Le affinità dei movimenti nelle 6 virate in superficie

Autor(en): **Frank, Gunter**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 7

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999592

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

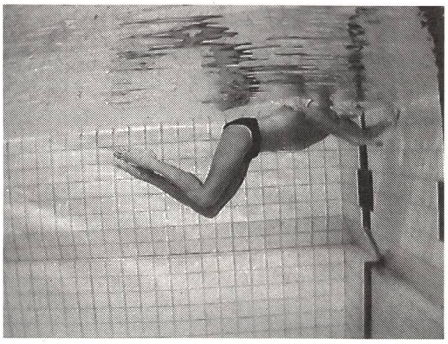
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le affinità dei movimenti nelle 6 virate in superficie

di Gunter Frank
traduzione di Ellade Corazza



Le caratteristiche strutturali delle virate in superficie nei 4 stili di nuoto e nella gara mista hanno una somiglianza sbalorditiva.
Quanto più conosciuta è la struttura del movimento, tanto più chiara risulterà tale affermazione. A questo punto ci si chiede come mai questa analogia non sia stata messa in risalto già in precedenza, il che avrebbe reso più facile agli allievi ed ai competitori il processo d'apprendimento.

Visto che, a mio modo di vedere, tale processo continuerà a risultare impossibile, vorrei analizzare queste relazioni un po' più da vicino, descrivendole ed annotando alcuni esempi adatti ad introdurli.
La caratteristica centrale di questa struttura del movimento la troviamo nel mezzo-giro laterale attorno all'asse profondo o laterale.
Già nel 1975, Kurt Wilde nel suo libro *«Das Brustschwimmen»* (n.d.t. *«Lo stile a rana»),* aveva descritto questo esercizio d'introduzione. In appoggio costale a braccia tese in acqua profonda ci si prepara per una flessione laterale. Aiutandosi con una spinta della mano dal fondo della vasca, le gambe vengono raggruppate. Il corpo si sposta dalla parte opposta dove le gambe verranno nuovamente tese. Il mezzo-giro viene bloccato quando la mano tocca il fondo della vasca. *«Questa forma permette un bilanciamento ininterrotto del corpo verso sinistra e verso destra!».* (Figura 1)

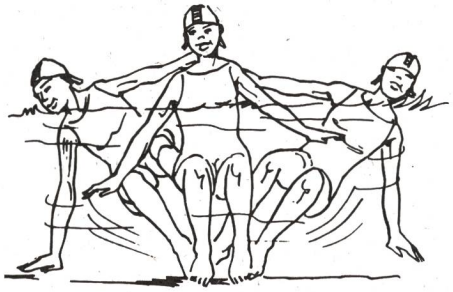


Figura 1

Una volta assimilato questo movimento di «dondolamento», conosceremo anche la struttura di base, che è simile per tutte e sette le virate in superficie.
Non ha nessuna importanza se la virata viene eseguita sul ventre o sul dorso oppure passando dalla posizione ventrale a quella dorsale; infatti si utilizza sempre lo stesso schema motorio (rotazione attorno all'asse profondo).
È molto importante introdurre dapprima il mezzo-giro a crawl, perché questo tipo di virata è la più semplice da apprendere ed una volta conosciuta tale forma, la via per l'apprendimento delle altre virate risulterà meno arduo.

Le singole virate

La virata a crawl

- In questo caso, il movimento a dondolo verrà controllato in modo che, ogni volta che una mano tocca il fondo della vasca e spinge verso il basso, lo stesso movimento verrà eseguito anche dall'altra mano sulla superficie dell'acqua. Contemporaneamente avviene anche la respirazione. (Figura 2)
- Accovacciati in acqua bassa. Le braccia sono allungate lungo il corpo. Leggero movimento di spinta dal fondo della vasca che porta ad un bilanciamento del corpo dall'altra parte. Le mani sono sopra la testa.
- Svolgere lo stesso movimento partendo dalla parete, senza tuttavia toccarla con le mani ma limitandosi ad una spinta subacquea con i piedi.
- Cerchiamo ora di svolgere questo dondolamento partendo dal scivolamento e dopo esserci spinti dal bordo della vasca. A operazione terminata ci troviamo sott'acqua con le braccia sopra la testa?
- Siamo in grado di compiere lo stesso movimento anche dalla parte «meno buona» respirando in modo normale?
- Svolgere il mezzo-giro partendo dal bordovasca, spingendo dal fondo della vasca. Afferrare lo sfioratore laterale della vasca, mezzo-giro, braccio sopra l'acqua, raggruppare le gambe e spingere sott'acqua nella posizione sul fianco.
- Se dovessero sorgere dei problemi durante lo scivolamento, facciamo un passo all'indietro e cerchiamo di svolgere il movimento al bordovasca: mano destra sullo sfioratore, piede destro al muro, piede sinistro sul fondo, mezzo-giro e spinta.
- Dopo l'esercitazione del movimento a dondolo (virata a crawl) provare la virata nuotando.

In qualità di docente o monitore sarete presto confrontati ad un solo problema per questa virata; la spinta deve essere effettuata in superficie e non in immersione. Per evitare questo sbaglio di fondamentale importanza, sarebbe opportuno svolgere delle forme di correzione mirate che sviluppano la capacità di autocontrollo:

a. Pretendere dall'allievo una breve pausa di controllo prima della spinta (mi trovo sott'acqua)?
b. Recuperare un oggetto sul fondo della minivasca ed in seguito spingere.
c. Chi scivola più a lungo dopo la spinta (si scivola sott'acqua).

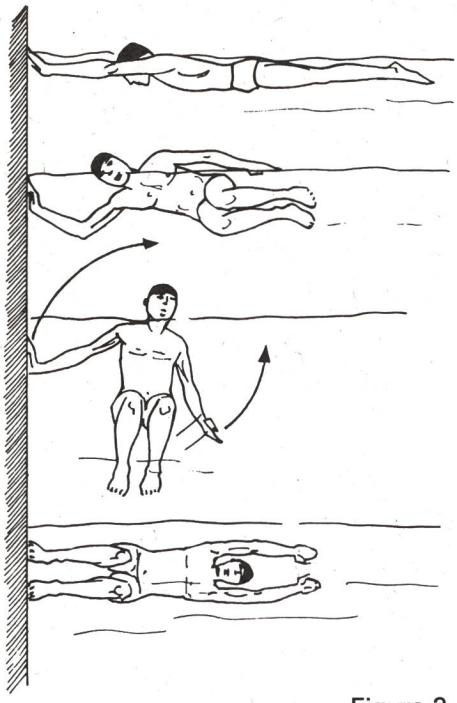
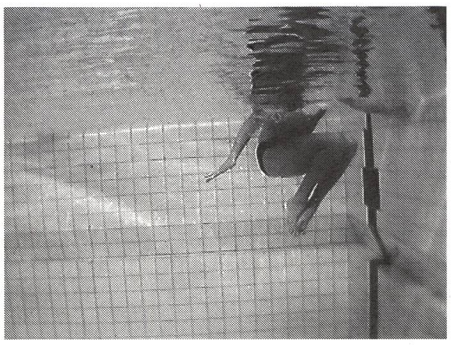
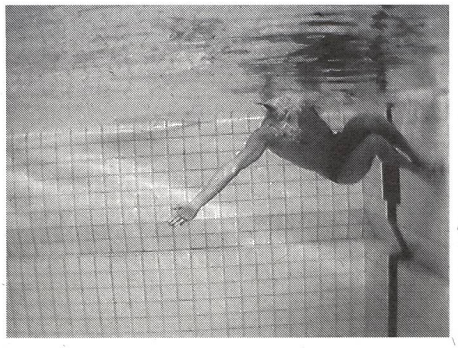
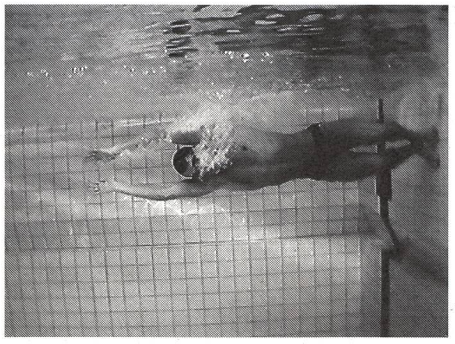


Figura 2







La virata a dorso

Una volta stabilizzata la virata a crawl possiamo passare a quella sul dorso. In questo preciso caso, si consiglia di assegnare uno svolgimento motorio aperto. Prova a dire ai tuoi allievi di eseguire una virata a crawl sulla schiena. Vedrai che l'allievo abituato a lavorare autonomamente sarà in grado di dimostrarti una forma grezza della virata a dorso.
Se dovessero sorgere dei problemi, ecco alcuni suggerimenti:

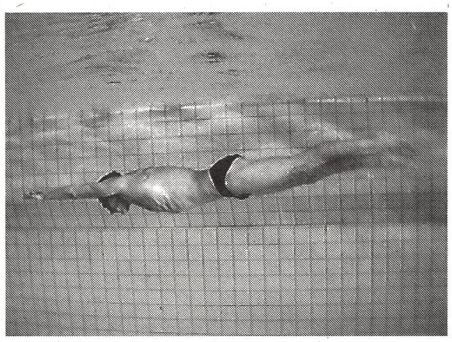
- Ricordati che il regolamento di gara pretende che la spinta avvenga dalla posizione dorsale.
- Ricordati che la mano che non tocca la parete dovrebbe rimanere dietro in acqua.
- Ricordati che anche in questo caso la spinta deve avvenire sott'acqua e l'espirazione attraverso il naso.

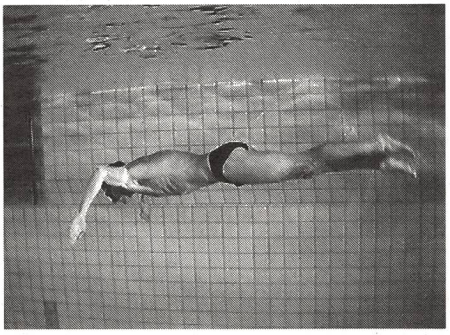
La virata a rana/La virata a delfino

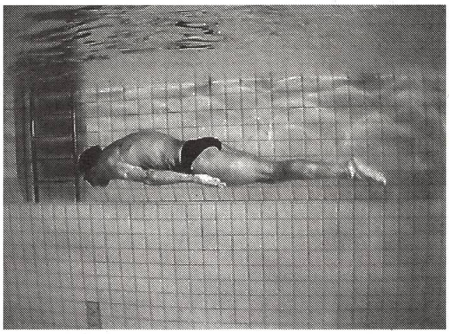
Abbiamo visto durante l'introduzione della virata a dorso che lo svolgimento è praticamente lo stesso ma svolto nella posizione dorsale. Nella virata a rana il tutto ha una connotazione ancora più semplice. Questa forma di virata è infatti una virata a crawl con entrambe le mani. Il tocco della parete con le due mani (secondo il regolamento di gara) ritirando poi rapidamente la «mano che ruota», risulta differente rispetto alla virata a crawl.
Il problema è appunto questo. Vedrete ora come è possibile, grazie a dei semplici suggerimenti, riuscire ad assimilare nel giusto modo questa tecnica.

- Nuotare a rana fino a circa 1-2 m dalla parete. Avvicinare il braccio sinistro (destro) alle cosce ed eseguire una virata a crawl.
- Idem, ma con trazione subacquea. Hai respirato nel giusto modo?
- Ora recupera per primo il braccio sinistro (destro), poco prima che la mano destra tocchi la parete (il braccio sinistro rimane passivo, il gomito è leggermente piegato in avanti ed è in acqua), virata a crawl.
- Idem come all'esercizio precedente. In questo caso cerca però di portare le dita della mano sinistra rapidamente alla parete. Recuperala poi immediatamente ed effettua la virata a crawl.
- Sei ora in grado di toccare rapidamente la parete con la mano sinistra e di recuperarla solo in seguito?

Ecco che a questo punto, senza volerlo, siamo in grado di eseguire una virata a rana conforme alle regole nella sua forma grezza.
In seguito, bisognerà porsi la domanda riguardo la frequenza delle ripetizioni, la velocità e soprattutto l'economicità di queste tre virate in superficie.







Le virate nelle prove «miste»

Passiamo ora allo svolgimento delle virate nella mista, che già si introducono a livello di scuola media.
In questo caso la virata permette di passare dalla nuotata a delfino a quella sul dorso, dal dorso alla rana e da ultimo dalla rana al crawl. In questa sede le virate non verranno analizzate seguendo la successione di gara ma per ragioni pratiche inizieremo con la virata rana/crawl.

La virata rana/crawl

Anche in questo caso ci riferiremo allo schema di base del dondolamento. Ripetendo la virata a rana noteremo che risulta irrilevante se in seguito si continua a nuotare a crawl invece che a rana. Ecco perché si può dire che la virata rana/crawl così come quella a delfino sono simili ad una virata a rana.

La virata delfino/dorso

Anche in questo caso ripeteremo innanzitutto la virata a rana per le sue analogie rispetto alla virata a delfino.

- Spingere dalla posizione laterale, assumere una posizione relativamente arretrata. Se si accentua ancora la posizione arretrata risulterà più semplice assumere la posizione giusta sulla posizione dorsale; infine, espiriamo attraverso il naso e... vedi virata sul dorso.
- Inizialmente effettuare la trazione con un unico braccio passando dal semplice scivolamento al nuoto sul dorso.

La virata dorso/rana

Anche in questo caso ripetere inizialmente la virata sul dorso. In questo preciso esercizio, come si può chiaramente osservare, si ruoterà solamente 30°- 40° attorno all'asse longitudinale prima di spingere.
Per poter effettuare la spinta dalla posizione sul fianco, dovremo ruotare un po' meno attorno all'asse longitudinale. Seguirà la spinta, la rotazione nella giusta posizione sul ventre, la trazione e il passaggio al nuoto a rana. ■