

Sport Natatori

Classificazione

Distinguiamo;

- **Acquaticità:** movimenti **non stereotipati** utili a molti sport natatori (pallanuoto, nuoto artistico)
- **4 stili:** il nome della specialità non sempre corrisponde al nome della tecnica (stile libero e crawl)(farfalla e delfino).

I 4 stili sono:

- **Dorso (crawl rovesciato):** in atteggiamento **supino** la **bracciata** si divide in **quattro fasi (presa, trazione, spinta nell'acqua e recupero fuori dall'acqua)**. Gli **arti inferiori** hanno **movimenti alternati** con **rollio** del corpo per la coordinazione.
- **Stile libero (crawl frontale):** in atteggiamento **prono** la **bracciata** (arto in **flessione**) si divide in **presa, trazione, spinta e recupero**, compie un movimento **semicircolare** nel piano **verticale** verso la direzione della nuotata, con **mano rilassata** ed abbandonata appena sopra la superficie. Gli **arti inferiori** hanno fase **ascendente e discendente**. Per la coordinazione: mentre il braccio tende verso dietro nell'acqua, l'altro recupera sopra l'acqua e tende verso la posizione sopra il capo. La **respirazione** avviene all'interno del **triangolo** definito dall'**avambraccio, il braccio, la superficie dell'acqua** durante la fase di recupero (omolaterale). Il rollio (spalle) avviene lungo il proprio asse.
- **Rana:** **non si ha rotazione** del torace e del tronco, la **bracciata** si divide in **trazione e recupero**. Gli arti inferiori effettuano una **gambata a rana**. La **respirazione** avviene nel momento in cui le **anche, spalle, porzione superiore della schiena** si innalzano. La **coordinazione** avviene con **gambe prone** per la fase di propulsione nel momento in cui gli arti superiori hanno quasi concluso la fase di recupero.
- **Farfalla:** è uno stile caratterizzato dalla **sincronia degli arti superiori e inferiori**. L'acquisizione di una buona tecnica è cruciale, il movimento ad onda rappresenta la chiave per sincronizzare facilmente movimenti e

respirazione sopra la superficie dell'acqua (fase di recupero degli arti superiori).

Gare Olimpiche di nuoto

Si gareggia su una vasca da **50m (olimpionica)**:

- **Dorso**: 100 m - 200m, presente anche nelle discipline dei misti individuali (200, 400) ed a squadra (4x100).
- **Stile libero**: 50m 100m 200m 400m 800m 1500m staffetta a squadre stile libero 4x100m e 4x200m misti individuali (200m 400m) e staffetta a squadre (4x100m)
- **Rana**: 100m 200m, nei misti individuali (200m, 400m) e nella staffetta a squadre (4x100)
- **Farfalla (non delfino)**: 100m 200m, nei misti individuali (200m, 400m) e nella staffetta a squadre (4x100)

Le Partenze

Ogni stile ha la sua **partenza**:

- **Dorso**, si **parte dall'acqua** di fronte al blocco, in presa delle mani e dei piedi. Piedi divaricati all'altezza delle spalle con le anche leggermente fuori dall'acqua. Nel momento immediatamente **prima della partenza (primo bip)** il dorsista mette la propria testa più vicina al blocco, mentre mantiene le ginocchia piegate a 90°. Alcuni dorsisti preferiscono porre un piede leggermente al di sotto del controlaterale. La **fase subacquea è non maggiore di 15 m**.
- Stile libero, essa si divide in:
 - **Grab Start**: afferrare il blocco con le **mani e con le dita dei piedi**, sbilanciarsi in avanti (spingendo con le mani sul blocco); **spingersi dal blocco mantenendo il corpo in linea**, entrare affusolati nello stesso "cerchio immaginario ristretto".
 - **Track star**: sul blocco **distanziare i piedi di circa 20-30cm** (uno avanti in presa delle dita al bordo, l'altro posteriormente); peso del corpo sul piede posteriore, tirare con gli arti superiori e spingere con quelli inferiori indietro per

proiettarsi in avanti, riunire le gambe in fase di volo, entrare in acqua come per la grab start.

- **Rana:** dai blocchi **fuori dall'acqua**, alcuni rannisti usano una variante chiamata **partenza frog**, dove gli arti inferiori sono raggruppati in avanti prima di essere di nuovo estesi velocemente durante la fase aerea.
- **Farfalla:** dai blocchi **fuori dall'acqua**, dopo la partenza segue una fase di **scivolamento subacqueo**, caratterizzato dall'**azione propulsiva di gambate a delfino**. è obbligatorio rompere la superficie dell'acqua prima del limite di 15m

Le Virate

Ogni stile ha la sua **virata**:

- **Dorso:** durante l'approccio al bordo al dorsista è permesso di **ruotare l'atteggiamento del proprio corpo da supino a prono** e di effettuare una fase di presa e spinta con un **solo braccio (crawl)**. Successivamente il dorsista effettua **metà capovolta in avanti, ponendo i piedi contro il bordo**. A questo punto il dorsista spinge mediante gli arti inferiori il proprio corpo lontano dal bordo, ponendo gli arti superiori in posizione idrodinamica, in avanti. **Non è possibile stare sott'acqua per più di 15 m** (vale per tutti gli stili) (la maggior parte dei dorsisti effettua colpi di gambe a farfalla). Per l'arrivo il dorsista deve **toccare il bordo in atteggiamento supino con una parte qualsiasi del corpo**.
- **Stile libero:** la posizione iniziale con **arto superiore in avanti** e l'altro verso dietro, l'arto posizionato indietro non viene recuperato, mentre l'altro sfrutta la **fase di trazione-spinta per iniziare la capovolta**, con le ginocchia raggruppate al corpo. Mediante spinta dal bordo segue una fase di **scivolamento con rotazione del corpo di 180°** per riportarsi in atteggiamento prono. Fase di colpo di gambe **flutter o a delfino** prima di riprendere lo stile. Per l'arrivo bisogna **toccare il bordo con una parte qualsiasi del corpo**.
- **Rana:** è importante che **entrambe le mani tocchino il bordo simultaneamente** prima di qualsiasi altra parte del corpo. L'**entrata** avviene facendo **scivolare i fianchi verso il bordo**, il **cambio di direzione** avviene

con una **mano che resta al bordo**, ginocchia tenute alte e raggruppate e l'altra mano si stacca dal bordo. La spinta su un fianco effettuando successivamente l'avvitamento. **Apnea ed uscita** si eseguono con una **bracciata completa** (più ampia del normale, anche in fase di spinta, da regolamento una singola bracciata completa è permessa), **rompendo obbligatoriamente l'acqua prima della conclusione del secondo ciclo di bracciata**. L'arrivo è con entrambe le mani separate e simultaneamente sopra, sotto o al livello dell'acqua.

- **Farfalla**: entrambe le mani devono **toccare il bordo simultaneamente prima di qualsiasi altra parte del corpo**. La mano dalla parte in cui si decide di virare si stacca dal bordo **immediatamente dopo l'impatto** e viene raccolta verso il petto, mentre l'altra spinge dal bordo per facilitare la rotazione della parte posteriore del corpo. Gli **arti inferiori** sono **raccolti al petto**, la mano che spinge dal bordo si stacca e si unisce all'altra mano prima che esse vengano protese in avanti e favorire il miglior scivolamento a seguito della spinta dal bordo degli arti inferiori. L'arrivo è con **entrambe le mani separate e simultaneamente sopra, sotto o al livello dell'acqua**.

Nuoto di fondo o in acque libere

Diviso in;

- **Nuoto di mezzo fondo (max 5 km)**
- **Nuoto di fondo (max 15 km)**
- **Nuoto di gran fondo (max 25km)**
- **Maratona (oltre i 25 km)**

A **Pechino (2008)** si ha la prima edizione olimpica per le discipline dei 10 km maschili e femminili, ancora oggi unica distanza alle olimpiadi.

Dal 1991 (Perth, Australia): ai campionati del mondo di nuoto con la disciplina dei 25km.

Si nuota in un tracciato con **boe distanti**, non si hanno molti punti di riferimento.

