



# **RANA**

**Facoltà di Scienze Motorie**  
**Tecnica e didattica dell'attività motoria in acqua**

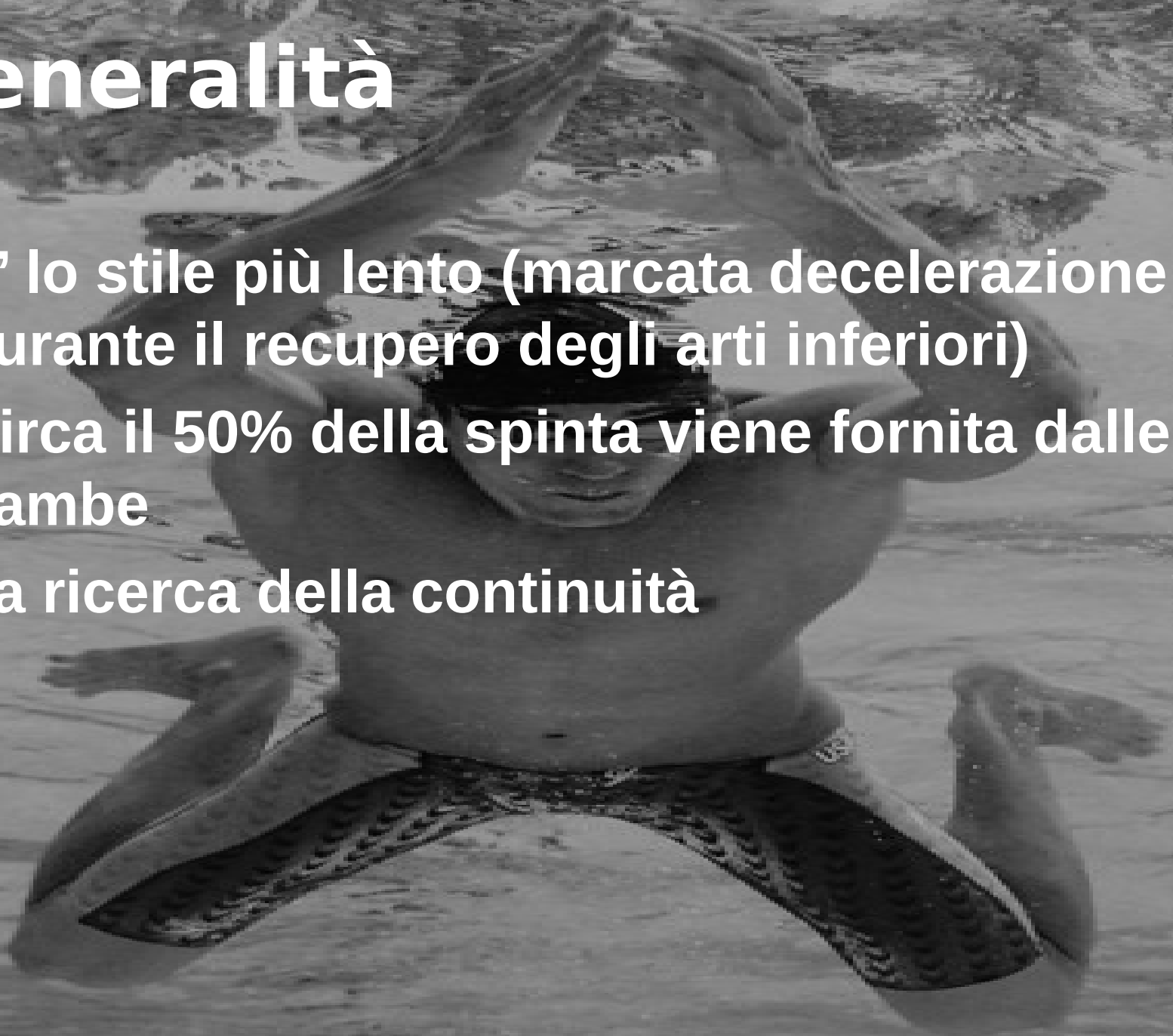
Andrea Campara  
Venerdì 25 maggio 2011  
[andreamcampara@libero.it](mailto:andreamcampara@libero.it)

# Riferimenti regolamentari

- In ogni momento tutti i movimenti delle braccia e delle gambe devono risultare simultanei e sullo stesso piano orizzontale, senza movimenti alternati
- Le mani non dovranno essere riportate indietro oltre la linea delle anche (ad eccezione della prima bracciata dopo la partenza ed ogni virata)
- Durante ogni ciclo completo braccia – gambe il concorrente deve rompere la superficie dell'acqua con la testa (eccezione)

# Generalità

- E' lo stile più lento (marcata decelerazione durante il recupero degli arti inferiori)
- Circa il 50% della spinta viene fornita dalle gambe
- La ricerca della continuità



# Analisi del modello di nuotata

- La rana formale, la rana delfinata
- La bracciata
- La gambata
- La coordinazione braccio – gambe
- La posizione del corpo, la respirazione
- La rana subacquea (bracciata di partenza e virata)



# Rana formale

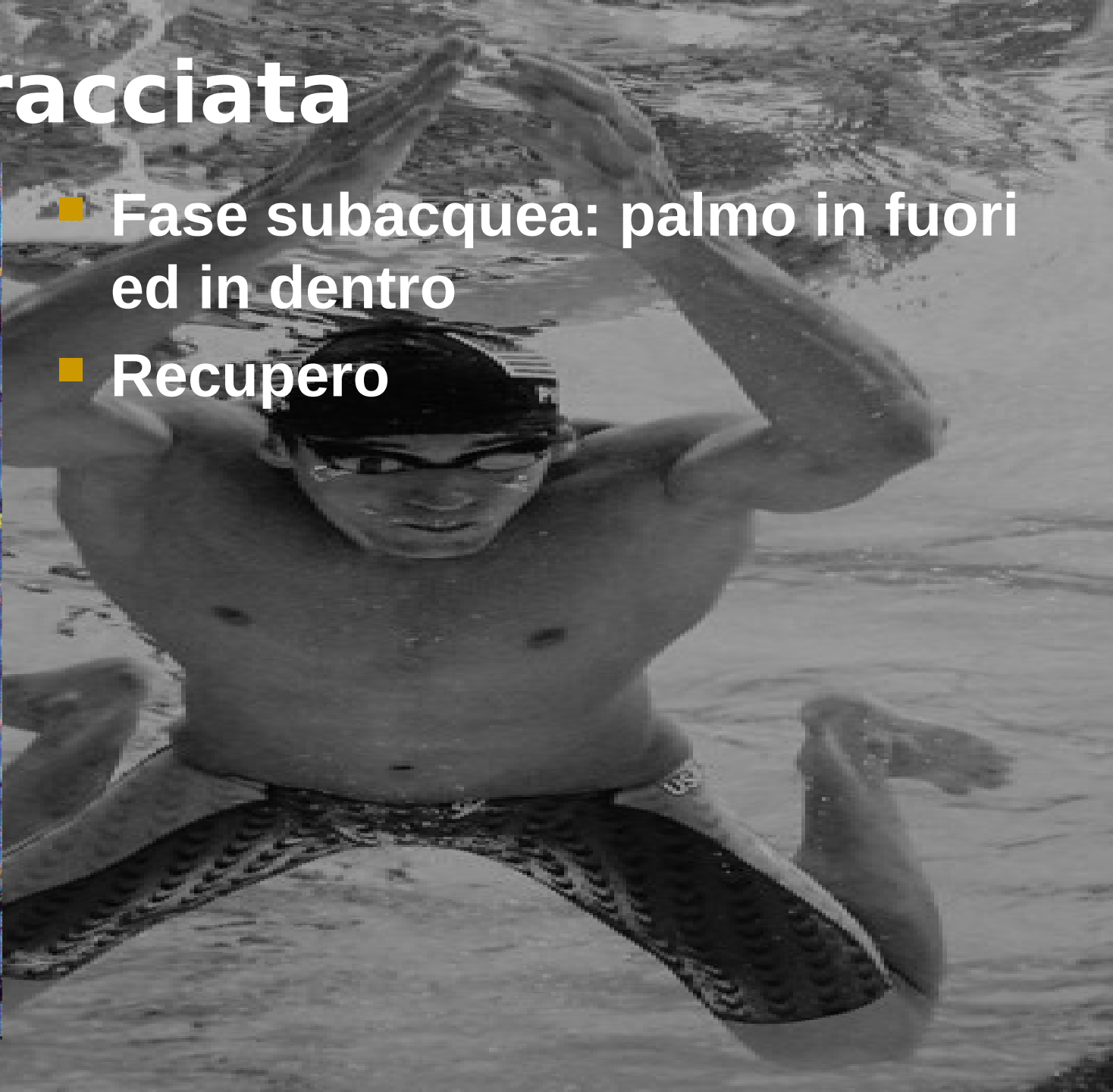
A grayscale photograph of a person swimming in the water, demonstrating the formal frog stroke. The person is wearing a life jacket and has their arms extended forward and slightly above the water surface. Their legs are bent at the knees and held close to the body, with feet pointing downwards. The water is rippled around the person.

- La modificazione regolamentare che ha consentito l'immersione della testa sott'acqua durante una parte del ciclo di bracciata) ha prodotto la nascita della rana ungherese (le anche vengono abbassate durante il recupero di gambe): non interessa quale stile di salvataggio perché prevede che la testa venga sommersa ogni ciclo di bracciata
- La rana formale è caratterizzata da una posizione del corpo molto orizzontale, con le anche a livello della superficie
- La differenza principale riguarda il recupero delle gambe

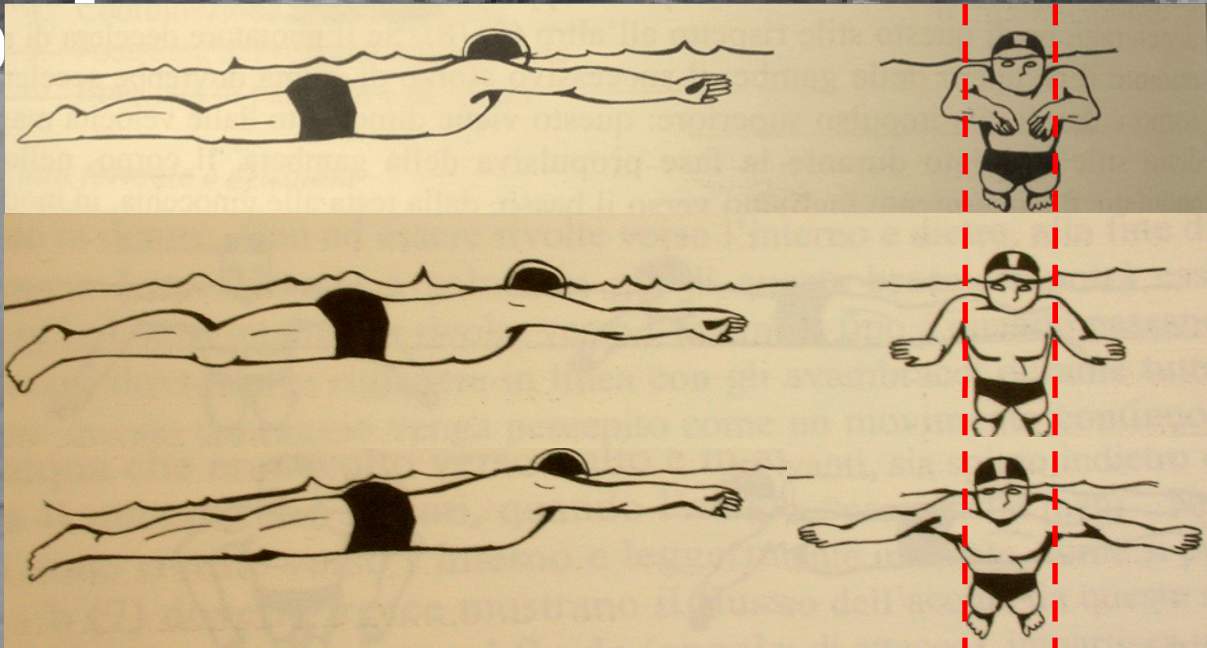
# La bracciata



- Fase subacquea: palmo in fuori ed in dentro
- Recupero

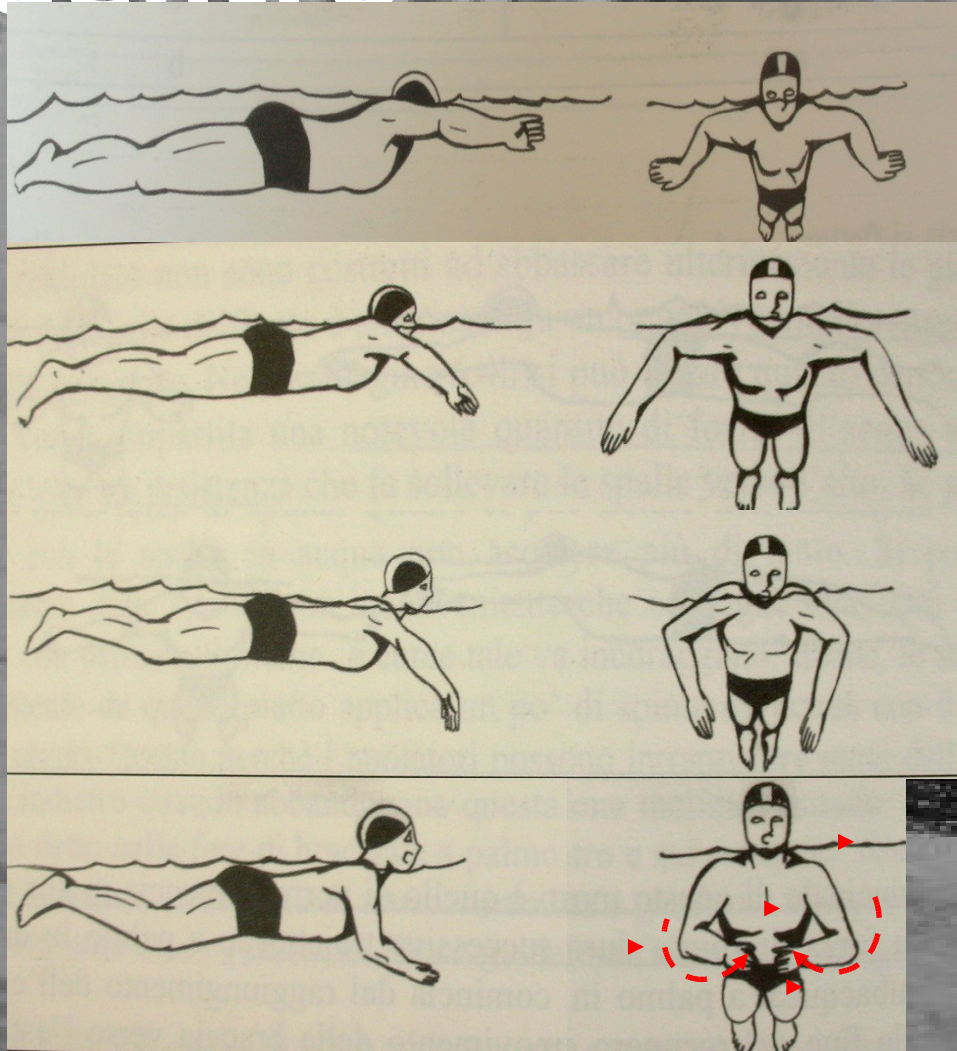


# Bracciata sub: palmo in fuori



- Obiettivo: portare le braccia in posizione che produca forza (palmo in dentro)
- A fine recupero le braccia si distendono con movimento verso l'esterno ed in avanti (escono dalla linea delle spalle) e si preparano alla fase di "presa" in flessione a livello del gomito

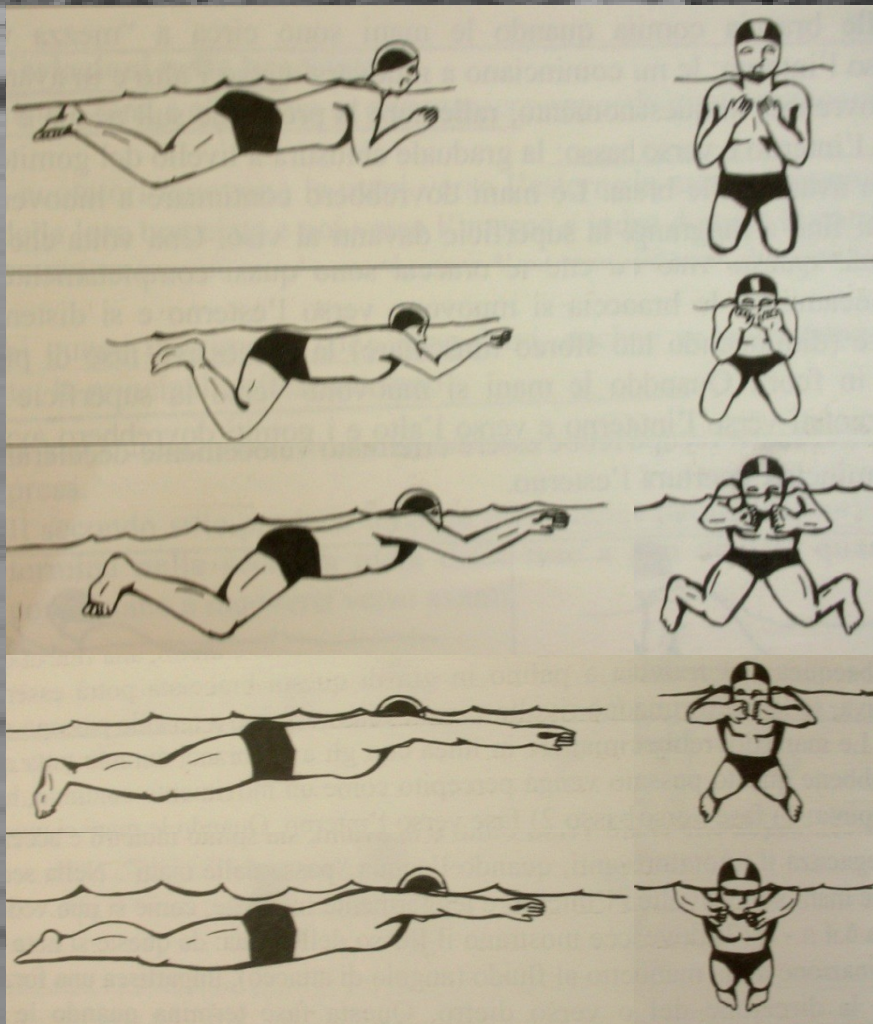
# Bracciata sub: palmo in dentro



- Dalla posizione di presa le mani si muovono con traiettoria semicircolare verso l'esterno, indietro, in dentro (intorno ai gomiti)
- Le braccia si flettono ai gomiti, le mani si avvicinano
- Le mani rimangono in linea con gli avambracci



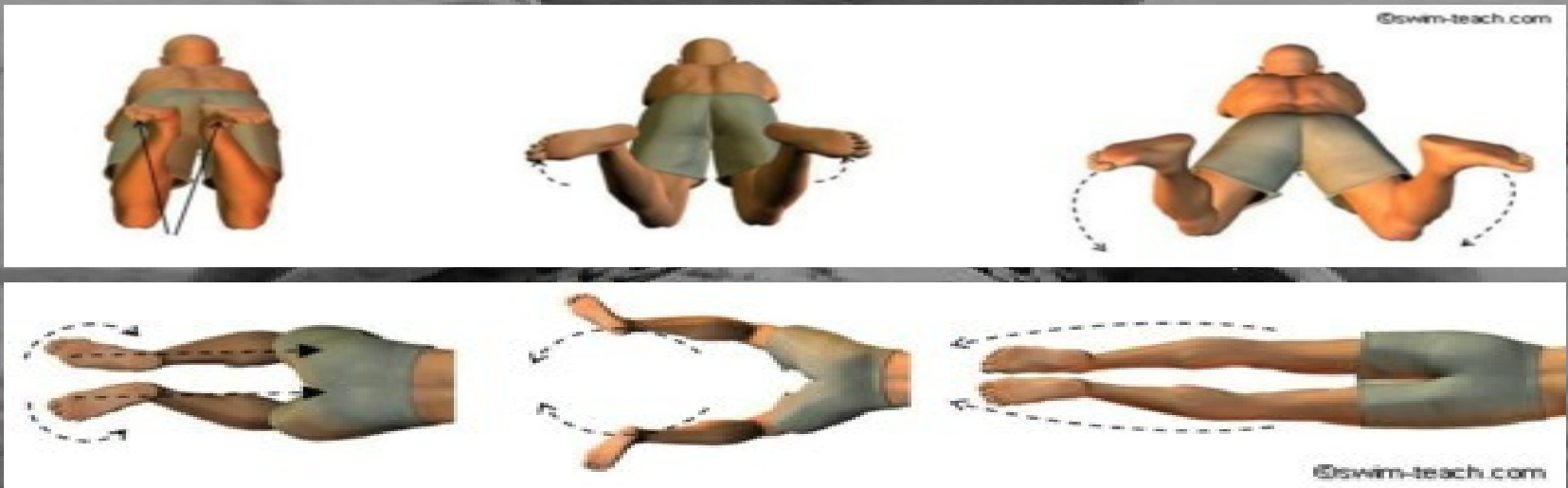
# Il recupero



- Inizia quando le mani sono a “mezza via” verso l’interno: di lì le mani si muovono verso avanti – alto (fin davanti al viso)
- Raggiunta la superficie sono spinte – distese in avanti sopra o sotto mai in profondità (i gomiti devono rimanere sotto)
- A fine recupero le mani verso il basso
- Palmo in alto o in giù

# La battuta di gambe

- recupero (flessione delle gambe sulle cosce e dell'anca)
- extrarotazione dei piedi
- estensione delle gambe ed adduzione dei piedi
- sollevamento e scivolamento

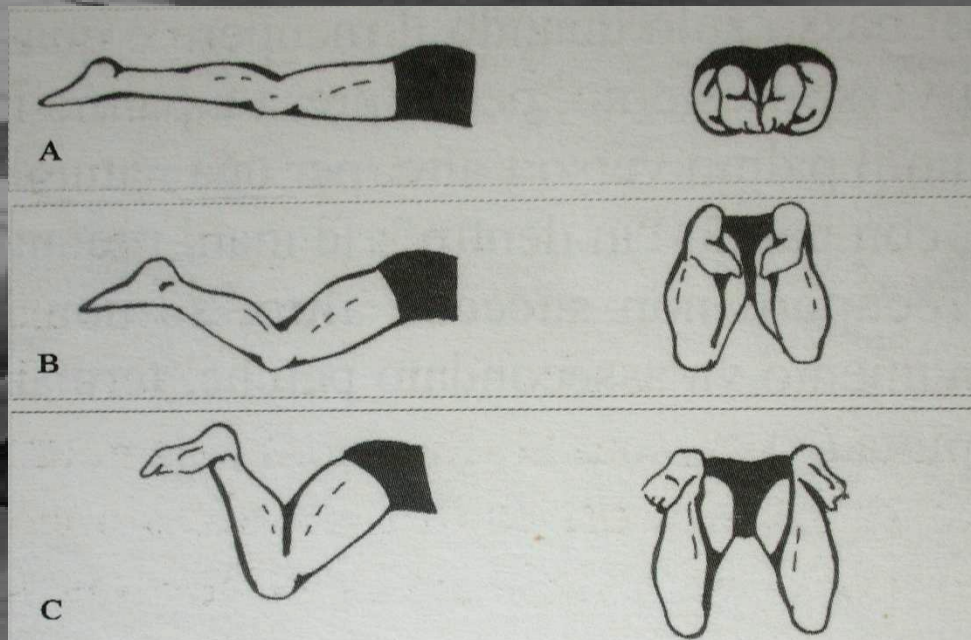


# Battuta di gambe: il

**recupero** di spinta delle braccia, i talloni vengono portati in avanti quasi a toccare le natiche

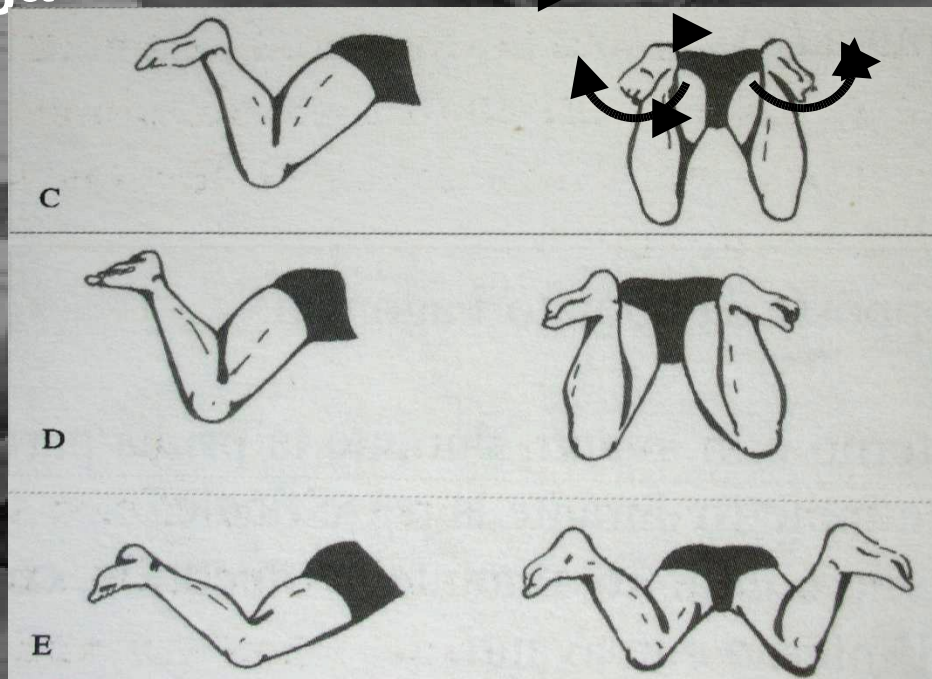
Nella nuotata delfinata il corpo è inclinato in basso (dalla testa alle anche); nella nuotata formale il corpo non si deve inclinare quindi serve una flessione maggiore delle anche (aumento della resistenza)

Per abbassare la resistenza la parte inferiore delle gambe deve rimanere entro la linea delle anche



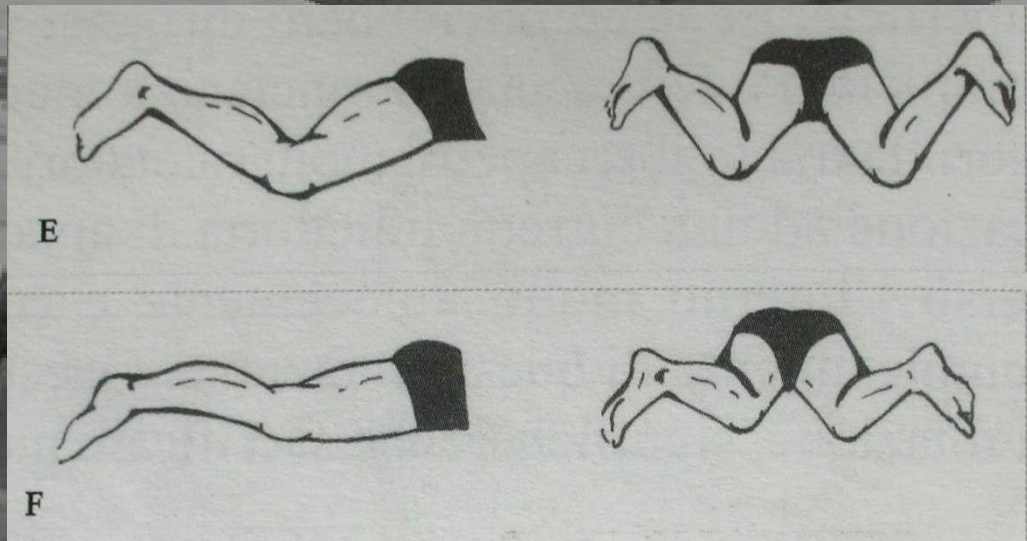
# Battuta di gambe: extrarotazione dei piedi

- Obiettivo: disporre i piedi in modo corretto per la successiva fase di spinta (piedi in dentro)
- I piedi sono flessi e ruotati a livello delle caviglie (abduzione degli alluci)
- Leggera flessione dell'anca per indurre una spinta più lunga



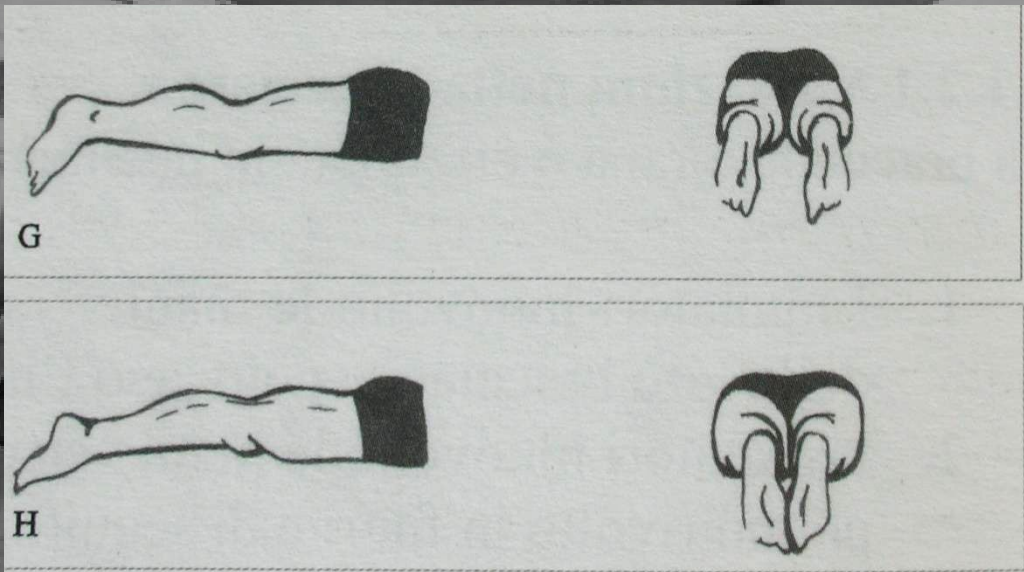
# Battuta di gambe: piedi in dentro

- E' la sola fase di spinta della gambata rana: le gambe si muovono verso il basso, in dietro ed all'interno
- La seconda fase (piedi all'interno) sembra meno efficace



# Sollevamento e scivolamento

- Quando la spinta all'interno è completata bisogna rallentare la pressione" consentendo alle gambe di risalire in linea con il corpo
- Le gambe devono essere del tutto distese e rilassate



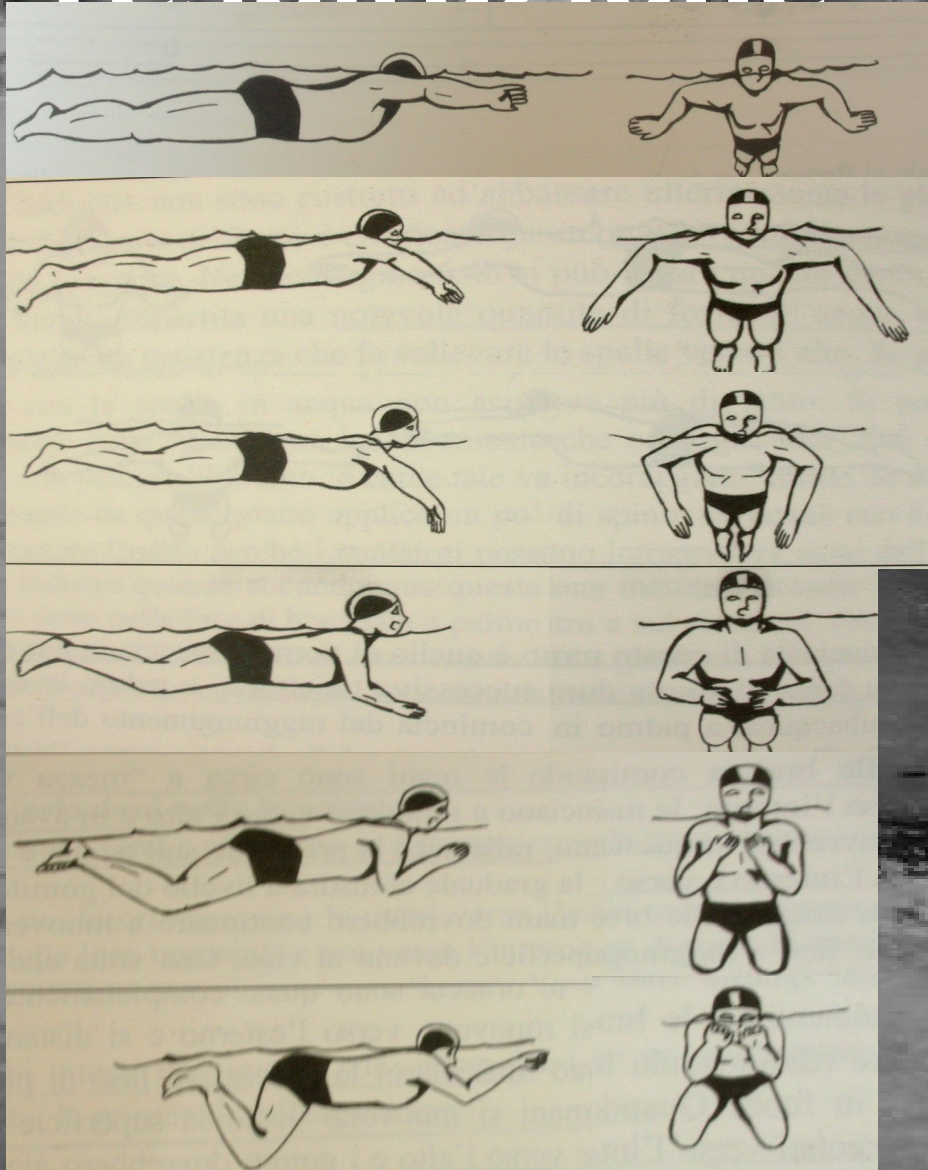
# Coordinazione braccia - gambe

- **Coordinazione continua:** la bracciata sub inizia subito dopo l'adduzione degli arti inferiori
- **Coordinazione a scivolamento:** breve intervallo tra la fine della gambata e l'inizio della bracciata in cui il nuotatore "scivola"
- **Coordinazione con sovrapposizione:** la bracciata inizia prima della fine della propulsione della gambata (la più consigliata)
- **Fasi propulsive di bracciata e gambata non devono mai sovrapporsi**





# Posizione del corpo e respirazione

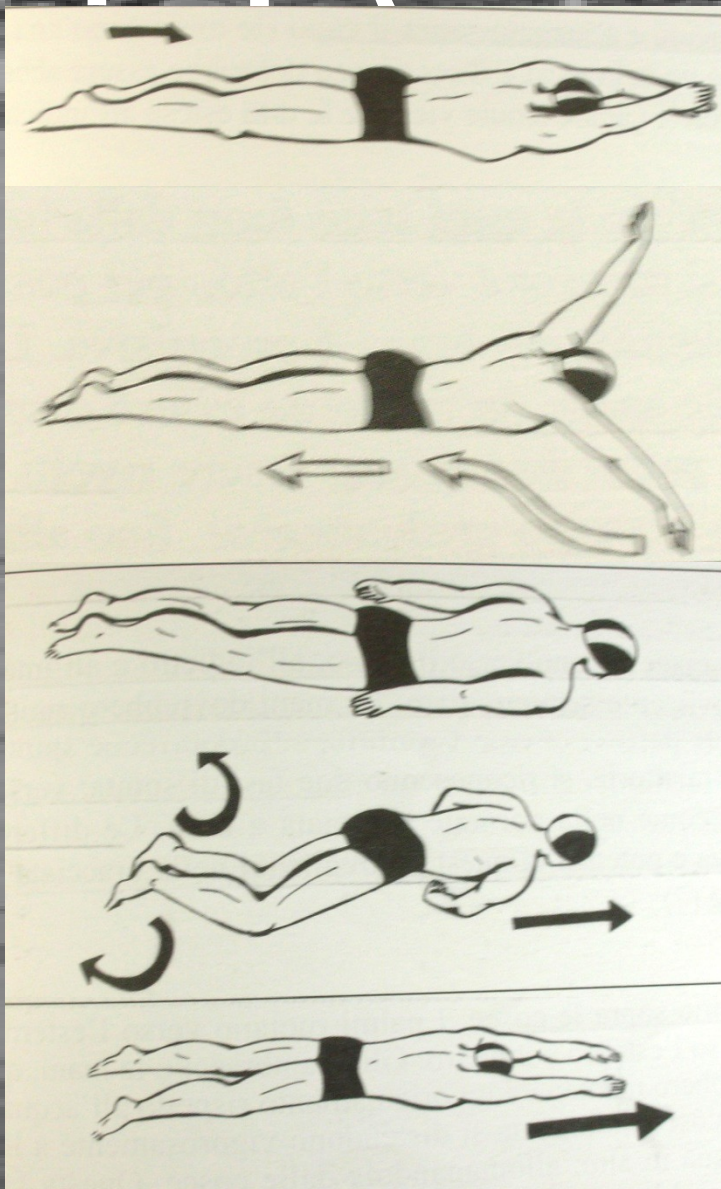


- Durante le fasi propulsive il tronco è orizzontale (testa immersa)
- Durante il recupero delle gambe dalle spalle alle ginocchia una linea retta
- Respirazione ogni bracciata (regolamento): la testa inizia a sollevarsi quando le braccia iniziano a muoversi verso l'esterno; la testa si solleva a presa effettuata (fine della fase palmo in fuori)



Andrea Campara

# Rana sub (bracciata di partenza)



- La bracciata sub si compone di tre fasi: palmo in fuori, in dentro, in alto
- Primo scivolamento: dopo la virata (partenza) capo flesso, sguardo rivolto in basso, braccia allungate in alto
- Secondo scivolamento dopo il raggiungimento della posizione a palmo in su (fase non presente nella rana in superficie) le mani sono ruotate a palmo in dentro, le braccia sono lungo i fianchi



Andrea Campara

# Proposta di progressione didattica

- Insegnamento statico della gambata (meglio in acqua poco profonda), provvedendo a “far sentire” la posizione corretta del piede
- Esecuzione dinamica della gambata (decubito supino e decubito prono)
- Stili misti per consolidamento della gambata ed insegnamento della bracciata
- Coordinazione braccia gambe favorendo lo scivolamento
- Riduzione dello scivolo ed adesione al modello indicato

# Bibliografia

- **Campara et al. Equilibrio e movimento in acqua CSS 2003 pg.94 – 113**
- **Campara et al. Prevenzione e salvataggio in piscina CSS 2004 pg.107**
- **Hannula D. Thornton The swim coaching bible ED Hannula HK USA 2001**
- **Maglischo E. W. Swimming even faster MPC CLA USA 2001**
- **Pesce C. Insegnamento prescrittivo ed apprendimento euristico SDS n°55 Giugno 2002**
- **Pezzini G. Il nuoto di salvamento Soc. Stampa Sport Roma 2003 pg. 61 - 62**