

IVG

Il Crawl (lo stile libero)

di **Martina Suriano**

19 Gennaio 2017 - 17:34



In questi giorni analizzeremo i 4 stili regolamentati del nuoto, iniziando dallo stile libero, nonché Crawl.

Il Crawl costituisce la tecnica di nuotata più conosciuta, essendo la più efficace ed economica per avanzare nell'acqua. Nelle gare di stile libero è possibile nuotare con qualunque stile, ma il crawl è l'unico praticato, proprio perché rispetto agli altri assicura la massima velocità e per questa ragione spesso viene chiamato e conosciuto con il nome di "stile libero".

La posizione del corpo è prona mantenendosi perfettamente orizzontale in modo da offrire la minore resistenza possibile all'avanzamento e la respirazione è laterale.

La propulsione è data al 70% dalle braccia e al 30% dalle gambe che hanno una funzione più stabilizzatrice.

I movimenti del crawl sono alternati in quanto mentre un braccio è in trazione l'altro è in recupero e viceversa, così come per le gambe.

Inoltre le spalle si muovono con un certo rollio che favorisce: la presa del braccio, la respirazione e la resistenza dell'avanzamento in acqua.

La gambata deve essere regolare e continua, senza interruzioni. Inizia con il movimento

dell'anca, per trasferirsi con fluidità al resto dell'arto, con un leggero e naturale gioco al ginocchio ed alla caviglia. Le gambe devono essere distese naturalmente con piedi leggermente intraruotati. La maggiore propulsione è data dalla fase discendente della gambata e in misura di molto inferiore anche in fase ascendente (recupero). L'ampiezza per un corretto colpo di gamba deve variare tra i 30 e i 40 cm a seconda dell'altezza dell'atleta. L'impulso all'avanzamento viene fornito quasi esclusivamente dal dorso del piede per questo una buona scioltezza della caviglia è importante. L'interruzione della battuta di gambe è imputabile essenzialmente a due cause: eccessiva rotazione delle spalle durante la respirazione, che provoca la rotazione dell'anca e quindi l'incrocio delle gambe o la mancanza di coordinazione fra braccia e gambe ossia l'abilità non è ancora ben acquisita. Normalmente la coordinazione con la bracciata prevede quattro o sei colpi di gambe.

La bracciata 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 mano deve disegnare una "esse", prima verso l'esterno e poi verso la linea mediana, questo allo scopo di trovare punti con acqua ferma. (La massima velocità della mano può essere raggiunta solo per una frazione di secondo, poi deve cambiare direzione per evitare di scivolare nell'acqua).

La presa avviene con l'ingresso della mano in acqua con le dita che entrano per prime, allineate con l'asse della spalla. La mano si infila in acqua a poca profondità, seguita dall'avambraccio, dopodiché avviene l'iperestensione del braccio aiutato dal rollio delle spalle, che scende in acqua con una traiettoria curvilinea orientata verso l'esterno.

La trazione avviene dopo una buona presa. Affinché la mano e l'avambraccio possano trovare un saldo punto di trazione sull'acqua, quest'ultimo (avambraccio) si flette sul braccio (flessione del gomito alto) con un angolo che dovrebbe essere maggiore di 90°. Per aumentare la propulsione si effettua un cambio di orientamento della posizione del palmo della mano, che ruota verso l'interno passando leggermente sotto il torace, ma non sotto alla spalla opposta, fino a portare le dita in basso (traiettoria che descrive la "esse") raggiungendo una posizione approssimativamente perpendicolare all'asse di avanzamento.

La spinta è la fase più efficace e propulsiva della bracciata ed avviene con un aumento del ritmo. Una volta raggiunto il punto di massima flessione del gomito, inizia la fase di spinta con l'avambraccio che comincia a stendersi. La spinta termina quando l'avambraccio è completamente disteso. La mano che deve uscire dall'acqua sotto all'anca, all'altezza della coscia con il gomito teso.

Il recupero avviene fuori dall'acqua (aereo), con il braccio in posizione flessa, il gomito alto, la muscolatura rilassata e con la mano che sfiora la superficie dell'acqua. Il recupero inizia al termine della fase di spinta quando per prima la spalla, seguita poi dal braccio e dall'avambraccio si svincolano dall'acqua aiutati dal rollio. L'avambraccio si flette sul braccio e la mano è rilassata.

La respirazione avviene con la rotazione del collo facilitata dal rollio delle spalle dal lato del braccio che termina la fase di spinta e l'inizia il recupero, in questo istante avviene l'inspirazione. L'espiazione avviene per tutta la durata della fase di immersione del capo ed ha un tempo circa tre volte superiore all'inspirazione. La respirazione avviene esclusivamente con la bocca e solitamente si coordina: un'inspirazione ogni tre o cinque cicli di bracciate.

