

## Nuotare - LAR e SAR -

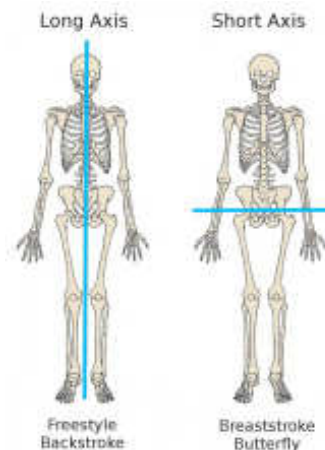
Nuotare è un sport che muove tutti i muscoli del corpo. Diverse persone si avvicinano a questa disciplina perché questa attività fisica è graduale: a differenza della corsa la velocità di nuotata si può modulare, pesando meno in acqua l'affaticamento è ridotto, almeno inizialmente. E in effetti si tende ad "accomodarsi" spesso ad un ritmo molto blando: la temperatura dell'acqua aiuta.

### Long Axis Rotation e Shot Axis Rotation

In tutti e quattro gli stili il corpo durante l'esecuzione esegue una rotazione.

La rotazione sul **piano saggittale**: lungo la colonna vertebrale, alternativamente con lo stile ed il dorso, la nuotata avviene considerando il corpo come una lancia, che attraversa l'acqua e usa braccia e gambe per spingersi attraverso.

La rotazione sul **piano trasversale**, all'altezza delle anche: con il delfino ed la rana, in questo caso la nuotata avviene con continui recuperi e slanci del corpo in acqua. Questo modo di nuotare è molto legato alla forza dei muscoli del bacino (core), la gambata è fondamentale.

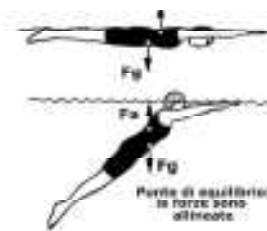


### Esercizi specifici

Questi stile anche negli allenamenti vanno spesso accoppiati, appunto per sviluppare la specificità della rotazione. Saper padroneggiare gli stili accoppiati è importante per sviluppare meglio automatismi e muscoli.

### Stile – Dorso

Capita spesso di incontrare persone, anche appassionati che nonostante siano ben allenati nello stile, nel dorso non siano in grado di tenere una buona velocità e posizione del corpo. Questo è causato dalla mancanza di allenamento sulla posizione di galleggiamento da tenere in acqua: nel galleggiamento tutto il corpo è disteso e la testa ed il busto sono premuti verso il basso. Sia nel dorso che nello stile il centro di galleggiamento è lo stesso.



**Esercizio Galleggiamento**: spingetevi dal bordo ed assumete una posizione distesa con la testa ed il busto "spinti" verso il basso, magicamente le vostre gambe si allineeranno ed avrete una posizione distesa. Continuate battendo le gambe lentamente (magari con le pinne se siete particolarmente lenti). Per respirare alzate la testa ogni tanto. (video: cercate superman glide)

**Sensibilità alla rotazione**: assumete la posizione a proiettile (tutto disteso con le braccia incrociate ad y davanti). Battendo le gambe procedete in avanti, eseguite una bracciata ogni 2-3 secondi, alternativamente, ruotando il corpo di conseguente a circa 45°, eseguita la bracciata aspettate qualche attimo prima di recuperare il braccio in avanti. Potete enfatizzare il movimento facendo in modo che la spalla esca dall'acqua permettendovi anche di respirare con una semplice rotazione della testa.

### Rana – Delfino

Qui la rotazione avviene sull'asse delle anche, è solitamente semplice da effettuarsi. Se si vuole migliorare in questi due stile si deve rafforzare di molto i muscoli della gambe, con esercizi specifici (tavoletta & Co.), anche qui però non è solo questo. Dedicheremo uno spazio specifico a questi esercizi.

**Scivolamento (glide)**: Lo scivolamento è la parte più semplice da migliorare fin da subito: in questo caso si esegue una vasca con gambe a rana, e le braccia posizione ad y al solito (bullet position). In questo caso, il colpo di gambe si esegue quando si è quasi raggiunto la distensione massima delle braccia, si attende un attimo in planata, quindi si ritraggono le gambe. Anche qui la "nuova" posizione va gestita con l'abitudine, la respirazione va eseguita in maniera rapida, dinamica (senza una fase di "riposo" lento della testa): la testa esce a 45° respira e si lancia subito nello scivolamento. Il recupero della gambe per essere fatto in modo ottimale dovrebbe avvenire con le gambe quasi accoppiate.

Per migliorare in tutti gli sport è necessario l'impegno: non scoraggiatevi, fare 3000m in un ora può essere di stimolo, altrettanto dovrà esserlo fare 1500m in un ora ma "costruiti" bene. Se migliorate la tecnica, automaticamente la fatica diminuirà, non solo probabilmente scoprirete anche cose nuove e come occupare meglio le energie.

Scuola di Nuoto Ranazzurra:

<https://www.youtube.com/watch?v=hI4tEeQeI0I>

BreastStroke (RANA)

<https://www.youtube.com/watch?v=CVsAgCNuPV8>