Il galleggiamento verticale

Università degli studi di Verona
Dipartimento Scienze neurologiche e del movimento
Scienze Motorie
Tecnica e didattica dell'attività motoria in acqua
Andrea Campara
Lunedi 18 novembre 2013
andreacampara@libero.it

Definizione

- Fondamentale di pertinenza del soccorritore in acqua: consiste nell'azione volontaria degli arti inferiori in modo asimmetrico ed alternato (gambe bicicletta), per consentire all'esecutore un galleggiamento verticale con il capo fuori dall'acqua, anche senza l'intervento degli arti superiori.

Descrizione dell'azione

- I piedi in opposizione alla caviglia (piede martello) producono una spinta verso il basso (dall'esterno verso l'interno), garantendo al busto una posizione bilanciata e costante, con il capo fuori dall'acqua.
- Questa posizione consente una agevole e veloce trasformazione della posizione da verticale in orizzontale (mani sempre libere per il pericolante)
- Le mani, laddove non impiegate in azioni di soccorso, possono concorrere all'azione di galleggiamento (remate – adduzione dell'omero)

Specificità dell'intervento degli arti inferiori

- L'azione di distensione della gamba sulla coscia non deve essere completata così da consentire un recupero dell'arto "rapido", minimizzando il "tempo morto" ovvero senza spinta utile
- La forma del movimento appare come una azione circolare, eseguita dall'esterno verso l'interno, con l'arto sinistro in senso orario e quello destro antiorario (le ginocchia tra loro distanziate favoriscono un efficiente intervento articolare)

Galleggiamento verticale di spostamento

- Gli arti inferiori assumono posizioni diverse rispetto al corpo dipendentemente dal fatto che lo spostamento avvenga verso destra o a sinistra
- Spostamento verso sinistra: la gamba sinistra lavora con una flesso estensione in verticale (come una trivella a perpendicolo sotto il bacino), la gamba destra spinge a bicicletta (in fuori verso destra) causando il movimento

Lettura biomeccanica del fondamentale

- Fase di appoggio (mobile): ad opera di una catena muscolare dallo psoas all'iliaco coinvolgendo sartorio, tibiale anteriore e peroniero (preparazione degli appoggi), seguita dall'azione degli estensori dell'anca (glutei) e del ginocchio (quadricipite femorale)
- Fase di stabilizzazione del busto: cintura dell'addome, lombari e lunghi del dorso

Gambe a rana o gambe bicicletta?

- Una ricerca condotta su individui specializzati nell'esecuzione del gesto (pallanotisti di alto livello) ha rivelato che:
- In nessuna delle due esecuzioni si è riscontrata simmetria di pressione tra arto destro e sinistro
- Il tipo di pressione esercitata nelle due soluzioni è assai diversa
- In posizione verticale (rispetto all'orizzontale) si sviluppano livelli di pressione più alti

La didattica del gesto

- Esplorazione – assimilazione – applicazione secondo disponibilità variabile
- L'intervento egli arti inferiore va esplorato da assetti diversi (decubito prono e supino, sul fianco, in verticale)
- La catena cinetica va ben compresa (agonisti ed antagonisti, fissatori e regolatori del movimento (adduttori ed estensori sono gli agonisti, i flessori recuperano l'arto)
- Scelta metodologica per "sensazioni" efficace al doppio rispetto al sistema analitico

Gambe bicicletta: obiettivi ed interventi muscolari

- Possibilità di spostamento, rimanendo in verticale, in tutte le direzioni
- Il lavoro svolto dagli arti superiori (se liberi dal trasporto quindi favorendo l'azione di galleggiamento) risulta a carico degli adduttori ed abduttori dell'omero (deltoide, pettorali, serratus, gran dorsale)
- L'intervento degli arti inferiori (vedi sopra) a carico dei flesso estensori dell'anca (grande gluteo, grande adduttore, piriforme, semitendinoso, semimembranoso, bicipite femorale vasti)

Bibliografia

- Campara et al. Equilibrio e movimento in acqua CSS 2003 pg.91 – 93
- Campara et al. Prevenzione e salvataggio in piscina CSS 2004 pg. 98 – 102
- Tesi di laurea Gamba Prof. Campara aa 2003/04
- Pesce C. Insegnamento prescrittivo ed apprendimento euristico SDS n°55 Giugno 2002
- Pezzini G. Il nuoto di salvamento Soc. Stampa Sport Roma 2003 pg. 61 - 62