



Partenze e virate

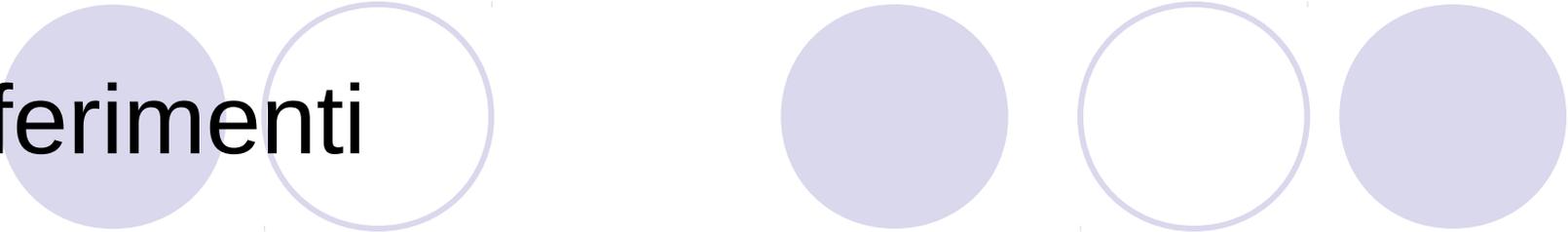
Facoltà di Scienze Motorie Verona

Corso di Laurea Scienze delle Attività Motorie e Sportiv

Andrea Campara

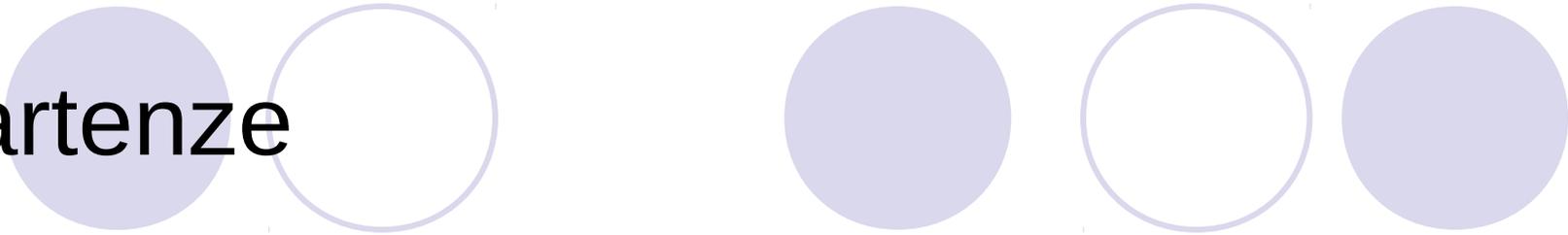
Verona 25 maggio 2011

Riferimenti



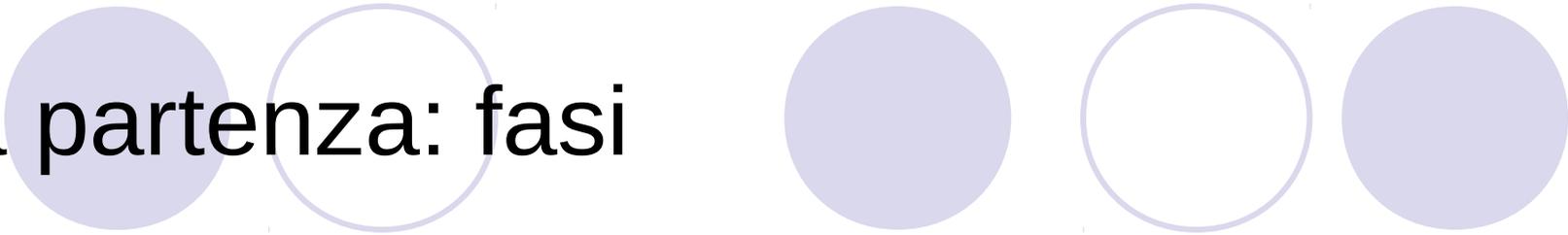
- Partenze e virate sono fasi determinanti sull'esito di una competizione: su 50 metri (vasca lunga) il tempo di partenza costituisce il **30%** del tempo totale (il **25%** sui 100 mt, il **20%** nei 200/400mt)

Partenze



- Dal blocco: **grab** (posizione raggruppata piedi pari); **track** (posizione raggruppata un piede avanti l'altro)
- Dall'acqua: nelle gare dorso e nella staffetta mista la partenza deve effettuarsi dall'acqua

La partenza: fasi



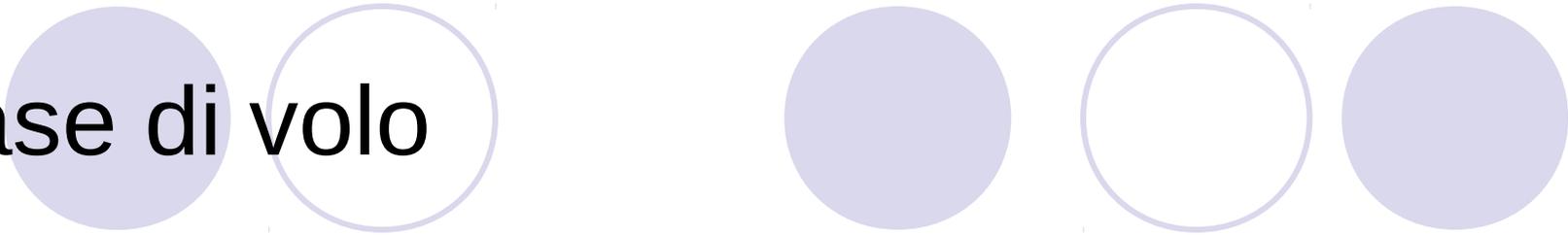
- Sul blocco e stacco dal blocco
- Fase di volo: fase ascendente (dallo stacco al punto più alto), si ruota attorno al cdg (fianchi alti)
- Entrata in acqua: fianchi alti, la mani aprono una porta, da quella porta passano testa, spalle, fianchi, gambe
- Apnea ed uscita: battute gambe delfino, fuori alla velocità di gara



Sul blocco – stacco dal blocco

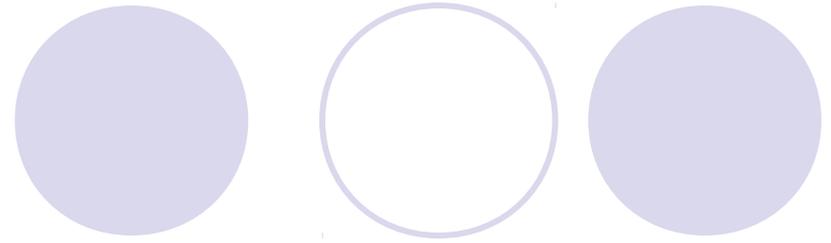
- Tempo di **latenza** tra l'inizio dello stimolo e l'attivazione muscolare (cos'è la velocità?)
- La distanza del bacino dall'appoggio podalico influenza il tempo di reazione degli arti inferiori
- Nella track un piede avanti l'altro, non in asse, le braccia non slanciano nè circondano, la testa vicino alle gambe (l'atleta non guarda l'acqua)

Fase di volo



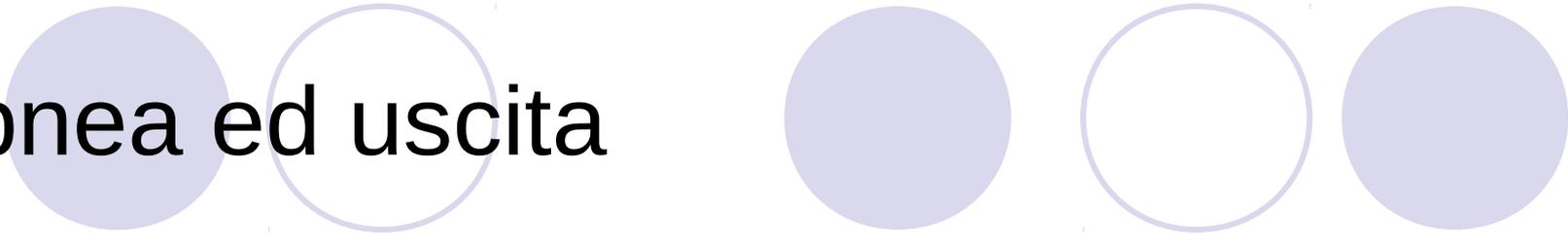
- Fase ascendente (il punto più alto della traiettoria orizzontale)
- Nella track: il capo si estende allineandosi tra le braccia; si spinge soprattutto con il piede davanti

Entrata in acqua



- Una porta di ingresso con angolo non orizzontale ma poco verticale con l'obiettivo di recuperare subito la direzione
- Nella track l'angolo di ingresso è minore della grab classica

Apnea ed uscita

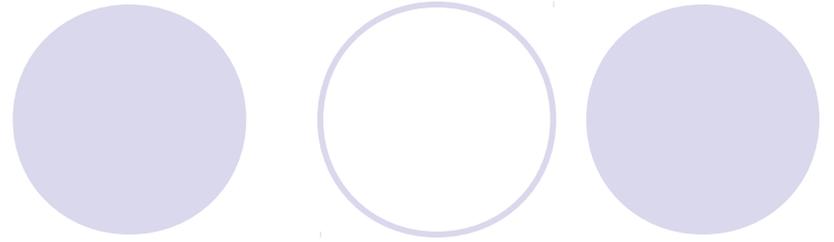
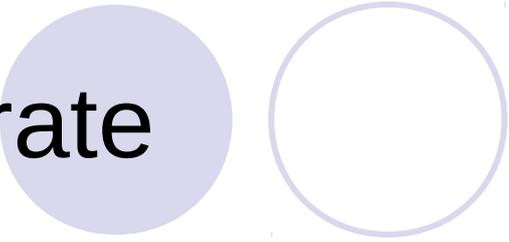


- Rana: il regolamento impone un solo ciclo completo braccia – gambe, nelle altre il capo esce entro 15 metri

Partenza dall'acqua

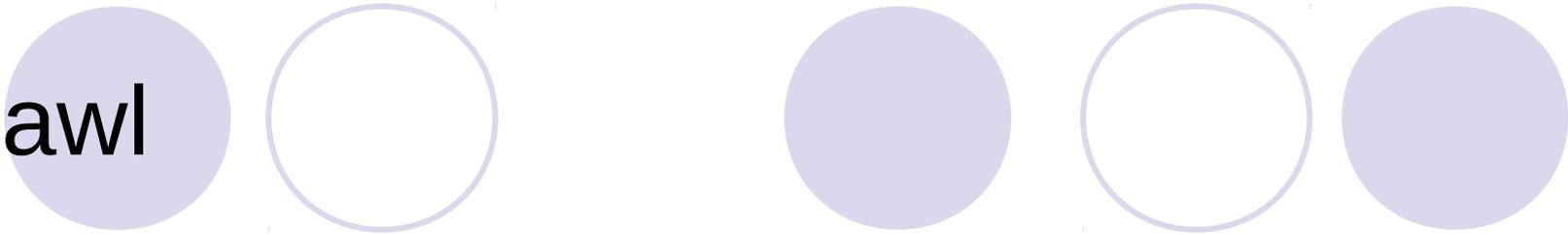
- Al via i fianchi devono essere tenuti più alti possibile
- Le braccia si riportano alte sul capo tenendogliele più **vicine** possibile
- Le gambe (dopo l' estensione delle caviglie) devono essere ben richiamate per non impattare sull'acqua
- In acqua il nuotatore si immerge a circa 45 cm (gambe delfino)

Virate



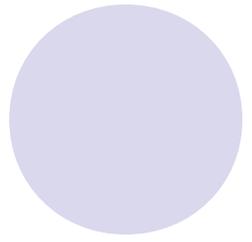
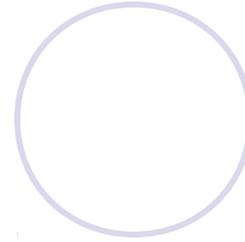
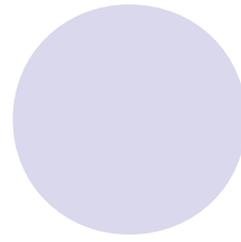
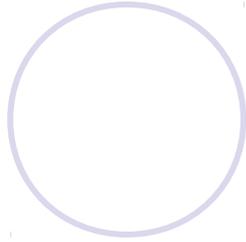
- Entrata
- Cambio di direzione
- Spinta
- Apnea - uscita

Crawl



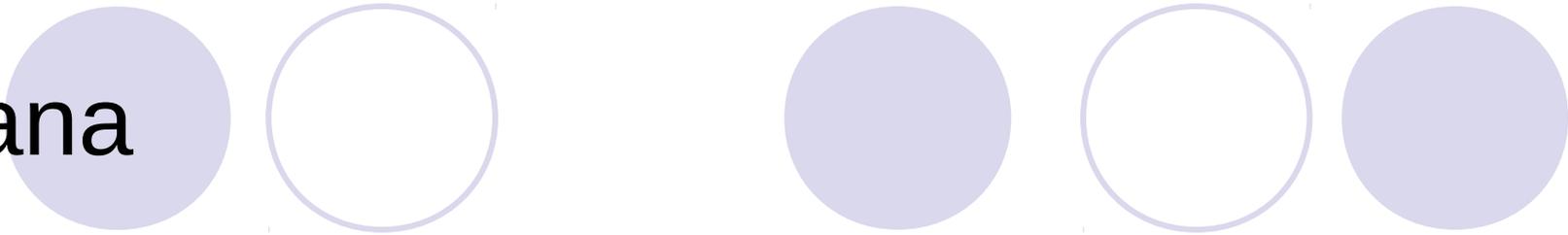
- Entrata: velocità di nuotata (inizia con l'avvicinamento del mento al petto)
- Cambio di direzione: si adduce il busto alle gambe con una rapida rotazione che termina quando il busto ritorna in assetto orizzontale
- Spinta: con il corpo perfettamente in linea, con i piedi in appoggio
- Apnea – fase di uscita: 50 cm sotto, gambate delfino, uscendo con testa e spalla contemporaneamente

Dorso



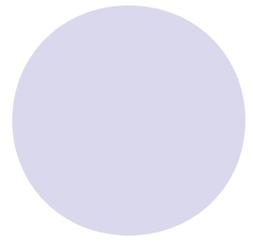
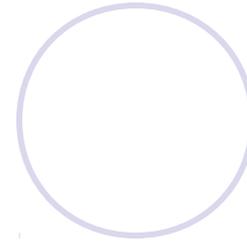
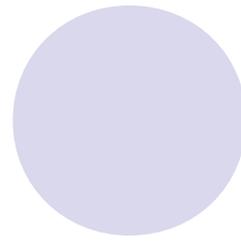
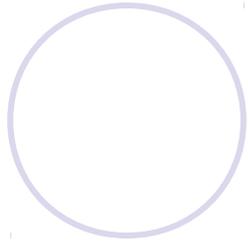
- Entrata: abbandonata la posizione sul dorso l'atleta deve iniziare a virare; alla rotazione si deve dare continuità.
- Cambio direzione: come nel crawl (senza avvistamento)
- Spinta: con i segmenti allineati, testa tra le braccia
- Uscita – apnea: gambe delfino (l'ampiezza cresce ma solo verso il basso)

Rana

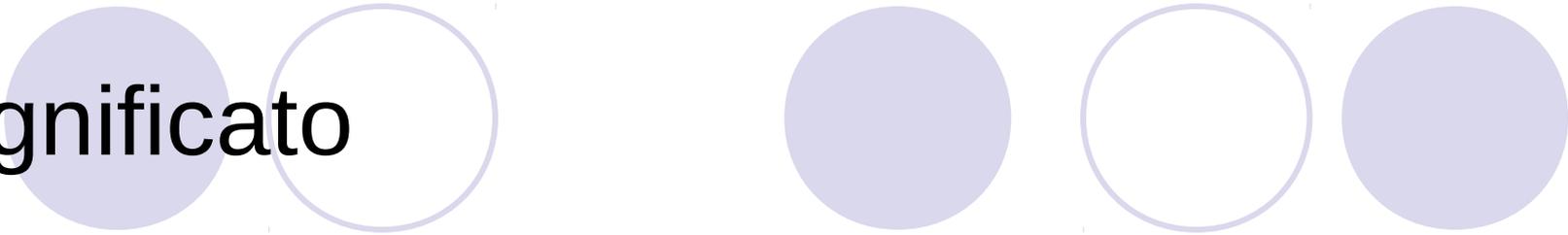


- Entrata: si appoggiano le mani contemporaneamente sul bordo, si flettono le gambe facendo avanzare i fianchi verso il muro
- Cambio di direzione: una delle mani resta sul punto, l'altra cambia direzione (ginocchia alte); prima dell'arrivo dei piedi la mano in appoggio si spinge via e recupera
- Spinta: su di un fianco per ritrovare poi l'assetto
- Apnea e fase di uscita: i gesti sub sono diversi che in superficie (bracciata con palmo in su e gambata con maggior flessione della gamba sulla coscia)

Farfalla



- Entrata: le spalle non devono essere affondate
- Cambio di direzione: ginocchia alte per la continuità di rotazione
- Spinta: allineamento segmentario con il capo
- Apnea – uscita: non anticipare la respirazione per non impennare l'assetto



Significato

Partenze e virate servono a far acquisire al nuotatore una velocità altrimenti non ottenibile, mantenendola per quanto più tempo possibile.