

CORSO ISTRUTTORE 2022

TECNICA E DIDATTICA DELLO STILE LIBERO

Docente: *Enrico GRILLO*

Piscine La Sciorba - 27 Febbraio 2022

Alcune doverose premesse:

- 1) Gli stili sono abilità motorie;
- 2) Gli stili sono tecniche (abilità natatorie);
- 3) Le tecniche evolvono per livelli:
 - a) Il 1° livello di un gesto è lo schema d'azione di base (*saper fare quel movimento*);
 - b) Il 2° livello è la tecnica standard (*saper fare BENE quel movimento*).

La SCUOLA NUOTO ha competenza nell'apprendimento dello schema d'azione di base e della tecnica standard dei movimenti del nuoto.

LO SCHEMA D'AZIONE DI BASE

È la base a livello biomeccanico e dinamico della nuotata, composta da pochi ma fondamentali elementi sia biomeccanici (la forma) sia dinamici (continuità e ritmo) che permettono l'azione richiesta e che accompagneranno l'allievo nel percorso di evoluzione.

LA TECNICA STANDARD

Un soggetto sa fare bene quel movimento, cioè possiede la posizione e i movimenti tipici di coloro che padroneggiano quella abilità con buona efficacia, ampiezza e continuità.

CRAWL O STILE LIBERO?

“...in una gara così denominata il concorrente può nuotare uno stile qualsiasi...”

(Art.9 Regolamento tecnico di Nuoto)

I FONDAMENTALI

- Movimento: alternato e ciclico;
- Posizione del corpo: prona, testa in asse;
- Movimento arti superiori: 1) fase aerea 2) azione subacquea;
- Respirazione: bilaterale inserita sull'azione delle braccia
- Movimento arti inferiori : con funzione propulsiva, galleggiante, stabilizzante;
- Rapporto arti superiori ed inferiori: 1 a 6.

LA SOLUZIONE DIDATTICA

Si dovrà necessariamente passare da una nuotata continua con due/tre cicli di bracciate in apnea per ricercare una scioltezza ed una coordinazione accettabili.

Solo a questo punto, si inserirà la respirazione prima sulle gambe, poi su un braccio ed infine sulla bracciata completa.

LA BATTUTA DI GAMBE (1/4)

Il movimento è alternato e si svolge in prevalenza sul piano verticale.

Tutto l'arto è interessato al movimento, dall'anca sino alle punte dei piedi.

Il momento propulsivo del colpo di gambe si manifesta quando l'azione si svolge dall'alto verso il basso.

I piedi sono estesi e ruotati all'interno.

L'azione ha valenza propulsiva, galleggiante e stabilizzante.

LA BRACCIATA (2/4)

Il movimento degli arti superiori è ciclico ed alternato, si suddivide in una fase subacquea ed in una fase aerea recupero).

La fase subacquea si suddivide in:

- Fase di appoggio/ presa
- Fase di trazione
- Fase di spinta

La fase aerea o recupero inizia quando il braccio si trova ancora sotto la superficie e deve essere sfilato dall'acqua, termina con l'entrata in acqua della mano per il ciclo successivo.

L'arto è decontratto e il gomito flesso.

LA RESPIRAZIONE (3/4)

Sia l'inspirazione che l'espiazione si effettuano in prevalenza con la bocca. È bilaterale.

Il rapporto tra espiazione ed inspirazione è di 3 a 1.

PRIMA ENTRA LA MANO, POI SI RESPIRA

PRIMA ENTRA LA TESTA, POI SI RECUPERA

LA COORDINAZIONE (4/4)

Il rendimento della nuotata a crawl dipende molto dal tipo di coordinazione che il nuotatore riesce ad instaurare tra il movimento delle braccia e delle gambe.

Per ogni ciclo di bracciata si possono eseguire ,in linea di massima,due quattro e sei battute di gambe.

Sarà compito dell'istruttore far sentire e soprattutto "distinguere" il movimento degli arti superiori ed inferiori,in modo tale da non "subire" la nuotata,ma di decidere quando variare rapporti o ritmi.

ERRORI GRAVI

- 1) Qualsiasi tipo di pausa nel movimento;
- 2) Errori nella meccanica respiratoria;
- 3) Sollevamento del capo;
- 4) Errori nel recupero (mano in anticipo sul gomito);
- 5) Gambe che si interrompono o movimenti a forbice.

COME CORREGGERE

- 1) Dare un ordine di importanza agli errori e correggere il più grave;
- 2) Non correggere una tantum;
- 3) Ricordarsi che il bagaglio motorio ha bisogno di tempo per riempirsi.

ELEMENTI DELLA TECNICA STANDARD

- La posizione orizzontale della testa
- La respirazione bassa
- Ampiezza massima della bracciata
- Rollio delle spalle
- Gomito alto e bloccato in trazione
- Spinta della mano
- Recupero del braccio a gomito alto

ESERCIZI (1/3)

GAMBE LATERALI, UN BRACCIO AVANTI UNO AL FIANCO,
RESPIRAZIONE CON MEZZO RECUPERO

Migliorare la posizione di scivolamento (posizione centrale della testa, una spalla avanti, una fuori dall'acqua).

Ricerca massima ampiezza della gambata (spingere anche nella fase di recupero).

STILE LIBERO COMPLETO, MASSIMA SPINTA NELLA FASE
FINALE DELLA BRACCIATA («Spruzzare» acqua con la mano
verso dietro).

Ricerca massima accelerazione nella fase finale della bracciata.

Ricerca ampiezza di bracciata (nuotare con meno bracciate possibili).

ESERCIZI (2/3)

ALTERNATO BRACCIA OPPOSTE (UNO AVANTI, UNO AL FIANCO), CAMBIO OGNI 6X GAMBATE CON BRACCIATA

Migliorare la posizione di scivolamento e rollio dei fianchi e delle spalle (una spalla avanti, una fuori dall'acqua).

Ricerca massima ampiezza della gambata (spingere anche nella fase di recupero).

SOLO BRACCIO DESTRO (SINISTRO) RESPIRAZIONE LATERALE BRACCIO FERMO AL FIANCO

Migliorare rollio dei fianchi e delle spalle (uscire dall'acqua con entrambe le spalle)

Migliorare il supporto della gambata in tutte le fasi della nuotata.

ESERCIZI (3/3)

STILE LIBERO COMPLETO, RESPIRARE TENENDO UN OCCHIALINO IMMERSO IN ACQUA.

Ridurre al minimo la rotazione della testa, mantenendo la centralità della nuotata e della direzione.

Respirare da entrambi i lati, ricerca simmetria della nuotata per andatura costante, fluida senza strappi.

RECUPERO DEL BRACCIO STRISCIANDO LA MANO IN ACQUA O TOCCARE LA SPALLA O CON BRACCIA TESE.

Favorire il recupero rilassato del braccio (effettuare il recupero utilizzando solo i muscoli della spalla).

Maggiore attenzione alla fase di ingresso in acqua della mano (davanti alla spalla seguendo il rollio del corpo).