



Il quinto stile

Facoltà di Scienze Motorie Verona

Corso di Laurea Scienze delle Attività Motorie e Sport
Tecnica e didattica dell'attività motoria in acqua

Verona 23 gennaio 2012

Andrea Campara
andreamcampara@libero.it

Partenze, virate, passaggi subacquei

- La efficienza del movimento sub viene solitamente poco curata (gambe delfino)
- Gambe delfino sub: il miglior modo per mantenere la velocità in uscita da partenza e virata
- Nei 100 stile rappresentano il 30% della gara

[La tecnica del delfino sub]

- Movimento ondulatorio generato dal tronco: anche alte - piedi bassi , anche basse – piedi alti, frustata finale dei piedi
- Le anche si alzano ed abbassano ripercuotendo la loro azione sulle gambe (con fluidità)
- La parte centrale (addome – lombi) è quella che da l'impulso al movimento

[Requisiti fisici]

- Must: le azioni degli arti inferiori (gambe e bacino) non devono essere trasferiti alle spalle che devono altresì rimanere immobili
- Le spalle devono essere assai ben articolabili
- Le anche, le caviglie devono essere sciolte (dotate di eccellente articolabilità)
- La muscolature di addome e lombi ben preparata

[La qualità del movimento]

- Il movimento va eseguito in modo ampio o misurato?
- Dopo la spinta dal muro l'azione va eseguita in modo veloce e "stretto" (per non ostacolare la velocità acquisita), aumentando la ampiezza (NB: nella realtà capita sempre il contrario: partono dall'ampio per arrivare allo "stretto e veloce")

[La didattica]

- L'intervento del bacino: azione di ondulazione (innalzamento – sollevamento delle anche con gambe tenute in modo rilassato in modo che gli possa venir trasferito il movimento del bacino)

[La didattica]

- Le gambe di solito vengono poco allenate nonostante siano fondamentali per il mantenimento della velocità in uscita dalla spinta dal muro
- Esercitazioni mirate (meglio senza tavoletta): gambe delfino sul dorso, sul fianco, girovite; si può utilizzare in tubo per respirare (come nel pinnato); gambe delfino in verticale (più o meno ampio con braccia prima in acqua poi fuori); utilizzo di pinnette (sensibilità)

[La didattica]

- Primo obiettivo: corretta esecuzione sotto il profilo qualitativo
- Successivamente si può richiedere un aumento di intensità

Allenamento della fase sub in

[atleti di alto livello: innanzitutto un chiarimento]

- La Pellegrini fa 2000 metri die gambe
- Non è vero che se vado con il motore anteriore ad 80 e con il posteriore a 20, l'intervento del posteriore è ininfluyente perché non si somma. E' fondamentale perché migliora l'assetto (riducono drag ma fanno spendere di più)!
- Le gambe non devono frenare!

Allenamento fase sub in atleti di alto livello

- Ausili didattici: tubo, pinnette, monopinne
- Inserimento serie di scatti gambe nel lavoro a completo, anche con più di 15 metri sub
- Gambe verticali (durata/intensità)
- Elastici, per la sensibilità del corpo in acqua

[Un esempio: Marcus Rogan]

- Serie di 200 metri gambe delfino sub, solo ogni 25 metri esce per una bracciata
- 50 + 25 sub : sensazione uguale alla terza virata nei 100 dorso, con i 25 richiesti alla massima velocità
- Nelle fasi di apnea non si deve iperventilare