



Facoltà di Scienze Motorie
Corso di Laurea Scienze delle Attività Motorie e
Sport
Verona

DORSO

Tecnica e didattica dell'attività motoria in acqua

Andrea Campara
Lunedì 17 gennaio 2012
andreacampara@libero.it

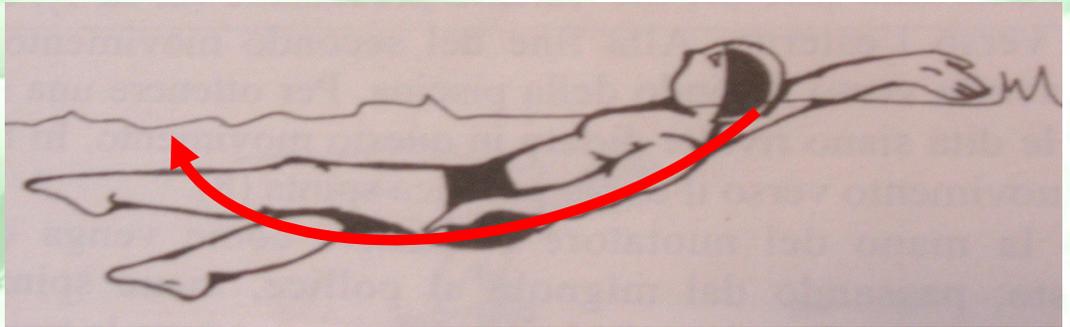
Regolamento

- I concorrenti dovranno rimanere sempre sul dorso tranne che nell'esecuzione delle virate. Nel terminare la gara il concorrente deve toccare la parete rimanendo sul dorso

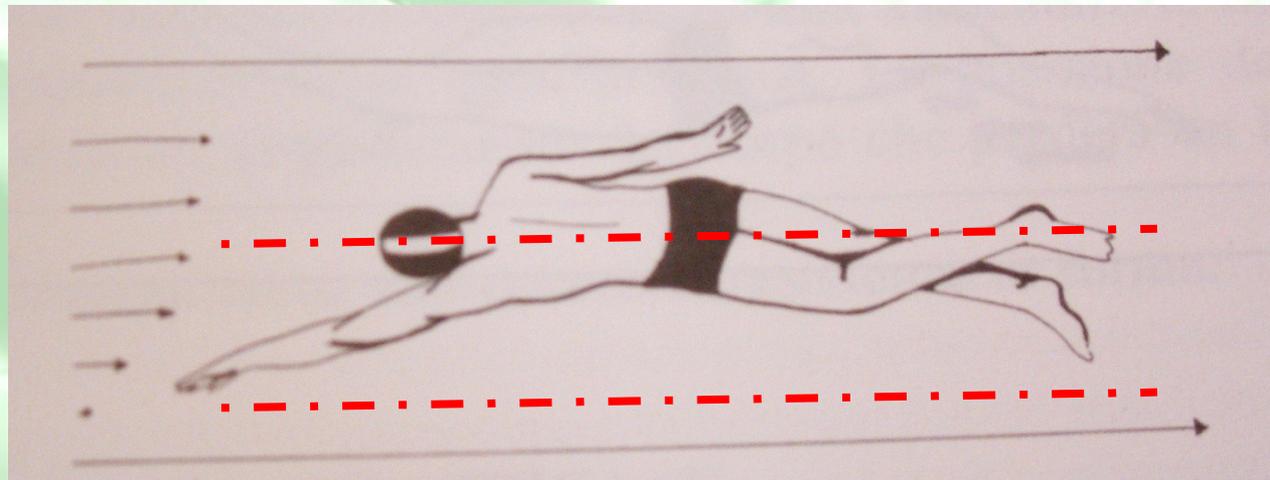


La posizione del corpo

1. Allineamento orizzontale



1. Allineamento laterale



La posizione del corpo: **IL ROLLIO**

Che cos'è il rollio?

- Il rollio è una rotazione di 45° del corpo attorno all'asse longitudinale
- E' il movimento portante del dorso
- E' la naturale continuazione dei movimenti delle braccia

La posizione del corpo: **IL ROLLIO**

A Cosa serve il rollio?

1. Per aumentare l'idrodinamicità
1. Per migliorare l'affondamento delle braccia
1. Per migliorare la resa della bracciata

Bracciata e Gambata nel dorso

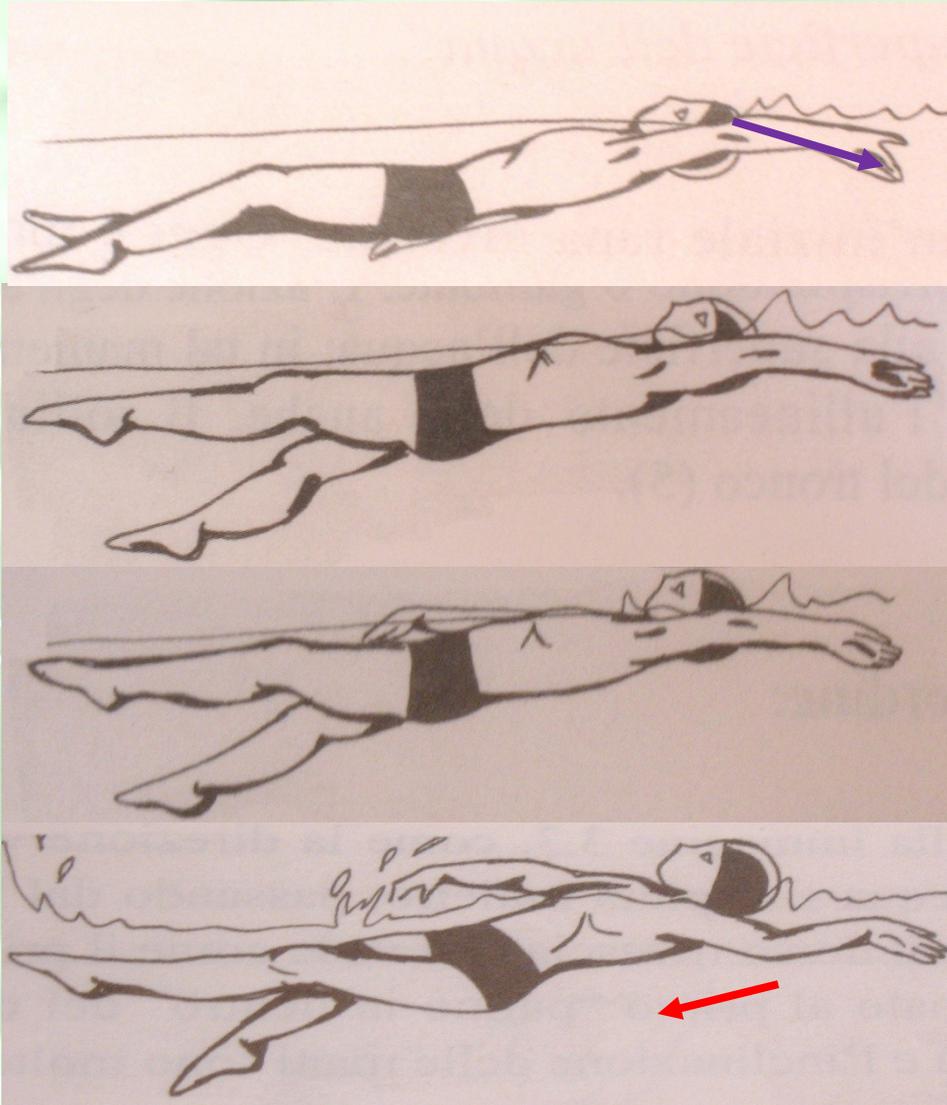
- Nel dorso la propulsione è data:
 1. Per il 15-20% dalle gambe
 1. Per l'80-85% dalle braccia

La bracciata

Le fasi della bracciata sono:

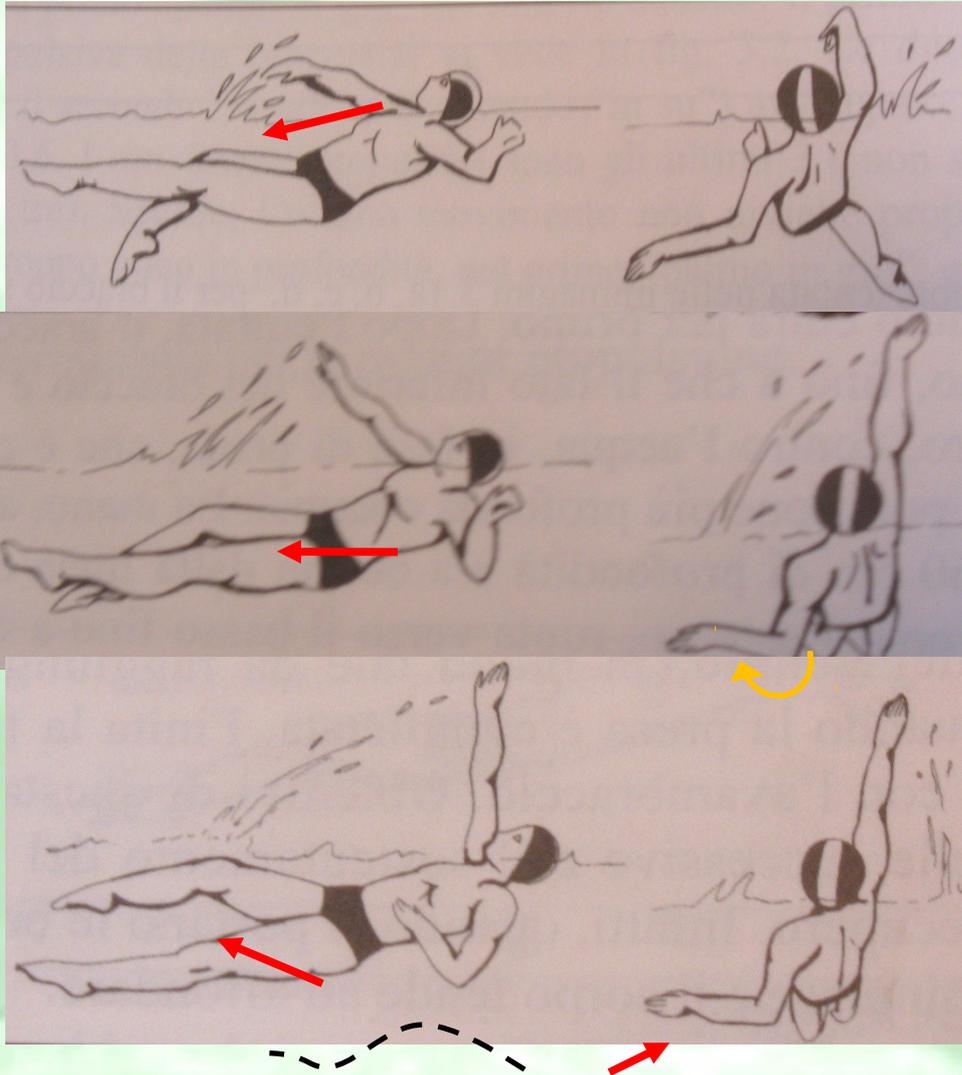
1. Palmo in giù 1
2. Palmo in su 1
3. Palmo in giù 2
4. Palmo in su 2
5. Rilascio, recupero, entrata

Palmo in giù 1



- Il braccio entra in acqua disteso col palmo della mano ruotato verso l'esterno
- Il braccio si allunga verso il basso e verso l'esterno, fino a che il lato inferiore del braccio e il palmo della mano sono rivolti all'indietro

Palmo in su 1



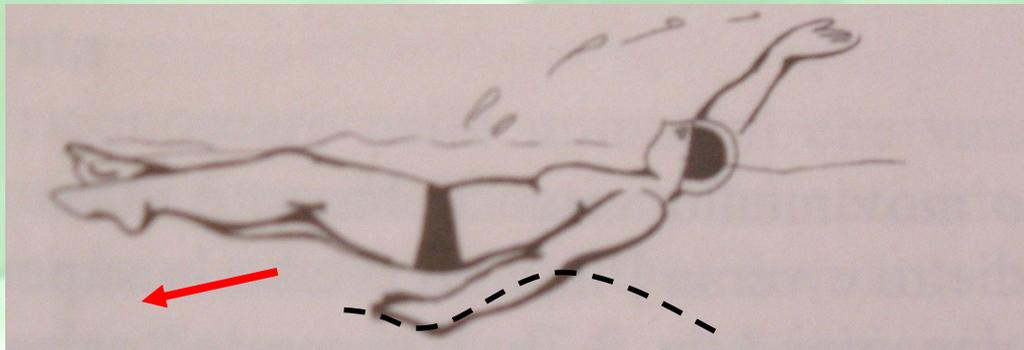
- Primo movimento propulsivo
- La mano si muove verso l'alto e verso dietro con un movimento circolare
- Il braccio continua a flettersi
- Il palmo ruota dal basso verso l'alto, alla fine guarda in alto verso l'interno

Palmo in giù 2



- Il braccio si muove verso il basso all'indietro fino a che non è disteso sotto le cosce

- La mano ruota verso il basso e verso l'esterno



- Alla fine del movimento il palmo è rivolto verso il basso

Palmo in su 2



Fig. 3.5 Fig. 3.6

Palmo in su 2

Una volta che il secondo movimento verso il basso è stato completato, la mano si muove verso l'alto, all'indietro e verso l'interno (verso la superficie). La fine di questo movimento si vede nelle immagini 3.7a, 3.7b. Il secondo "palmo in su" termina quando la mano raggiunge la parte posteriore della coscia con il braccio che dovrebbe rimanere esteso. La posizione del palmo è fondamentale; bisogna far sì che questo sia rivolto verso l'alto indietro, con le dita che guardano verso il fondo della piscina. Questo movimento è molto simile a quello "in su" del crawl e del delfino, eccetto naturalmente per il fatto che il nuotatore è supino (la figura 3.6 mostra come si possa creare propulsione) (8). Guardando la direzione della freccia sotto la mano si nota come il flusso dell'acqua comincerà ad essere verso il basso e in avanti con la mano iperestesa. Questo flusso, grazie alla particolare inclinazione della mano, verrà poi spinto indietro, passando dal polso alla punta della mano. Si deve notare, infine, che è molto importante che il braccio sia esteso, in quanto anche l'avambraccio sarà in parte responsabile della forza esercitata sull'acqua.

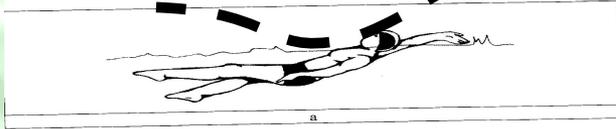


Fig. 3.7

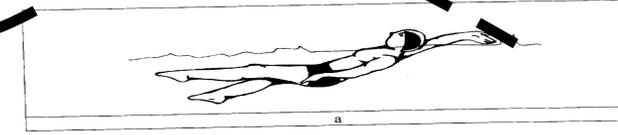
Rilascio, r...
Queste fas...
avvengono...
con le mat...
sull'acqua...
porterebbe...
che si oppo...
resistenza...
all'interno...
l'area sup...
l'esterno. I...
trova in an...
alta e cons...
l'acqua, so...
permettere...
che la spall...
portare l'ac...
alto e s...
le gambe...
l'esterno...
porterà...
successivi...
eccessivo...
modo tale...
essere fat...
entrare, in...
questa...
fondamen...
un'entrata...
dall'acqua



Fig. 3.5 Fig. 3.6

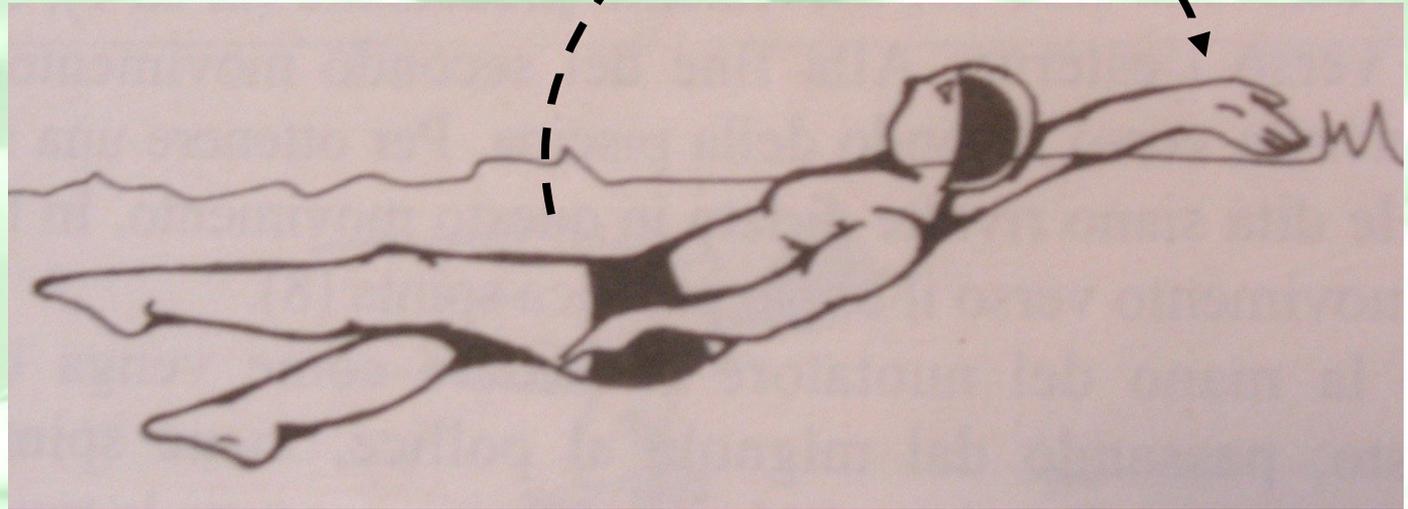
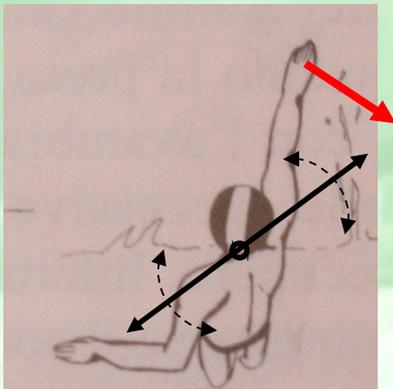
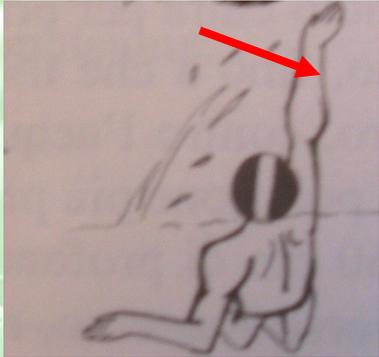
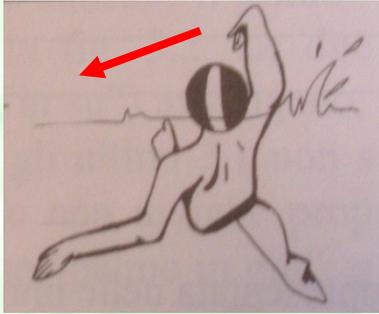
Palmo in su 2

Una volta che il secondo movimento verso il basso è stato completato, la mano muove verso l'alto, all'indietro e verso l'interno (verso la superficie). La fine di questo movimento si vede nelle immagini 3.7a, 3.7b. Il secondo "palmo in su" termina quando la mano raggiunge la parte posteriore della coscia con il braccio che dovrebbe rimanere esteso. La posizione del palmo è fondamentale; bisogna far sì che questo sia rivolto verso l'alto indietro, con le dita che guardano verso il fondo della piscina. Questo movimento è molto simile a quello "in su" del crawl e del delfino, eccetto naturalmente per il fatto che il nuotatore è supino (la figura 3.6 mostra come si possa creare propulsione) (8). Guardando la direzione della freccia sotto la mano si nota come il flusso dell'acqua comincerà ad essere verso il basso e in avanti con la mano iperestesa. Questo flusso, grazie alla particolare inclinazione della mano, verrà poi spinto indietro, passando dal polso alla punta della mano. Si deve notare, infine, che è molto importante che il braccio sia esteso, in quanto anche l'avambraccio sarà in parte responsabile della forza esercitata sull'acqua.



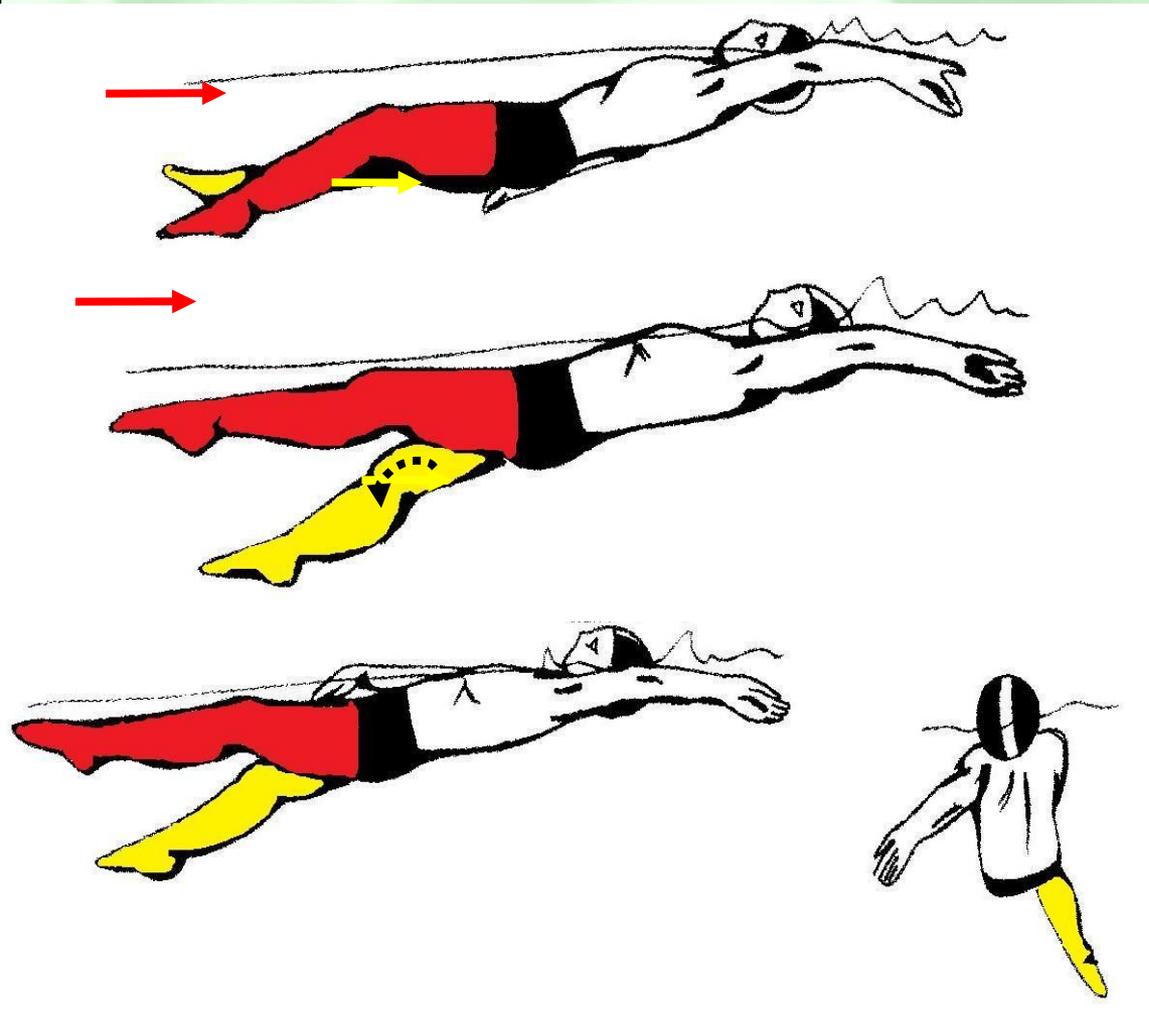
- La mano si muove verso l'alto
- Il palmo è rivolto verso l'alto indietro con le dita che guardano il fondo della piscina
- Il braccio rimanendo esteso sale fino all'altezza della parte posteriore della coscia

Recupero



- La spalla guida la fase aerea, restando alta, il braccio resta esteso
- Il palmo ruota verso l'esterno: Esce il pollice entra il mignolo
- Il rollio è fondamentale per l'uscita della spalla

La Gambata



1 - Fase ascendente
(propulsiva)

2 - Fase discendente
(recupero)

La Coordinazione

- La coordinazione tra le braccia: Deve assicurare continuità alla propulsione; il braccio entra in acqua mentre l'altro completa la spinta a palmo in giù 2
- La coordinazione braccia-gambe: sei gambate per ogni ciclo

La progressione didattica (1)



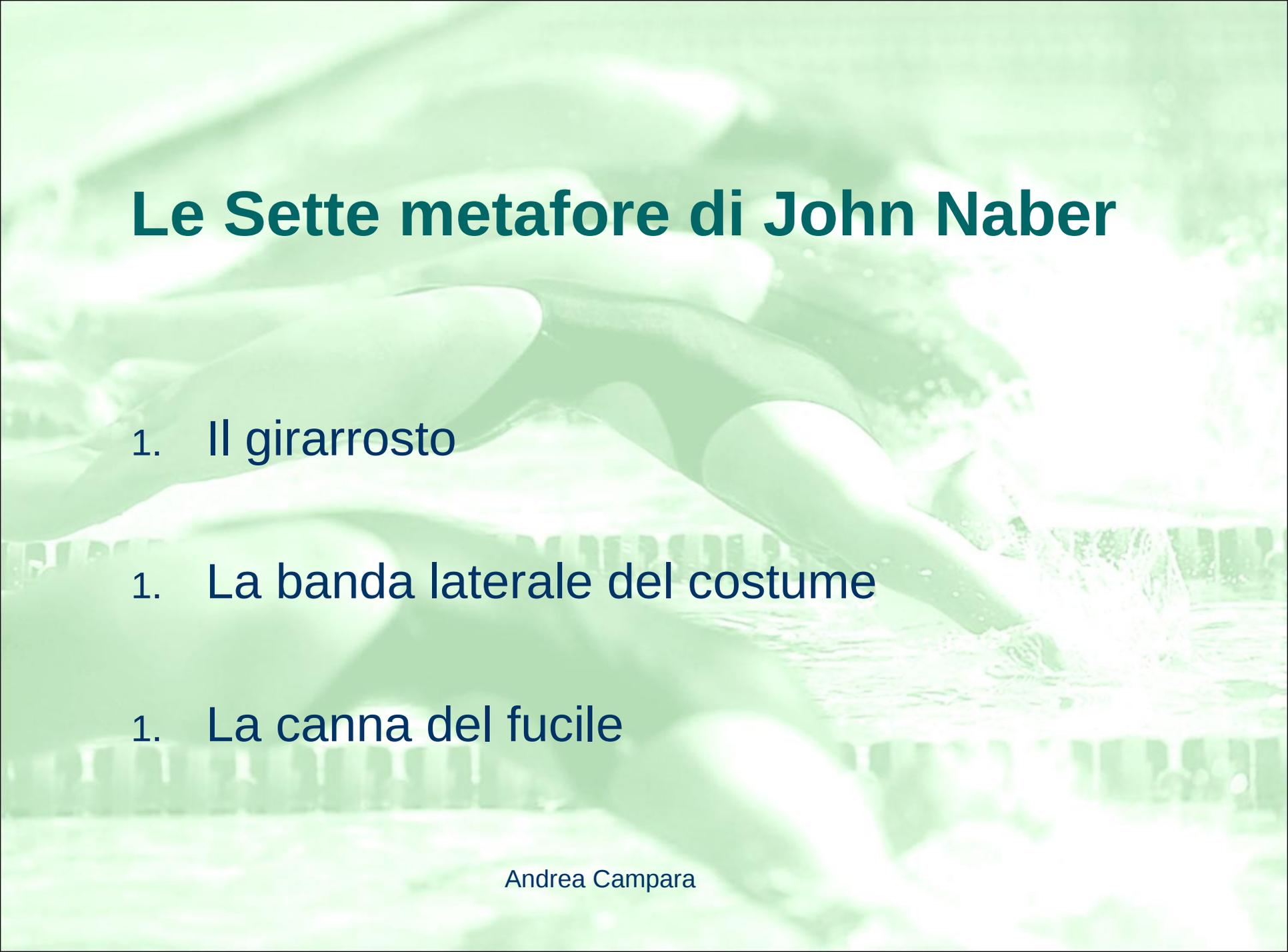
Andrea Campara

La progressione didattica (2)

1. Si inserisce la bracciata doppia
1. Si comincia a curare il rollio

La progressione didattica (3)

1. Si imposta poi la bracciata alternata
1. Si cura ora il rapporto fra le braccia
1. Infine si cura la bracciata subacquea



Le Sette metafore di John Naber

1. Il girarrosto
1. La banda laterale del costume
1. La canna del fucile

Le sette metafore di John Naber

1. Il mignolo
1. Braccio di ferro
1. Shot Put (piccolo colpo conclusivo nel golf)
1. Acqua bollente