

CORSO ISTRUTTORE 2022

TECNICA E DIDATTICA DELLA FARFALLA

Docente: *Enrico GRILLO*

Piscine La Sciorba - 6 Marzo 2022

La Farfalla

una giovane nuotata di “prestigio”

DAL REGOLAMENTO TECNICO DI NUOTO

“ Le braccia devono essere portate contemporaneamente in avanti sopra la superficie dell’acqua e riportate indietro con movimento simultaneo”

“ Tutti i movimenti delle gambe e dei piedi devono essere eseguiti simultaneamente. Non è necessario che le gambe ed i piedi siano allo stesso livello, ma non sono permessi movimenti alternati.”

La nuotata a farfalla:riepilogo tecnico

- *Tipo di movimento*
- *Posizione del corpo*
- *Colpo di gambe*
- *Fase propulsiva della bracciata*
- *Recupero delle braccia*
- *Respirazione*
- *Coordinazione braccia gambe*

TIPO DI MOVIMENTO (1/7)

Simultaneo, simmetrico e ciclico sia per gli arti superiori che per quelli inferiori.

POSIZIONE DEL CORPO (2/7)

Prona

Continue variazioni di assetto dovute ai movimenti degli arti

Riduzione atti respiratori favorisce migliore assetto

IL COLPO DI GAMBE (3/7)

Azione propulsiva e stabilizzante

Movimento a “coda di pesce”

Piedi estesi e ruotati all'interno

L'azione dall'alto verso il basso provoca sollevamento bacino

Il riporto in superficie determina affondamento fianchi

Gambe spingono in basso non in alto

FASE PROPULSIVA DELLA BRACCIATA (4/7)

Fase di presa: braccia distese davanti alle spalle portate in fuori ed in basso, mani che si allontanano dalla linea mediana.

Fase di trazione: momento di massimo rendimento, flessione avambracci sulle braccia (gomito alto), mani si avvicinano alla linea mediana.

Fase di spinta: gli avambracci si distendono sulle braccia e le mani si allontanano dalla linea mediana risalendo in superficie.

IL RECUPERO DELLE BRACCIA (5/7)

Effettuata ad arti distesi e rilassati

Contemporaneità annulla spostamenti laterali bacino e gambe

Arti distesi per evitare innalzamento delle spalle e forzatura articolazione scapolo omerale.

Mancanza di qualsiasi supporto propulsivo

LA RESPIRAZIONE (6/7)

Frontale, con estensione del capo

Mani sotto la pancia si respira

Mani escono, si immerge la testa e si spinge il petto in basso

COORDINAZIONE BRACCIA GAMBE (7/7)

Per ogni ciclo di bracciata due colpi di gambe

Primo colpo con effetto propulsivo si effettua sull'entrata delle braccia in acqua

Secondo colpo più stabilizzante al termine della spinta coincide con il sollevamento delle spalle e l'estensione della testa.

DIDATTICA 1/2

- 1) La difficoltà della farfalla non è nel movimento che è semplice dal punto di vista coordinativo, ma nella efficacia della trazione.
- 2) Senza questa, ci sarà un sollevare le braccia e farle cadere invece di spingere l'acqua per avanzare e poi portare le mani in avanti.

DIDATTICA 2/2

- 1) PASSAGGI FONDAMENTALI DELLA DIDATTICA :
- 2) Solo il movimento delle braccia senza respirazione.
- 3) Inserire la respirazione nel rapporto testa braccia.
- 4) Ondulazione prodotta dalla spinta del petto verso il basso che scende sotto il bacino e lo innalza.
- 5) Coordinazione gambe / movimento ondulatorio.

ELEMENTI DELLA TECNICA STANDARD

- Respirazione ogni due bracciate;
- Due colpi di gambe ogni ciclo di bracciata;
- Trazione a “diamante”;
- Gomiti alti e bloccati in trazione;
- Recupero a braccia tese;

ESERCIZI con premessa

La vasca non è l'unità di misura dell'insegnamento del nuoto, ovvero...

ESERCIZI (1/3)

Gambe delfino in posizione prona con braccia ai fianchi

Gambe delfino con il corpo totalmente immerso alternando le posizioni: prona, supina e laterale (braccia in alto)

Il “cacciavite”: gambe delfino con corpo immerso, passare fluidamente attraverso le posizioni prona, laterale, supina.

Braccia Delfino, gambe Stile.

“Angel drill” : solo braccia a delfino con recupero effettuato al rallentatore

ESERCIZI (2/3)

GAMBE DELFINO SUL DORSO

Migliorare la posizione di scivolamento

Usare i muscoli del tronco per sviluppare la gambata

Bloccare le ginocchia sotto acqua e "calciare" l'acqua con i piedi verso l'alto

4x GAMBATE LATERALI + 4X GAMBATE SUB + 4X ...

Usare i muscoli del tronco per sviluppare la gambata

Migliorare l'ampiezza della gambata

Migliorare la posizione di scivolamento subacquea

ESERCIZI (3/3)

4X GAMBATE TESTA ALTA , MANI IN APPOGGIO(REMATE)
+ 2X BRACCIAE COMPLETE

Migliorare la fase di appoggio della bracciata, sensibilità della presa in acqua
Mantenere assetto orizzontale del tronco e dei fianchi

NUOTATA COMPLETA CON PAUSA E SCIVOLAMENTO
DOPO LA SPINTA (FERMARE LE BRACCIA AI FIANCHI)

Mantenere assetto orizzontale del tronco e dei fianchi

Respirazione in ritardo e bassa sull'acqua

Cercare accelerazione bracciata, massima spinta nella fase finale.