



Università San Raffaele
Roma

TESINA DI NUOTO: LA RANA

Alessandra Pelonara
Matricola n. 209570

STORIA DELLO STILE RANA

Le primissime tracce di uno stile simile alla rana le troviamo in Medio Oriente, in particolare tra Libia ed Egitto, dove delle rappresentazioni stilizzate risalenti all'età della pietra (oltre 7000 anni fa) ci permettono di vedere alcuni uomini nuotare con uno stile molto simile alla rana.

Nel tempo si reperirono scritti e disegni relativi ad essa provenienti sempre dal Medio Oriente tanto che in Europa venne conosciuta proprio grazie a 2 nuotatori indiani, **Gull** e **Tobacconel** che nel 1844, a Londra, disputarono una gara utilizzando uno stile molto simile a ciò che oggi è la rana attuale.

La diffusione vera e propria però iniziò in **Gran Bretagna**, dove venne utilizzata come unico stile di nuotata sino all'inizio delle olimpiadi moderne (**1896**).

Nel **1904** alle olimpiadi moderne lo stile la rana fu molto apprezzato in quanto, per la prima volta, si videro tutti gli atleti nuotare per 440 yard (402m) con uno stesso stile molto simile alla rana moderna;

la gara poi fu vinta dal tedesco **Georg Zacharias**, unico atleta a scendere in vasca per disputare quella finale. A partire dall'edizione olimpica successiva (Londra 1908) le gare a rana si disputarono sulla distanza dei 200m e il primo campione olimpico sulla distanza fu il britannico **Frederick Holman**.

Per vedere i rannisti sfidarsi sulla distanza dimezzata bisognerà aspettare 60 anni, la prima finale olimpica dei 100m rana, infatti, si disputò ai Giochi Olimpici di Città del Messico del 1968.

OBIETTIVODELLA LEZIONE: stile RANA

Durata: 60 min.

Numero atleti: 3

Requisiti: età compresa tra i 13/14 anni che praticano nuoto da poche settimane. Hanno un livello generale di allenamento mediocre ma con una scarsa capacità nei diversi stili in particolare RANA.

La scelta di insegnare tale stile dipende dal fatto che i ragazzi presi in esame sono spaventati un po' dell'acqua e quindi la rana può risultare lo stile di "salvataggio" essendo uno stile semplice, simmetrico, con respirazione facile. E' uno stile che rende accessibile il nuoto a soggetti che non hanno sviluppato gli schemi motori acquatici di base.

Quindi prima di tale sessione ci saranno state altre lezioni per far ambientare il soggetto attraverso una serie di fasi (contatto con l'acqua, acqua sul volto, occhi aperti sott'acqua, controllo della respirazione, primi galleggiamenti) e l'insegnamento di fondamentali della propulsione in acqua. Una volta superate queste fasi il soggetto si è ambientato e quindi può procedere con altri esercizi al fine di arrivare ad un unico obiettivo.

Introduzione teorica dello stile RANA:

prima di far entrare i 3 ragazzi in acqua si insegna il movimento delle braccia fuori dall'acqua cosicchè poi in acqua avranno più sicurezza sul 'da farsi'. Una volta ambientati ed entrati in acqua all'inizio della prima bracciata il corpo dev'essere tenuto orizzontale con le spalle in linea con la superficie dell'acqua; tutti i movimenti vengono effettuati in maniera simultanea e non alternata come nel Crawl; infatti le mani partendo dal petto devono essere spinte in avanti rispetto la superficie dell'acqua ad eccezione dell'ultima bracciata. Le mani dovranno essere riportate indietro alla superficie dell'acqua o sotto di essa (nel corso della prima bracciata non dovranno essere portate oltre la linea delle anche). Per quanto riguarda le gambe, le anche saranno in extrarotazione con un movimento simile a quello delle braccia. Non sono permessi movimenti delle gambe a forbice, calci, dall'alto verso il basso e viceversa. Ogni ciclo prevede il movimento contemporaneo di braccia e di gambe, e la testa che entra in acqua espirando ed esce dalla superficie dell'acqua inspirando.

Lo stile rana si distingue in: *RANA TRADIZIONALE* (il corpo del nuotatore è in posizione orizzontale per incontrare meno resistenza; il baricentro è sempre alla stessa altezza, l'unica azione è l'iperestensione del capo per respirare e la flessione durante lo scivolamento); *RANA NATURALE* (viene definita anche rana verticale perché il baricentro si sposta in maniera naturale su e giù); *RANA MODERNA* (caratterizzata da un andamento ondulatorio del bacino che rende la nuotata più continua; in questo caso è fondamentale una buona mobilità coxo femorale e della zona lombare).

SVOLGIMENTO LEZIONE:

FASE INIZIALE: 10 min.

Riscaldamento

I tre ragazzi come già accennato inizieranno fuori dall'acqua per mobilizzare anche le spalle e per prendere confidenza poi in acqua con la stessa. Andranno in sequenza o ad effettuare un paio di vasche libere con o senza tavoletta o galleggianti, a piacere come riscaldamento.

FASE CENTRALE: 45 min.

Esercizi propedeutici

si procede con dei semplici esercizi che porteranno all'esecuzione naturale del movimento completo.

- *gambe rana con tavoletta*: mantenere le braccia poggiate sulla tavoletta e con le gambe riprodurre il movimento della rana cioè femori intraruotati, piedi extra ruotati, ginocchia e cosce non troppo larghe, glutei che restano sommersi dall'acqua. Gli eventuali errori vanno corretti prima di procedere con l'esercizio successivo;



- *Gambe stile*: muovere le braccia a rana e le gambe a stile tendendo la testa a filo dell'acqua;
- *Due gambate*: nuotare a rana eseguendo due colpi di gambe ogni bracciata, il primo da inserirsi come regola prima della fine della bracciata, la seconda quando, il corpo si trova completamente in asse proteso prima di iniziare la bracciata;
- *Testa fuori*: mentre le gambe battono tipo il crawl, le braccia eseguono la bracciata stile rana tenendo la testa fuori dall'acqua. Eseguire l'esercizio in alta frequenza di bracciata, cioè più velocemente nell'unità di tempo permettendo al busto di rimanere sott'acqua.

Si tenga conto che i prerequisiti generali per insegnare la rana vera e propria sono:

- controllo respirazione;
- capo in acqua, occhi aperti sott'acqua;
- scivolamento prono;
- mobilità della coxofemorale per l'extra-rotazione degli arti inferiori.

Qualora non ci sia troppa dimestichezza con quanto sopra riportato bisogna insistere un pochino di più fino all'obiettivo.

Dopo aver consolidato e automatizzato tutti questi piccoli esercizi si può progredire col l'insegnamento tecnico passando all'esecuzione completa dello stile rana.



Analisi tecnica

Arti inferiori: durante il movimento la gamba si flette sulla coscia avvicinando il più possibile i piedi ai glutei, la coscia si flette sul bacino (angolo di circa 135° tra coscia e bacino utile per far attivare i glutei) e le ginocchia sono vicine. In questo caso gli errori più frequenti sono un piede intra-ruotato, spinta incompleta, ginocchia e cosce troppo larghe, glutei che emergono dall'acqua; l'istruttore dovrà puntare quindi sulla correzione della tecnica per una esecuzione corretta tecnicamente, veloce e con economia energetica.

Arti superiori la bracciata ha un movimento simultaneo e simmetrico. Al termine della trazione i palmi delle mani sono rivolti l'uno contro l'altro e i gomiti si avvicinano. Le diverse fasi che vengono effettuate dagli arti inferiori sono: APPOGGIO/PRESA (in cui al termine del recupero gli arti sup. sono tesi avanti, le mani sono vicine e si trovano 15-20cm sotto l'acqua inclinate verso l'esterno con un angolo di 45°) e di TRAZIONE (l'avambraccio inizia a flettersi sul braccio. Durante la flessione del gomito le mani si riavvicinano alla linea mediana e i gomiti si allineano con le spalle. I palmi delle mani si rivolgono obliqui verso l'interno e i gomiti si uniscono sotto il petto).



Gli errori più comuni in questo caso risultano essere:

- trazione, fendere l'acqua coi gomiti bassi ossia quando le braccia durante la trazione si muovono troppo in profondità;
- asincronia del movimento bilaterale;
- scarsa coordinazione con ritmo arti inferiori.

Quindi, dopo tali esercizi, se eseguiti correttamente e automatizzati si può procedere con la richiesta di **coordinare bracciata-gambata**:

- A. In posizione prona, inizia la fase degli arti superiori appoggio/presa;
- B. Quando le mani si avvicinano alla linea mediana, progressivamente si sollevano le spalle e contemporaneamente sono richiamati gli arti inferiori;
- C. Durante il recupero delle braccia le gambe raggiungono la massima flessione e i piedi vengono extra-ruotati;
- D. Quando le braccia sono quasi completamente distese interviene la spinta delle gambe;
- E. Il corpo trovandosi in una posizione idrodinamica, inizia lo scivolamento.



FASE FINALE: 5 min

Effettuare un defaticamento che prevede un paio di vasche libere a stile o a dorso con andatura lenta.

Conclusioni e riflessioni personali:

la mia scelta nell' affrontare *la rana* nasce dal fatto che io stessa lo prediligo come stile : io presento delle grandi lacune all'origine cioè degli errori fatti in passato nella fase di ambientamento da bambina. Quindi poiché sradicare

paure o schemi motori acquatici intrinseci errati è assai difficile, *la rana* risulta lo stile più facile, quello di salvataggio per poter comunque nuotare .

Con l'allenamento che ho poc'anzi proposto possiamo affermare che i 3 soggetti dopo ogni sessione di allenamento hanno iniziato a controllare la tecnica migliorando pian piano la qualità di risposta in base al tipo di richiesta. Per l'apprendimento della tecnica e quindi per lo sviluppo delle abilità motorie è fondamentale migliorare la percezione, che in ambiente acquatico è diversa in quanto situazione 'nuova' rispetto alla terra e pertanto sarà necessario un adattamento a 360° psicofisico in quanto il corpo deve imparare a spostarsi e stare in maniera armoniosa all'interno del liquido che sia acqua di mare o di piscina.

L'AMBIENTAMENTO quindi ha davvero un ruolo molto importante e basilare per avere un punto da cui partire per l'apprendimento delle varie tecniche e stili . L'istruttore dovrà avere molta determinazione e tenacia.

Poi tutto sarà più fisiologico e semplice e si potranno raggiungere più altri obiettivi.

Alessandra Pelonara

Bibliografia

- Materiale didattico in piattaforma
- Appunti cartacei presi durante la lezione online con la Prof.ssa Bartolini
- "The History of Competitive Swimming" (2017) pubblicato su Live Strong
- "The History of Breastroke Swimming" (2016) pubblicato su swimming.org
- "Olympic Swimming" pubblicato su British Swimming