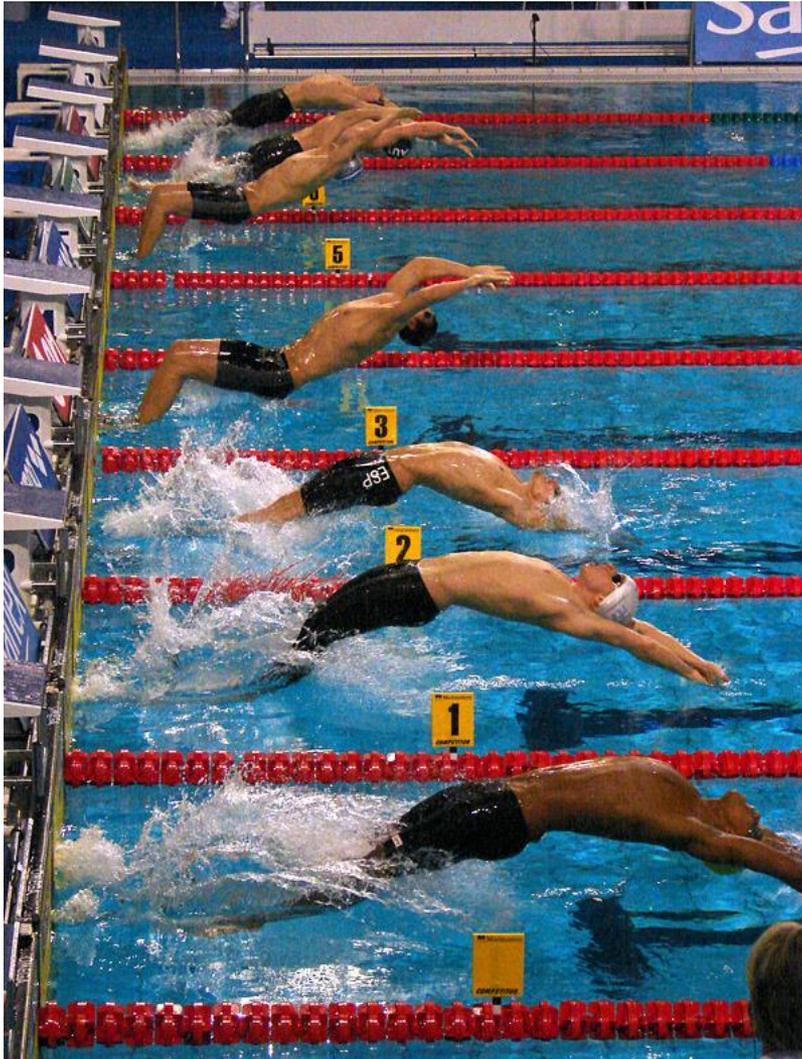
PARTENZA A DORSO

- Considerazioni identiche a quelle fatte per la partenza dal blocco.
- I fianchi dovranno essere portati più in alto possibile, facendo attenzione a non scivolare.
- Al segnale di partenza l'atleta spinge con le mani in basso ed in avanti sul blocco, spingendo rapidamente il capo all'indietro (in questo modo i fianchi vengono sollevati il più possibile).



LA PARTENZA

PARTENZA A DORSO



- Anche i dorsisti dovranno staccarsi dal blocco con testa spalle, fianchi, ginocchia a piedi su di una stessa linea.
- Nella fase aerea si cercherà di mantenere i fianchi in posizione elevata per il tratto più lungo possibile.
- All'entrata si ricercherà una posizione affusolata che riduce la resistenza all'impatto.

LE VIRATE

Esistono vari tipi di virate:

- *Virate con rotazione (stile e dorso)*
- *Virate con torsione (rana e delfino)*
- *Virate di cambio stile dei misti*

LE VIRATE

STILE

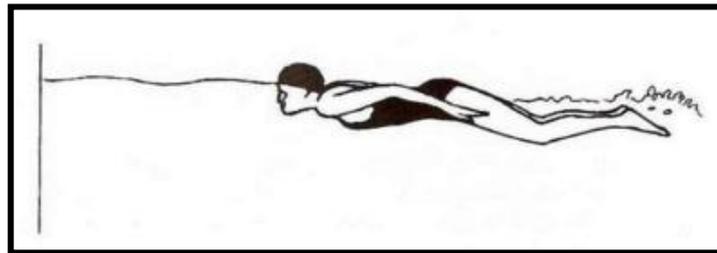
- Il concorrente deve toccare la parete con una parte qualsiasi del corpo al completamento di ogni vasca ed all'arrivo.
- Una parte qualsiasi del corpo del concorrente deve rompere la superficie dell'acqua per tutta la durata della competizione, con l'eccezione che, al concorrente stesso, sarà consentito rimanere in completa immersione nel corso della virata e per una distanza non superiore a 15 metri dopo la partenza e dopo ogni virata. Da quel punto, la testa deve avere rotto la superficie dell'acqua.

LE VIRATE

STILE

FASE DI ENTRATA

- È importante iniziare la rotazione del corpo alla giusta distanza dal muro.
- Per avere una spinta efficace degli arti inferiori, la distanza da cui si inizia a ruotare non deve essere né troppo elevata né essere troppo vicini, poiché un eccessivo piegamento delle gambe può ridurre l'efficacia della spinta.
- Nell'istante in cui si decide di iniziare la rotazione, si deve abbassare il capo portando il mento verso il petto ed effettuare un 'piccolo' colpo di gambe a delfino, allo scopo di agevolare questa fase.

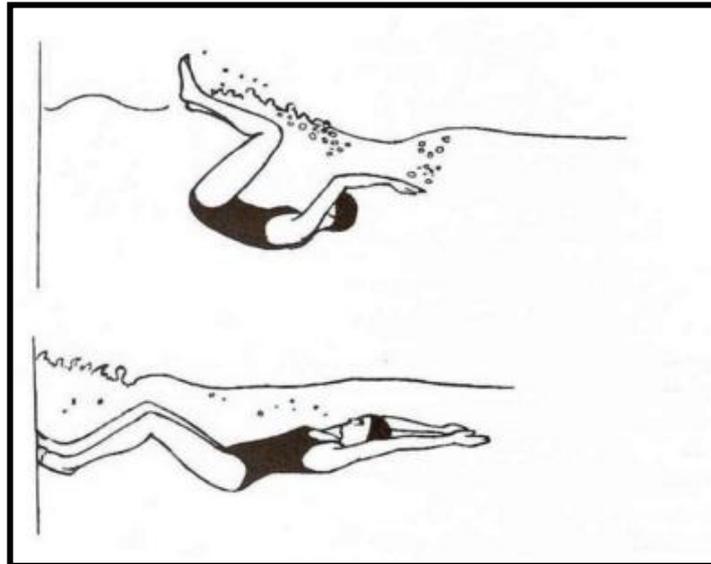


LE VIRATE

STILE

CAMBIO DI DIREZIONE

- La rotazione del corpo termina quando il corpo è orizzontale, non deve andare oltre.
- In questa fase bisogna portare le gambe al muro, aprendo l'angolo tra il busto e gli arti inferiori.

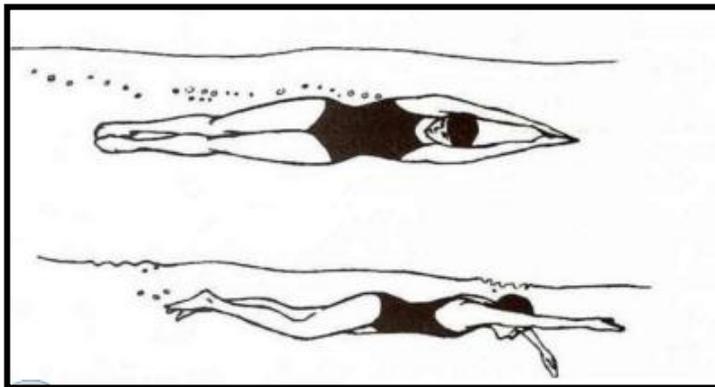


LE VIRATE

STILE

FASE DI SPINTA

- La spinta deve essere effettuata tenendo il corpo perfettamente allineato con il punto di appoggio.
- Lo stacco dal muro avviene su un fianco e si effettua l'avvitamento successivamente alla spinta, durante lo scivolamento.



LE VIRATE

STILE

APNEA E FASE DI USCITA

- Lo scivolamento deve essere effettuato ad una profondità tale da evitare l'impatto del corpo con l'onda generata dal nuotatore stesso all'entrata.
- Effettuare un determinato numero di gambate a delfino (i primi colpi non troppo ampi, gli ultimi potenti).
- Non si devono superare i 15 metri.



LE VIRATE

DORSO

FASE DI ENTRATA

Il regolamento prevede che dopo aver abbandonato la posizione supina l'atleta deve iniziare a virare: non è quindi permesso effettuare scivolamenti né colpi di gambe.

CAMBIO DI DIREZIONE

È simile allo stile libero, ad eccezione della fase di avvistamento che non è necessaria.

SPINTA ED USCITA

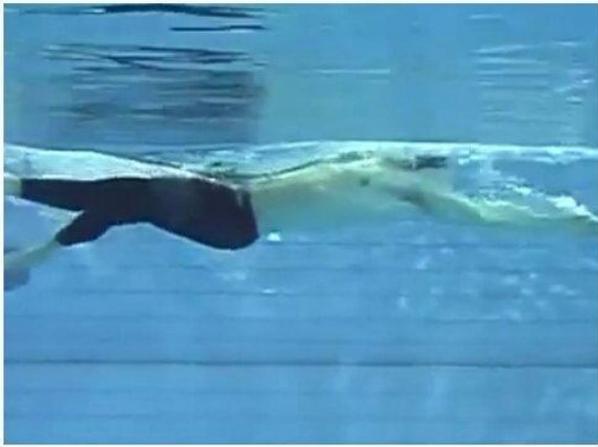
Mantenere i segmenti corporei allineati e la testa in mezzo alle braccia.

Effettuare un determinato numero di gambate a delfino, facendo attenzione a far lavorare solo le gambe e non le altre parti del corpo.

Non si deve superare i 15 metri.

LE VIRATE

DORSO



LE VIRATE

FARFALLA

FASE DI ENTRATA

Prestare la massima attenzione alla distanza dal muro (evitare virate troppo lunghe o troppo corte: in questi casi ci sarà sempre una perdita maggiore di velocità).

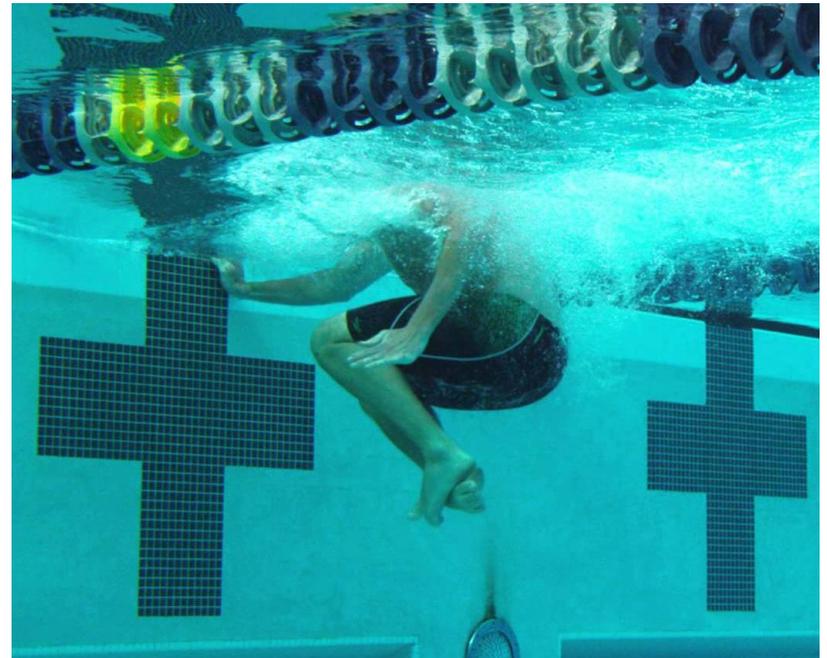


LE VIRATE

FARFALLA

CAMBIO DI DIREZIONE

- Non appena le mani toccano il muro simultaneamente, si porta indietro sotto la superficie dell'acqua un braccio. Poco dopo l'altro esegue lo stesso movimento verso dietro fuori dall'acqua.
- Questo rapido tirare indietro è associato all'avanzamento dei fianchi.
- Le ginocchia devono essere mantenute il più possibile alte e recuperate portandole verso il muro.



LE VIRATE

FARFALLA

SPINTA, APNEA ED USCITA

- La spinta viene effettuata con tutti i segmenti corporei allineati.
- Si deve evitare di ruotare le anche durante la spinta: bisogna spingersi su di un fianco ed effettuare successivamente l'avvitamento del corpo.
- La gambata in apnea è diversa da quella in superficie: vi è una maggiore flessione delle gambe.



LE VIRATE

RANA

Le fasi di entrata, cambio di direzione e spinta sono uguali quelle della farfalla.

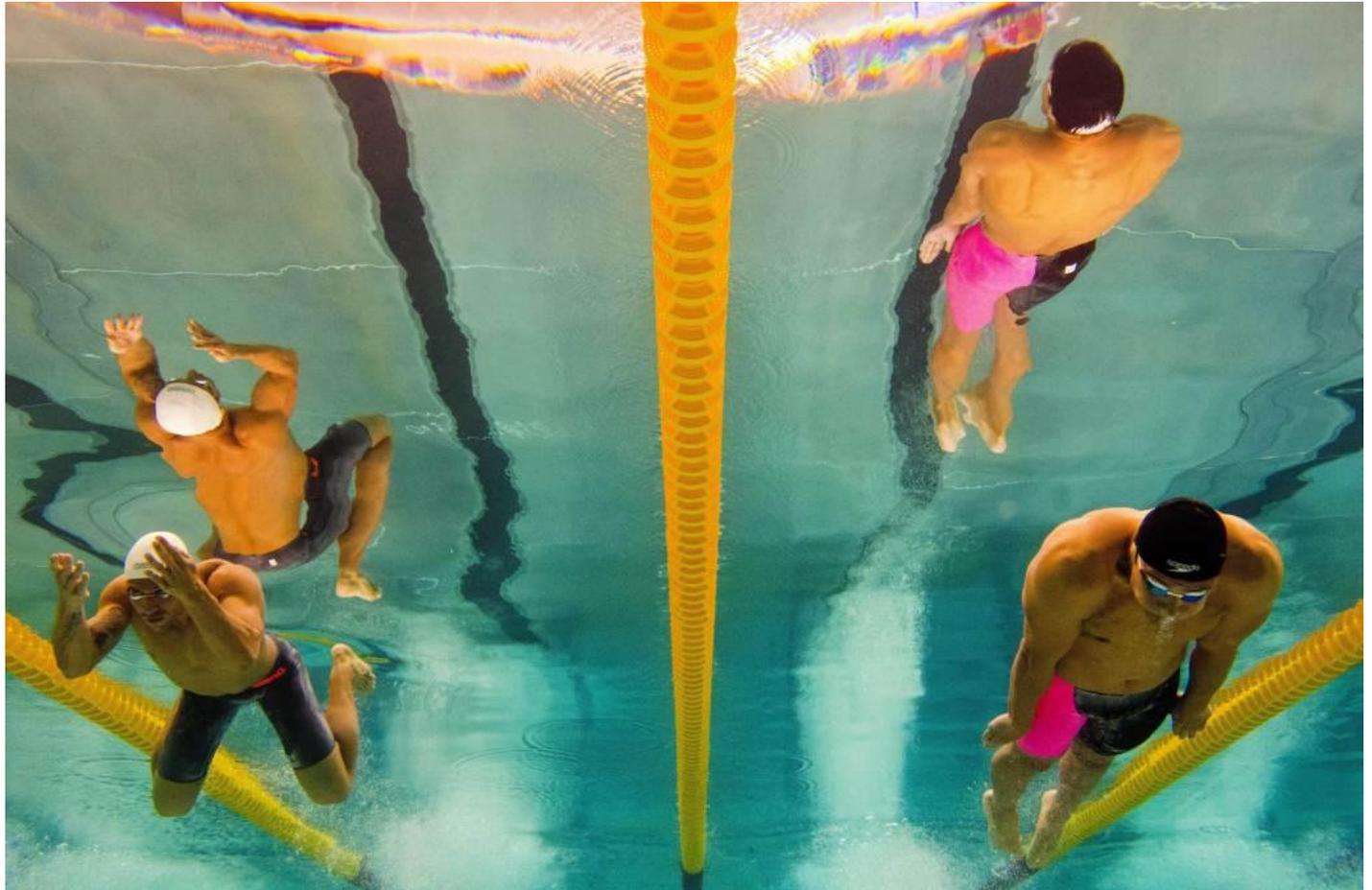
FASE SUBACQUEA

Dopo la spinta si effettua il primo scivolamento, poi la trazione delle braccia, il secondo scivolamento, il recupero delle braccia ed infine il colpo di gambe.

→ Lo scopo dei movimenti in apnea non è di generare propulsione ma di mantenere la velocità di entrata il più a lungo possibile.

LE VIRATE

RANA



LE VIRATE

RANA

FASE SUBACQUEA

- Dopo la partenza e dopo ogni virata, il nuotatore può effettuare una sola bracciata completa all'indietro fino alle gambe durante la quale lo stesso può rimanere immerso.
- Dopo la partenza e dopo ciascuna virata, in qualsiasi momento precedente il primo calcio a rana è consentito un unico calcio a farfalla (delfino), a seguito del quale, tutti i movimenti delle gambe devono essere simultanei e nello stesso piano orizzontale senza movimenti alternati.

LE VIRATE

MISTI

DELFINO-DORSO: si tocca con entrambe le mani, raggruppamento del corpo e spinta in posizione supina

DORSO-RANA: si tocca con una mano a dorso (non ci si può girare prona) e si effettua rotazione e raggruppamento

RANA-STILE: si tocca con entrambe le mani e si effettua rotazione e raggruppamento

Link 100 misti:

<https://www.youtube.com/watch?v=zDeEldw4EoI>