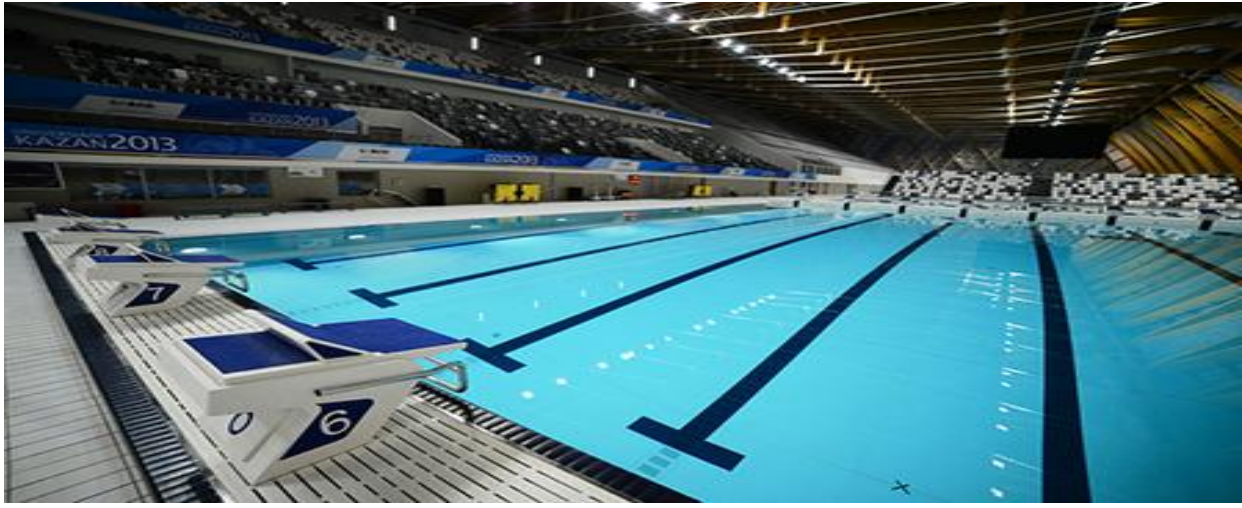


IL NUOTO

prof. Giuseppe Sibilani



IL NUOTO

Il nuoto viene definito l'esercizio che permette il galleggiamento del proprio corpo e la progressione nell'acqua, è un'attività ricreativa e viene inserito nel programma olimpico fin dai giochi della Prima Olimpiade dell'Età moderna, nel 1896.

Sport acquatico millenario, trova le sue origini nella Preistoria, oltre 7000 anni fa, come testimoniano delle pitture rupestri che raffigurano uomini nell'atto del nuoto.

Nuotare è una delle attività più naturali per l'uomo, infatti un neonato in acqua si sente a suo agio, in quanto l'ambiente è simile a quello dell'utero della madre, possiede acquaticità, cioè la capacità di adattarsi all'acqua, che diminuisce con l'età.

Il nuoto viene ritenuto uno sport completo e salutare che distribuisce omogeneamente il movimento su tutto il corpo, lo fa sviluppare in modo armonico, favorisce la longevità, le attività di riabilitazione e rilassamento (anche grazie alla ridotta forza di gravità cui il corpo è sottoposto in acqua), lo sviluppo delle ossa, l'espansione della gabbia toracica, la correzione di eventuali deviazioni della colonna vertebrale e il miglioramento della coordinazione motoria e respiratoria.

Il nuoto sportivo, attività individuale, viene praticato in una vasca rettangolare lunga venticinque o cinquanta metri e larga ventuno metri, suddivisa con corde e galleggianti in otto corsie larghe due metri e cinquanta.

Sul bordo della vasca ci sono i cosiddetti “blocchi” o “cubi” da cui effettuare il tuffo di partenza.

Le gare che vengono disputate sono: stile libero (50 - 100 - 200 - 400m. - 800 m. femminile e 1.500 m. maschile) , dorso, rana e delfino (50 - 100 - 200 m.), miste quattro stili, in cui l'atleta esegue tutti gli stili per una frazione ciascuno(200 - 400 m.) e le staffette, in cui si alternano più nuotatori e quando uno di essi tocca il bordo della vasca, parte lo staffettista successivo tuffandosi dal cubo (4 x 100 o 200 m. stile libero - 4 x 100 m. mista).

Lo stile libero o crawl, termine che indica un movimento simile ad un'arrampicata nell'acqua, fu introdotto nel 1902 ed è lo stile più veloce. La sua efficacia fu provata da nuotatori come l'americano Johnny Weissmuller che, nel 1924, nuotò per primo i 100 m. in meno di un minuto. Lo stile prevede che si proceda in acqua grazie all'uso alternato delle braccia e al movimento costante delle gambe. La respirazione avviene di solito ogni due o tre bracciate, si inspira ruotando il capo dal lato del braccio in acqua e si espira sott'acqua. La virata viene effettuata con una capovolta.



Il dorso, perfezionato nel 1912, è uno stile in cui il viso è fuori dall'acqua ma non è possibile vedere dove si sta andando. La bracciata è fondamentale perché assicura più di metà della spinta, il recupero avviene fuori dall'acqua con il braccio teso che vi rientra sfiorando l'orecchio. La partenza si effettua dentro la vasca, mantenendo i piedi su dei supporti e afferrando la maniglia posta sotto a ciascun blocco. Chi nuota a dorso calcola la distanza dal bordo-vasca per virare quando passa sotto a una fila di bandierine appese sopra la vasca a pochi metri dal bordo.



La rana è il primo stile che venne utilizzato tra quelli ancora praticati. In questo caso la maggior parte della spinta viene fornita dalle gambe che, come le braccia, si muovono simmetricamente e completamente sott'acqua, alternando la loro azione di spinta e recupero. Si respira sollevando la testa, di solito a ogni bracciata, ma è possibile anche tenere sempre la testa fuori dall'acqua.



Il delfino, infine, è lo stile più spettacolare, ma è molto complesso. Nacque dall'evoluzione dello stile a farfalla, compreso nelle gare olimpiche a partire dal 1936. La bracciata è molto importante e un'ampia apertura delle braccia può risultare vantaggiosa, gli arti inferiori oscillano su e giù e la respirazione avviene ogni due bracciate con la testa rivolta in avanti.

