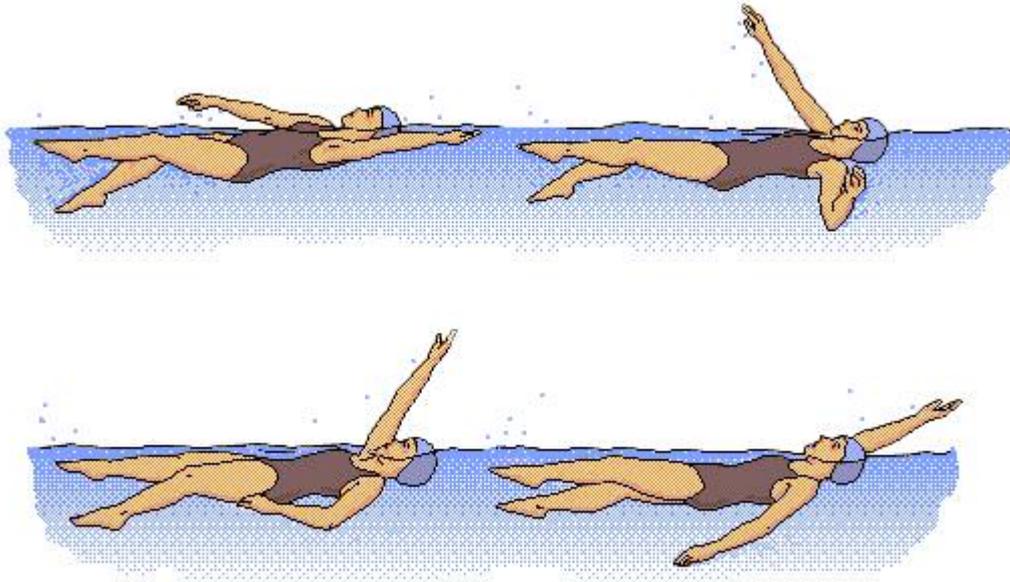


IVG

Il Dorso

di **Martina Suriano**

26 Gennaio 2017 - 10:51



Il Dorso è uno stile considerato dagli allievi alle prime esperienze: innaturale, a causa della posizione supina sull'acqua, che non permette di vedere i movimenti affidandoli quasi interamente all'analizzatore cinestetico, per questo diventa difficile affinare la tecnica. Inoltre non si riesce a guardare nella direzione di avanzamento con difficoltà di orientamento. La postura corretta è supina con il corpo e le gambe ben distese sino ai piedi, le spalle e torace sono aperti (torace proteso in avanti), il bacino allineato al corpo senza affondarlo, il capo è appoggiato sull'acqua (orecchie immerse) e leggermente reclinato in avanti con il mento mantenuto sullo sterno.

I movimenti sono alternati e simili al Crawl ma invertiti, difatti il Dorso è anche conosciuto come "Crawl sul dorso", la propulsione è data al 70% dalle braccia e al 30% dalle gambe che devono avere un buon movimento fluido per stabilizzare la nuotata.

Nel dorso si effettua un rollio delle spalle più accentuato rispetto al Crawl.

La respirazione è continua ed è facilitata in quanto il viso rimane sempre fuori dall'acqua e per questo è consuetudine insegnarlo per primo. La respirazione è comunque coordinata con le bracciate.

La gambata avviene con i piedi distesi come se fossero il prolungamento delle gambe che sono rette. Il movimento è alternato partendo dall'anca per distendersi su tutto l'arto. Il piede affonda per circa 30/40 centimetri flettendo il ginocchio (recupero), poi risale fino alla superficie ma senza uscire dall'acqua. Al culmine della frustata della gamba verso l'alto il ginocchio (che mai deve uscire dall'acqua durante l'esecuzione del movimento) deve essere completamente esteso. Generalmente si eseguono sei battute di gambe per ogni ciclo di bracciata.

La bracciata come nel crawl si divide in due parti: la parte subacquea che è propulsiva e la parte aerea che è di recupero.

La fase subacquea è ulteriormente composta da altre tre fasi: presa, trazione e spinta.

La presa avviene con il braccio teso vicino al capo e parallelo all'asse di avanzamento con uno spostamento laterale e basso per cercare l'acqua ferma (il rollio delle spalle facilita questi movimenti). L'ingresso in acqua della mano avviene con il mignolo.

La trazione inizia quando la mano è affondata di 20/30 centimetri, favorita con il rollio delle spalle. Una importante fase della trazione è la traiettoria che la mano disegna nella parte subacquea. Il braccio inizia a spingere verso dietro e contemporaneamente avviene la flessione dell'avambraccio sul braccio (gomito alto). Quando la mano si trova all'altezza della spalla, mano, avambraccio, braccio e spalla, dovrebbero essere tutti sullo stesso piano e l'angolo formato tra avambraccio e braccio dovrebbe essere maggiore di 90°, a questo punto inizia la spinta.

La spinta è la fase più propulsiva e si ottiene con la completa estensione del braccio e un aumento del ritmo. Tale movimento è assecondato da una flessione dorsale del polso e termina con la mano, che nella parte finale, esegue una rotazione e una spinta verso il basso (frustata verso il fondo vasca). La frustata verso il basso non ha alcun effetto propulsivo ma serve a facilitare il rollio e lo svincolo del braccio dall'acqua per iniziare il recupero. L'applicazione della forza durante la spinta è una leva svantaggiosa di 3° grado per cui è difficile da imprimere.

Il recupero avviene con il braccio teso e rilassato, il polso deve uscire dall'acqua con un leggero anticipo rispetto al resto del braccio, anche qui il rollio favorisce i movimenti. La traiettoria della mano è perpendicolare rispetto alla superficie dell'acqua, per poi ruotare in fuori e rientrare con il mignolo in acqua.