

Nuotata a delfino: tutto quello che c'è da sapere

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



La nuotata a delfino, o a farfalla (butterfly), ha origine dalla rana. Lo stile delfino richiede infatti una tecnica molto precisa, una buona preparazione fisica oltre ad un buon senso del ritmo e ad una perfetta coordinazione motoria.

La posizione del corpo offre un minimo di resistenza ed è leggermente inclinata. La testa guida l'ondeggiamento.

Movimento delle braccia:

-Immersione/presa d'acqua: le mani entrano in acqua alla larghezza delle spalle e il più lontano possibile. Sott'acqua le braccia si allungano ancora fino ad estendersi quasi completamente. Per prendere l'acqua la mano e l'avambraccio vengono leggermente flessi;

-Fase di appoggio: con una chiara posizione del gomito in alto si ha una trazione verso il basso e all'indietro. Verso la fine della fase di trazione, all'altezza delle spalle, trazione delle braccia all'interno in direzione della linea mediana del corpo. La mano supera il gomito. Si frena così il movimento verso il basso del busto e si genera inoltre un'azione propulsiva;

-Fasi di spinta: spinta energica e accelerata delle braccia, effettuata a lato delle cosce (verso l'alto e all'indietro), con passaggio diretto alla fase aerea;

-Fase di recupero: portare le braccia in avanti sciolte e rilassate.

Il movimento delle gambe

Il movimento delle gambe parte dal tronco e si diffonde attraverso la coscia, il ginocchio e la gamba

fino all'articolazione del piede. Il bacino deve essere bloccato in particolare nella battuta delle gambe che corrisponde all'immersione delle braccia, in modo da non affondare eccessivamente. Nelle battute delle gambe verso il basso, le cosce vengono spinte attivamente verso la superficie dell'acqua. I piedi sono allungati, sciolti e volti all'interno (il collo del piede spinge l'acqua). I piedi restano rilassati anche nel movimento attivo di spinta verso l'alto. I principianti all'inizio non devono accentuare la battuta delle gambe.

La respirazione

L'inspirazione avviene durante la fase di spinta, con l'aiuto di un leggero sollevamento della testa. L'inspirazione attraverso la bocca rapida e profonda, mentre si espira da bocca e naso durante tutta la fase subacquea. Normalmente si respira una volta ogni due bracciate.

La coordinazione

La coordinazione tra il movimento delle braccia e delle gambe è fluida. Si eseguono due battute delle gambe per ogni bracciata. Una battuta delle gambe verso il basso avviene alla fine della spinta, l'altra quando si immergono le braccia.

Per altri articoli sul nuoto, clicca qui!

Dott.ssa Bernadette Anna Polito

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/nuotata-delfino-tutto-quello-che-ce-da-sapere/123639>