

# CORSO ISTRUTTORE 2022

## TECNICA E DIDATTICA DELLA RANA

Docente: *Enrico GRILLO*

Piscine La Sciorba - 6 Marzo 2022

La rana presenta alcune caratteristiche che la differenziano dagli altri stili, questo fa sì che il “ranista” sia un nuotatore atipico, spesso particolarmente a suo agio in questo stile e meno negli altri.

## DAL REGOLAMENTO TECNICO DI NUOTO

“ in ogni momento tutti i movimenti delle braccia devono essere simultanei e sullo stesso piano orizzontale, senza movimenti alternati”

“ tranne che alla partenza ed alle virate le mani non dovranno essere riportate indietro oltre la linea delle anche.”

“ nel corso di ogni ciclo completo delle braccia e delle gambe parte della testa dovrà rompere almeno per attimo la superficie dell'acqua salvo che alla partenza e ad ogni virata.”

## I FONDAMENTALI

- *Recupero subacqueo*
- *Alternanza delle azioni propulsive degli arti*
- *Assenza della fase di spinta nella bracciata*
- *Maggiore peso nella propulsione da parte degli arti inferiori*
- *Gambata con azione propulsiva diretta prevalentemente verso "dietro" (ma con movimento circolare)*

## L'AZIONE DELLE GAMBE (1/5)

Inizio della gambata con la coscia che si flette sul bacino con un angolo di 45 gradi circa, i piedi sono decontratti e allineati alle gambe in modo da non frenare l'avanzamento. Ginocchia ravvicinate ma non unite.

Fase di spinta con i piedi che al termine della flessione degli arti vengono flessi e ruotati all'infuori.

Aggancio dei piedi all'acqua e calcio a velocità crescente con movimento finale semicircolare esplosivo (frustata)

Lieve pausa dopo il ricongiungimento delle gambe e recupero successivo (piedi in estensione per ridurre le resistenze)

## LA BRACCIATA (2/5)

L'azione delle mani inizia dalla posizione di scivolamento con braccia alte e palmo ruotato in fuori.

Prima si allargano le braccia di poco e in fuori come "si volesse aprire le tende"

Le braccia si flettono progressivamente consentendo alle mani di avvicinarsi alla linea mediana con traiettoria curvilinea, il gomito è più alto della mano.

Si termina con le braccia appiccicate (non solo le mani dunque) e con i gomiti al petto.

Il gesto è rotondo ed in forma continua senza pause.

## IL RECUPERO (3/5)

Mani allineate;

I gomiti si avvicinano per evitare di formare con gli avambracci un “cuneo” frenante;

Al termine della trazione le mani e gli avambracci vengono velocemente spinti in avanti senza effettuare alcuna pausa sotto il petto, si avrà quindi un ottimale posizione idrodinamica al momento della fase propulsiva degli arti inferiori.

## LA RESPIRAZIONE (4/5)

Frontale, favorita dal sollevamento delle spalle.

Si effettua grazie ad una leggera estensione all'indietro del capo al termine della fase di trazione.

Durante lo scivolo deve essere rispettato un momento di apnea che determina un miglior galleggiamento.



## LA COORDINAZIONE (5/5)

Sulla distensione delle braccia le mani ruotano verso fuori/basso PRESA, le gambe sono in estensione per non offrire resistenze al movimento.

Inizia a questo punto la fase di TRAZIONE con un movimento semicircolare verso l'interno, i gomiti sono alti, la testa inizia a flettersi verso l'alto per respirare.

Mentre le mani si avvicinano per completare la trazione, le gambe iniziano a flettersi.

A fine trazione mani e avambracci si ridistendono in avanti mentre le gambe hanno raggiunto il massimo della flessione ed i piedi nella posizione a martello sono pronti ad imprimere la spinta propulsiva durante il movimento di estensione delle braccia.

## LA SUCCESSIONE NELLA DIDATTICA

Acquisizione della gambata fuori e dentro l'acqua curando in particolare la posizione del piede e della caviglia.

esercizi di sole gambe sul dorso, in verticale, a pancia in giù.

Esercizi di solo gambe con respirazione ad ogni ciclo per ricercare la coordinazione tra respirazione e gambata.

bracciata grezza (breve spinta delle mani verso fuori, verso dentro) .

Coordinazione braccia testa gambe nella nuotata completa ( prima le braccia spingono, poi si respira, poi ci si mette in posizione idrodinamica, infine si spinge con le gambe).

## ERRORI

- 1) Mancata rotazione dei piedi in fuori;
- 2) Spinta con i piedi in estensione;
- 3) Braccia oltre le spalle;
- 4) Trazione con pausa;
- 5) Respirazione posticipata;
- 6) Testa "indipendente"

## ELEMENTI DELLA TECNICA STANDARD

- Massima rotazione delle caviglie
- Coordinazione braccia, testa gambe
- Caviglie più larghe delle ginocchia
- Trazione a mani rivolte verso il basso
- Testa in mezzo alle braccia durante lo scivolamento
- Recupero delle mani in superficie

## ESERCIZI (1/3)

GAMBE RANA SUL DORSO, BRACCIA DISTESE O INCROCIATE (MANI AI GOMITI)

*Migliorare la posizione di scivolamento (braccia distese) o aumentare attrito per forza della gambata (braccia incrociate)*

*Ricerca della spinta delle gambe verso dietro e non verso l'esterno.*

RANA COMPLETA SENZA BRACCIATA, SOLO REMATE DAVANTI.

*Migliora la prima fase della bracciata (presa).*

*Migliora la fase di scivolamento, minimizzare gli attriti durante il recupero delle gambe e scivolamento.*

## ESERCIZI (2/3)

GAMBE SUL DORSO, BRACCIA DISTESE, UNA GAMBATA A RANA +  
UNA GAMBATA A DELFINO

*Migliorare la posizione di scivolamento*

*Migliorare la fase di recupero della gambata, talloni verso i fianchi, ginocchia vicine mantenute sotto l'acqua.*

RANA ALTERNATA, OVVERO ALTERNANDO BRACCIATA E  
GAMBATA (CON BRACCIATA VELOCE E GAMBATA LENTA E  
VICEVERSA)

*Maggiore attenzione alla propulsione "separata" proveniente da gambe e braccia;*

*Maggiore attenzione a mantenere l'assetto orizzontale del tronco (fianchi in alto, spalle basse)*

## ESERCIZI (3/3)

### GAMBE RANA CON :

Braccia ai fianchi

Braccia in alto

Corpo in verticale

Corpo sul dorso

### GAMBE RANA + UN BRACCIO

LUNGA PAUSA DOPO IL COLPO DI GAMBE

2 GAMBATE SEGUITE DA UNA BRACCIATA

BRACCIA A RANA GAMBE DELFINO O CRAWL