



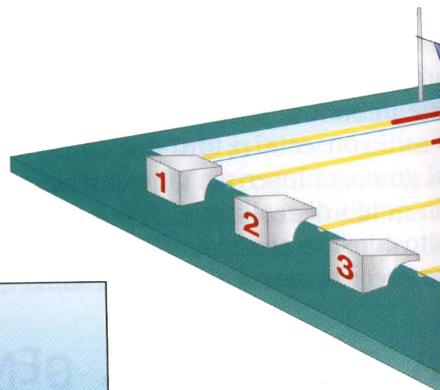
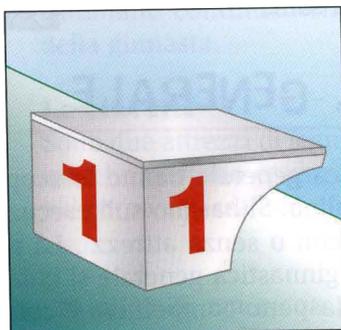
GLI SPORT ACQUATICI

Nell'acqua e sull'acqua si possono svolgere numerose attività sportive. Il contatto con l'acqua genera sensazioni inusuali che sono determinate dalla minore forza di gravità, dalla densità del fluido, dalla mancanza di contatto col suolo, dal proprio vissuto fisico e psicologico. Tutti questi fattori contribuiscono a rendere l'acqua un elemento privilegiato anche in campo rieducativo. È risaputo, infatti, come in alcune persone l'elemento acqua ispiri benessere e rilassamento, mentre in altre provochi ansia e disagio. L'“acquaticità” è il saper stare in acqua, galleggiare, respirare con tranquillità, andare “sotto” e riemergere, insomma muoversi adattando i propri ritmi alle caratteristiche del fluido nel quale si è immersi. Una volta sviluppata la propria acquaticità, sarà molto più facile apprendere i movimenti tipici del nuoto e delle altre attività acquatiche.

L'adattamento all'acqua si realizza più facilmente in giovane età, quando il naturale interesse per l'acqua permette di coglierne gli aspetti più gradevoli e divertenti. Da adulti, invece, sarà necessario riacquisire consapevolezza delle proprie capacità acquatiche, diminuire il grado di tensione che impedisce il normale galleggiamento e adattare il controllo del corpo all'ambiente insolito.

L'acqua è utilizzata anche per favorire il rilassamento e la riabilitazione. In essa le articolazioni incontrano una resistenza minima, con ridotti rischi di traumi. Già nell'antica Grecia e a Roma ci si rilassava e ci si incontrava alle terme e nelle piscine della città.

Il neonato in acqua si trova completamente a suo agio. L'acquaticità naturale diminuisce con il passare del tempo.



IL NUOTO

Il nuoto è il modo di galleggiare e procedere nell'acqua e può essere realizzato in superficie o in immersione. È un'attività che viene spesso praticata al di là dell'aspetto sportivo agonistico: infatti garantisce autonomia e divertimento nell'ambiente marino e lacustre. Saper nuotare è un requisito indispensabile per molte attività acquatiche. I suoi effetti benefici sull'organismo sono ampiamente conosciuti: è infatti un'attività in grado di sviluppare il corpo in modo armonico e simmetrico.



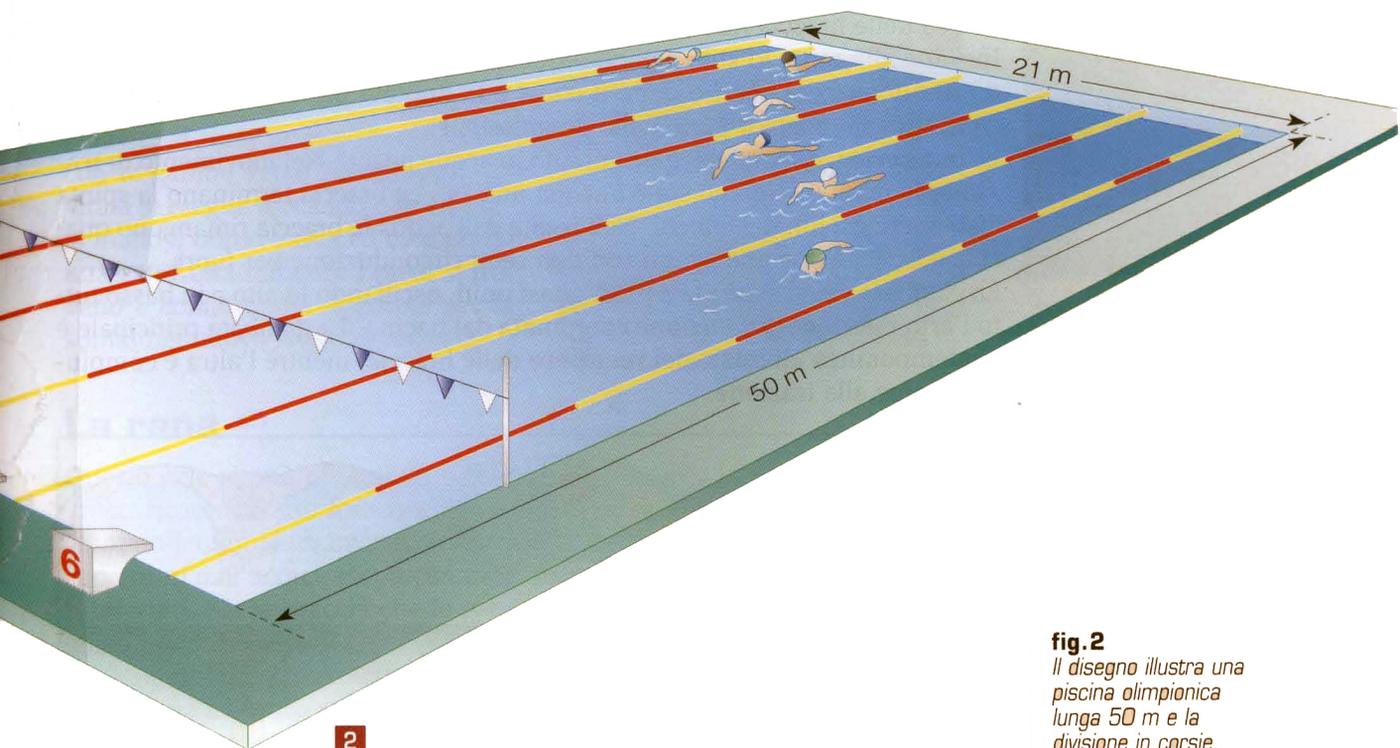
1

UN PO' DI STORIA

Sembra che il primo stile utilizzato, tra quelli ancora praticati, sia stato la rana. Lo stile *crawl* fu introdotto e teorizzato già nel 1902. Le prove della sua efficacia vennero con le imprese di nuotatori come l'americano Johnny Weissmuller che, nel 1924, nuotò per primo i 100 m in meno di un minuto. Anche il dorso apparve all'inizio del Novecento e fu perfezionato nella forma attuale nel 1912. Alle Olimpiadi del 1936 fece la sua comparsa lo stile a farfalla. Dall'evoluzione della farfalla è nato in seguito il delfino.

fig.1

In piscina è consigliato l'uso di cuffia e occhialini.



2

fig.2

Il disegno illustra una piscina olimpionica lunga 50 m e la divisione in corsie.

Il nuoto sportivo

Il “campo di gioco” è una vasca rettangolare, che può essere lunga 25 m o 50 m, e larga circa 20 m. La piscina è suddivisa, con corde e galleggianti, in 8 corsie larghe 2,50 m. Sulla parete della vasca, in corrispondenza di ogni corsia, è applicata una piastra per il cronometraccio, che l’atleta deve toccare all’arrivo e nelle virate. Sul bordo della vasca sono sistemati i “blocchi” o “cubi”, cioè i rialzi dai quali effettuare il tuffo di partenza.

Ecco tutte le gare possibili.

Stile libero	Dorso	Rana	Delfino	Miste 4 stili	Staffette
50	100	100	100	200	4x100 sl
100	200	200	200	400	4x200 sl
200					4x100 4stili
400					
800 (F)					
1500 (M)					

La gara a “stile libero” permetterebbe al nuotatore di scegliere lo stile preferito, ma lo stile scelto da tutti i nuotatori in gara è il *crawl*, perché è il più veloce. Nelle gare a stile “misto” l’atleta nuota i 4 stili per una frazione ciascuno. Nella staffetta, come nella corsa, al termine di una frazione parte lo staffettista successivo, tuffandosi dal cubo quando il compagno tocca la piastra di arrivo.

Il delfino

Il delfino è forse lo stile più spettacolare, ma è anche tra i più complessi da imparare. Deriva dalla nuotata a farfalla, ormai in disuso, che prevede lo stesso uso delle braccia ma la gambata a rana.

Insieme alla rana, lo stile delfino è quello che richiama maggiormente il modo di nuotare dei pesci e dopo il *crawl* è la nuotata più veloce. La bracciata garantisce la maggior parte della progressione.

Le braccia leggermente piegate entrano in acqua avanti. Nel movimento di **trazione** le mani disegnano sotto l’acqua una “s”. Le braccia terminano la spinta distendendosi lungo i fianchi. Nell’uscita dall’acqua le braccia rimangono quasi distese e recuperano avanti con una semi circonduzione per fuori.

La gambata viene eseguita a piedi quasi uniti, oscillando in alto e in basso tutto l’arto inferiore, per l’azione coordinata del bacino. La gambata principale è contemporanea all’inizio del **recupero** delle braccia, mentre l’altra è compiuta insieme alla trazione.

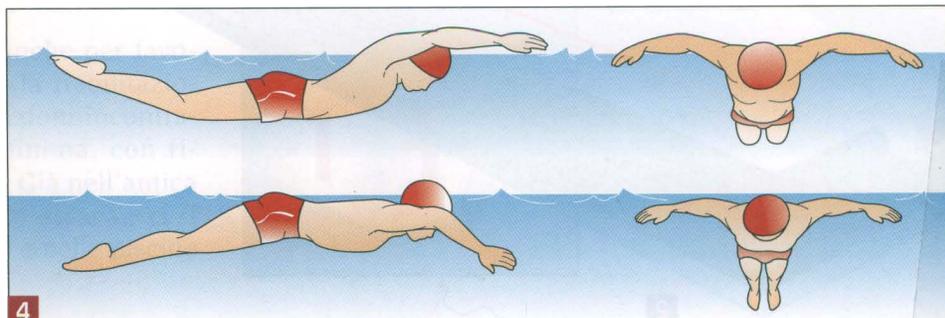


fig.3

Come segnale per la partenza, nelle gare di nuoto viene usato il suono di una sirena.

fig.4

Nella nuotata a delfino l’ampia apertura di braccia può essere un vantaggio.

La partenza avviene con un tuffo dai blocchi, al quale spesso segue un tratto in immersione di sola gambata, prima dell'affioramento in superficie. La virata viene eseguita, dopo aver toccato il bordo-vasca con entrambe le mani, con una torsione laterale del busto e la raccolta delle gambe che, appoggiandosi alla parete, spingono nella nuova direzione. La respirazione con la testa rivolta in avanti avviene tra la fine della trazione e l'inizio del recupero, ogni due bracciate.

Il dorso

Poiché in questo stile il viso è fuori dall'acqua, il nuotatore non incontra particolari difficoltà nella respirazione: infatti chi non ha un grado di acquaticità elevato lo predilige. La caratteristica meno piacevole è il fatto di non vedere dove si sta andando. Come stile assomiglia al *crawl*, solo che è nuotato sul dorso.

La bracciata assicura più di metà della spinta propulsiva. Il recupero avviene fuori dall'acqua con il braccio che, tenuto teso, dal fianco passa per l'alto e rientra in acqua in prossimità dell'orecchio. Una volta in acqua il braccio si flette al gomito, la mano e l'avambraccio in fuori "trascinano" l'acqua verso dietro (come un remo) e terminano la spinta estendendosi parallelamente al fianco.

Il colpo di gambe, o gambata, che in questo stile è particolarmente importante, è simile al *crawl*, con le gambe distese e i piedi in estensione che però non escono dall'acqua. Il ritmo è normalmente di sei gambate per ogni bracciata.

La partenza avviene dentro la vasca, mantenendo i piedi su appositi supporti e afferrando la maniglia sotto il blocco. Al «Pronti» ci si raccoglie portando il petto alle ginocchia, e al «Via» ci si tuffa in acqua spingendo con le gambe verso l'alto-dietro. La virata si esegue toccando con una sola mano il bordo-vasca ed eseguendo una capovolta indietro: i piedi si trovano a contatto con la parete per la spinta nel nuovo senso di nuotata.

La rana

Questo stile si può nuotare in più modi. Se eseguito in modo veloce può sovraccaricare il tratto lombare della colonna e l'articolazione del ginocchio. Nuotato lentamente, invece, è uno stile gradito per la possibilità di tenere il capo fuori dall'acqua. La percentuale maggiore della spinta è a carico degli arti inferiori. Sia le braccia che le gambe eseguono il loro movimento in modo simmetrico e completamente sott'acqua, alternando la loro azione di spinta e di recupero: mentre le braccia tirano l'acqua, le gambe recuperano e viceversa. La rana è l'unico stile che converrebbe nuotare in immersione, pratica vietata nelle competizioni.

Glossario

Trazione

Azione di propulsione del braccio che avviene sott'acqua.

Recupero

Corrisponde all'azione di ritorno del braccio in avanti per iniziare una nuova bracciata.

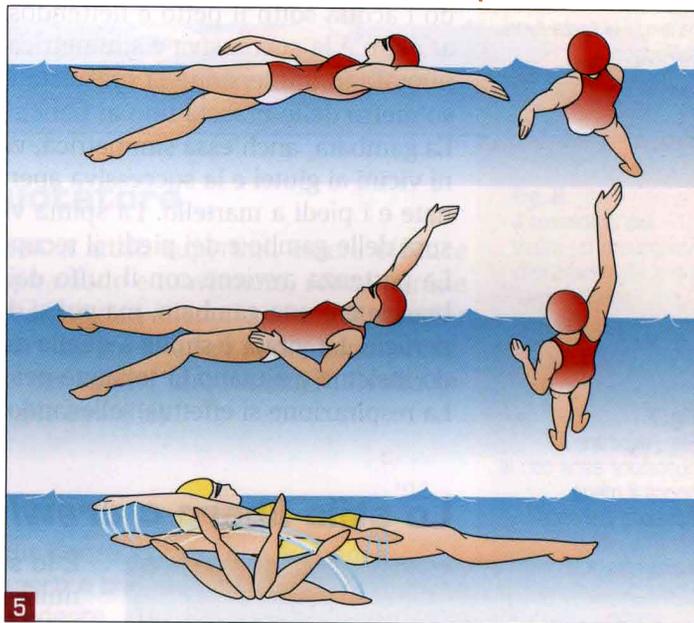
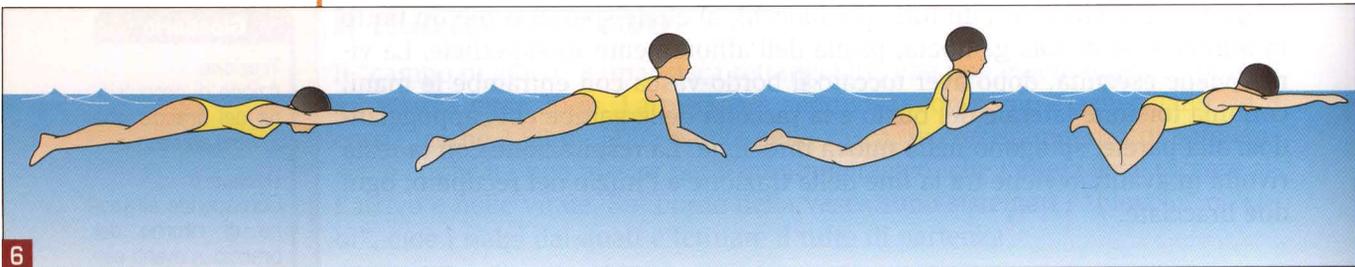


fig.5

Chi nuota a dorso calcola la distanza dalla virata quando transita sotto una fila di bandierine che è appesa sopra la vasca e si trova a pochi metri dal bordo.



6

Norme da seguire in piscina

- Lavarsi bene prima e dopo essere entrati in acqua.
- Evitare di nuotare durante la fase digestiva.
- Non entrare in acqua, se non ci si sente in perfette condizioni psicofisiche.
- Ricordarsi che il cloro può irritare occhi e orecchie.
- Evitare di camminare a piedi nudi: l'ambiente caldo umido facilita la formazione di verruche.
- Evitare di entrare, se la temperatura dell'acqua non raggiunge almeno i 18° (l'ideale è 26-28°).

fig. 6

La rana può essere facilmente nuotata tenendo la testa fuori dall'acqua.

La bracciata inizia con il movimento delle mani che, unite in avanti, ruotano verso fuori mantenendosi sulla linea delle spalle e iniziano la trazione tirando l'acqua sotto il petto e flettendosi al gomito; segue la chiusura dei gomiti al petto e la successiva e simmetrica estensione delle braccia in avanti. Nella nuotata in immersione la bracciata è più ampia e prevede la distensione verso dietro delle braccia fino ai fianchi.

La gambata, anch'essa simmetrica, vede la flessione delle ginocchia con i talloni vicini ai glutei e la successiva apertura delle gambe con le ginocchia ravvicinate e i piedi a martello. La spinta viene data dalla veloce distensione e chiusura delle gambe e dei piedi, il recupero consiste nel ritorno dei piedi ai glutei. La partenza avviene con il tuffo dai blocchi. Sott'acqua si possono fare una bracciata e una gambata, ma poi si deve riemergere e continuare lo stile in superficie. La virata è simile a quella del delfino, con le mani che toccano il bordo insieme e aiutano la torsione per la spinta delle gambe nel senso opposto. La respirazione si effettua sollevando la testa, normalmente ogni bracciata.

fig. 7

Per respirare il nuotatore esce con la bocca il meno possibile dall'acqua.

Lo stile libero o *crawl*



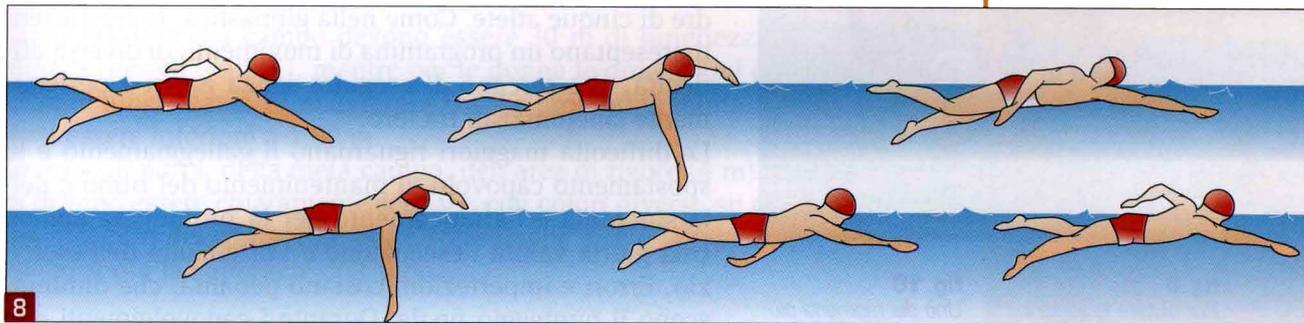
7

È lo stile più veloce e più redditizio. La continuità nella progressione è garantita dall'uso alternato delle braccia, così che mentre un braccio è in fase di propulsione l'altro recupera fuori dall'acqua, e dalla battuta costante delle gambe, che stabilizzano il corpo sull'acqua. Nella bracciata l'ingresso in acqua della mano, in linea con il gomito, avviene in avanti. Il braccio si flette sott'acqua compiendo l'azione di trazione (disegnando una curva) e terminandola con l'estensione lungo il fianco. Nel recupero è il gomito la parte del braccio che per prima esce dall'acqua e che, per tutta l'azione, resterà più in alto della mano. Nella bat-

tuta delle gambe, in cui tutto l'arto inferiore oscilla in su e in giù, è importante che i piedi non escano dall'acqua.

La respirazione, il maggior problema del *crawl* per molte persone, avviene di solito ogni due (stesso lato) o tre (alternando il lato) bracciate. L'inspirazione, con la bocca, deve avvenire con una rotazione del capo simultanea, e dallo stesso lato, al braccio flesso in recupero. L'espiazione, con naso e bocca, avviene sott'acqua. Per vari motivi, il meccanismo della respirazione può risultare difficile da apprendere. La nuotata acquisterà allora numerosi ed evidenti difetti quali l'esagerata torsione delle spalle, l'anomalo affondamento del braccio durante la torsione, le bracciate asimmetriche, la gambata incrociata ecc.

La partenza si effettua con un tuffo dai cubi. Nella virata non si tocca il bordo con le mani ma, arrivati vicino al termine della vasca, si effettua una capovolta che permette di trovarsi rapidamente raccolti, con i piedi a contatto del bordo, pronti per la spinta nel senso opposto.



Le caratteristiche del nuotatore

Il nuotatore deve scivolare sull'acqua senza attriti superflui, essere efficace nelle spinte con gli arti e coordinare respirazione e movimenti, senza perdite di velocità. In quasi tutti gli stili sono avvantaggiati atleti alti con una maggior lunghezza degli arti. Prima di gare importanti molti atleti si depilano per offrire meno resistenza all'acqua; sempre per motivi idrodinamici talvolta indossano costumi da bagno lunghi (fino alle caviglie).

Per cominciare a nuotare

Ambientamento

- Camminare, sedersi e rialzarsi nell'acqua senza aiutarsi con le mani.
- Immergere la testa tenendo gli occhi aperti e trattenendo il respiro.
- Fare quanto richiesto nell'esercizio precedente, ma soffiando l'aria nell'acqua con la bocca e con il naso.
- Lasciarsi galleggiare sia da proni che da supini (fare il "morto").
- Alternare la posizione di galleggiamento prono e supino senza appoggiare i piedi a terra.
- Recuperare oggetti vari sparsi sul fondo della vasca.

Primi scivolamenti

- Spingersi con le gambe dalla parete e scivolare avanti col viso immerso nell'acqua.
- Eseguire l'esercizio precedente, ma battendo i piedi in maniera alternata.
- Gli stessi esercizi eseguiti però sul dorso con le braccia lungo il corpo.
- Idem, ma con le braccia distese sul prolungamento del corpo oltre il capo.

fig. 8

Il termine crawl indica un movimento che assomiglia a una "arrampicata" nell'acqua.

Prime respirazioni

- Appoggiati al bordo, con la testa immersa e battendo i piedi, effettuare respirazioni continue, sollevando la testa per inspirare.
- Ripetere l'esercizio in spostamento con le mani appoggiate su una tavoletta.
- Idem, ma la testa ruota per inspirare.
- Stesso esercizio, abbinando alla respirazione il movimento delle braccia alternato.