

# Virata crawl

Sport Natatori 2

Facoltà di Scienze Motorie

25 maggio 2011

Andrea Campara

**Definizione:** si intende per virata un rapidissimo cambio di direzione che permette all'atleta di iniziare ad effettuare la vasca di ritorno nel minor tempo possibile.

# LE FASI:

- Entrata
- Cambio di direzione
- La Spinta
- Apnea e fase di uscita

# ENTRATA:

- All'entrata in virata si deve iniziare la rotazione del corpo alla giusta distanza dal muro, rapportandola alla velocità di nuotata.
- Nell'istante in cui si deciderà di iniziare la rotazione, l'atleta dovrà abbassare il capo ed effettuare un colpo di gambe a delfino.



# CAMBIO DI DIREZIONE

- E' importante ruotare velocemente, con attenzione affinché la rotazione termini quando il busto è in posizione perfettamente orizzontale e non continui oltre tale punto. Quando i piedi raggiungono il bordo, la testa si posiziona in mezzo alle braccia in maniera tale che il corpo sia allineato e pronto alla fase di spinta.



# LA SPINTA

- Si deve tenere il corpo perfettamente allineato con il punto di appoggio. I piedi sono in linea con: gambe, bacino, spalle, testa e braccia.
- Le ginocchia sono piegate. La distensione delle gambe avviene dopo il contatto con il muro, con i piedi bene in appoggio. Per garantire la qualità dell'appoggio podalico, la spinta avviene su di un fianco. Solo dopo che la spinta è stata effettuata, con i piedi non più in appoggio, si ruota sul fianco ritrovando l'assetto di nuotata.



# APNEA E FASE DI USCITA

- Effettuare un certo numero di gambate a delfino. I primi colpi non devono essere troppo ampi.
- All'uscita si dovrà rompere la superficie dell'acqua in un solo punto, uscendo contemporaneamente con testa e spalle.



# *Michael Klim*



# GLI ERRORI

- Slanciare le gambe in alto ha come conseguenza l'affondamento del corpo.
- Evitare di effettuare inutili movimenti delle braccia per stabilizzare il busto durante la rotazione.
- Evitare di ruotare le anche durante la spinta dal muro.
- Effettuare uno scivolamento prima della virata.
- Evitare di allungare la prima bracciata in quanto, l'assenza di rollio, ha come conseguenza un indietreggiamento della spalla opposta.
- Virare troppo distanti o troppo vicini alla parete della vasca.
- Mancanza di torsione del corpo, con il risultato di ritrovarsi sul dorso alla conclusione della virata.
- Mancanza di idrodinamicità del corpo dopo la spinta (raggiungibile ponendo le mani unite, le mani che comprimono la testa, l'addome in dentro, le gambe distese ed i piedi puntati).
- Mancanza di spinta sufficientemente forte delle gambe e delle caviglie contro la parete della piscina.

# L'APPROCCIO ALLA VIRATA

- Guardare il bordo mentre ci si avvicina alla virata, cercando di mantenere la massima velocità nei cinque metri precedenti il muro.
- Non respirare durante le ultime due bracciate.

# L'IMPORTANZA NELLA VIRATA

- La rapidità di esecuzione .... La capriola va effettuata velocemente.
- La rapidità di stacco .... i piedi devono stare il meno possibile a contatto con il muro.
- Il mantenimento della velocità di uscita ... tanto più a lungo **NON** si effettuano movimenti di gambe o di braccia, tanto più veloce sarà la perdita di velocità. Dopo lo stacco delle gambe, ciascuno fa ciò che gli è più congeniale, partendo subito con le braccia o usando la gambata per un periodo più o meno lungo.

# ALCUNI ESERCIZI

- Per la distanza: fare virate partendo da vicino al bordo con la mano appoggiata; andare di sole gambe e poi fare al capriola (per chiarire meglio a che distanza si può/si deve fare la virata; oppure .... arrivando piano e ruotando veloce; oppure .... arrivare fino alla T con le braccia e poi andare di sole gambe.
- Capriole intorno alla corsia;
- Eseguire un certo numero di bracciate e poi fare una capriola continuando a nuotare a crawl o tornare indietro a dorso;

# OVVIAMENTE ....

- LA VIRATA SI APPRENDE .....

# FACENDOLA!!