

# CORSO ISTRUTTORE DI NUOTO 2022

## TECNICA E DIDATTICA DEL DORSO

Docente: *Enrico GRILLO*

Piscine La Sciorba - 27 Febbraio 2022

## NUOTARE IN POSIZIONE SUPINA

La nuotata sul dorso ha il vantaggio non trascurabile di poter respirare senza particolari problemi coordinativi e di avere un buon assetto in quanto il capo, rimanendo fermo, non altera la posizione del corpo.

Crea invece non pochi problemi la mancanza di un controllo visivo dovuto alla posizione in acqua.

In considerazione dei notevoli “vantaggi respiratori”, la nuotata sul dorso è la prima proposta di molte scuole Nuoto.

## COSA DICE IL REGOLAMENTO TECNICO DI NUOTO

“I concorrenti dovranno nuotare sul dorso per tutta la durata della gara... la normale posizione sul dorso può includere un movimento di rotazione sull'asse del corpo quasi fino alla verticale, ma senza raggiungerla. La posizione della testa è influente.”

## I FONDAMENTALI

- Movimento: alternato e ciclico sia per gli arti inferiori che per quelli superiori.
- Posizione del corpo: supina, testa ferma, sguardo orizzontale.
- Movimento arti superiori: azione di recupero, azione subacquea
- Movimento arti inferiori: azione propulsiva e sviluppata completamente sott'acqua.
- Rapporto arti superiori ed inferiori: 1 a 4 o 1 a 6

## LA PROGRESSIONE DIDATTICA

- 1) Una volta raggiunta una discreta scioltezza nel movimento degli arti inferiori, si può impostare il movimento delle braccia.
- 2) Dovremo essere consapevoli che i movimenti degli arti superiori causano delle grandi variazioni nell'equilibrio.
- 3) Ci si eserciterà a mantenere la posizione passando dal movimento al galleggiamento, sarà utile impostare il movimento di un solo braccio alla volta, chiedendo movimenti lenti e con il controllo tattile.
- 4) Sulla bracciata completa inseriremo la respirazione.

## LA BATTUTA DI GAMBE (1/4)

- Il momento propulsivo si sviluppa dal basso verso l'alto;
- I piedi sono estesi e ruotati all'interno;
- I piedi rompono sempre l'acqua, le ginocchia sono sotto;
- Il movimento parte dalle anche;
- L'azione alternata non crea ripercussioni sul bacino.

## LA BRACCIATA (2/4)

La suddivisione didattica prevede:

- una fase di PRESA durante la quale la mano entra sopra la spalla e il braccio scende dinamicamente sotto la superficie e si allontana dalla linea mediana;
- All'inizio della fase di TRAZIONE la mano risale, si riavvicina alla linea mediana e l'avambraccio comincia a flettersi sul braccio, per accrescere il rendimento dell'azione il gomito va tenuto più in basso della mano;
- Nella fase di SPINTA l'arto si distende con l'avambraccio che riduce il suo apporto propulsivo, mentre la mano può continuare sino all'ultimo a trasmettere il suo impulso all'acqua. ./.

## LA BRACCIATA (3/4)

- Al termine della bracciata la mano spinge verso il fondo della piscina ed è a questo punto che il braccio disteso e decontratto viene sfilato dall'acqua.
- Durante il tragitto aereo l'arto rimane disteso e perpendicolare al corpo.
- Al termine dell'azione di recupero il braccio entra in acqua all'altezza della spalla.



## LA RESPIRAZIONE (4/4)

È fondamentale respirare con regolarità evitando improvvisazioni ed apnee.

Può essere buona norma abbinare la respirazione all'azione aerea degli arti o al ciclo completo di uno solo.

## ERRORI

- 1) Qualsiasi tipo di pausa nel movimento;
- 2) Movimenti laterali del braccio vicino alla superficie;
- 3) Bracciata troppo «rotonda»;
- 4) Gambe a bicicletta, ginocchia fuori;
- 5) Apnee prolungate.

## 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

- Testa ferma e in posizione orizzontale
- Rollio delle spalle
- Gomito basso e bloccato in trazione
- Spinta in basso della mano
- Recupero a braccio teso

## ESERCIZI (1/3)

GAMBE LATERALI, UN BRACCIO FERMO AL FIANCO, UN BRACCIO REMATE SUBACQUEE VICINO AL FIANCO.

*Migliorare la posizione di scivolamento (posizione della testa, spalla fuori dall'acqua).  
Fase di recupero della gambata propulsiva (posizione della testa, spalla fuori dall'acqua).*

NUOTATA COMPLETA CON PAUSA META' RECUPERO.

*Migliorare il rollio, anticipare la rotazione con i fianchi e poi con le spalle.  
Controllo posizione della mano prima dell'ingresso in acqua.*

## ESERCIZI (2/3)

### SOLO GAMBE LATERALI, BRACCIA FERME AI FIANCHI, CAMBIO LATO OGNI 6 GAMBATE

*Migliorare la posizione di scivolamento (posizione della testa, spalle fuori dall'acqua).  
Usare i muscoli del tronco per sviluppare la gambata ed il rollio dei fianchi.  
Bloccare le ginocchia sott'acqua e calciare l'acqua con i piedi verso l'alto.*

### ALTERNATO BRACCIA OPPOSITE (UNA AL FIANCO, UNA AVANTI, CAMBIO LATO OGNI 6X GAMBATE

*Migliorare la posizione di scivolamento (posizione della testa, spalle fuori dall'acqua)  
Migliorare il rollio, anticipare la rotazione con i fianchi e poi con le spalle.  
Migliorare la fase di appoggio della bracciata, sensibilità della presa in acqua.*

## ESERCIZI (3/3)

### ALTERNATO BRACCIA A 90° (UNA A META' RECUPERO, UNA AVANTI) CAMBIO LATO OGNI 6X GAMBATE

*Migliorare il rollio, anticipare la rotazione con i fianchi e poi con le spalle.  
Controllo posizione della mano prima dell'ingresso in acqua (correzione angolo di entrata).  
Cercare accelerazione bracciata ,massima spinta nella fase finale verso dietro e in basso.*

### 4X BRACCIA A DORSO, 3X A STILE, 4X A DORSO, 3X STILE...

*Migliorare il rollio, anticipare la rotazione con i fianchi e poi con le spalle.  
"Trasferire" angoli e spinte favorevoli dello stile libero al dorso (gomito alto).*