



Stili di nuoto: tecniche e consigli

Autore : Denise Ubbriaco

Data: 17/09/2018

Gli stili di nuoto contemplati a livello agonistico sono quattro e si distinguono per tecnica di esecuzione e muscoli coinvolti.

Il nuoto è tra gli sport più amati e praticati da grandi e piccini. Esistono diversi stili e, per ciascuno di essi, alcuni muscoli sono maggiormente coinvolti e stimolati e, di conseguenza, risultano più sviluppati. Quali sono i diversi stili di nuoto? In cosa si differenziano? Quanto è importante la tecnica? Per nuotare in maniera efficace, bisogna curare la coordinazione dei movimenti delle braccia e delle gambe. Un buon nuotatore deve essere in grado di ottenere la famosa “streamline”. Ciò significa che piedi, gambe, colonna vertebrale, schiena e collo devono essere allineati sullo stesso



asse, creando una linea retta. Così è possibile avere una maggiore idrodinamicità e sfruttare al meglio le proprie doti ai fini della velocità. Qual è lo stile indicato per chi soffre di mal di schiena? E per chi soffre di cervicale? Se hai intenzione di praticare nuoto e vuoi conoscere tutte le curiosità sui diversi stili, prosegui nella lettura di questo articolo. Tenterò di sciogliere ogni dubbio sull'argomento "**Stili di nuoto: tecniche e consigli**", grazie al parere di un professionista.

Per avere maggiori informazioni sui diversi stili di nuoto, ho intervistato **Federico Gross**, docente e collaboratore Area Formazione della Federazione Italiana Nuoto, gestore di impianti natatori e direttore responsabile della rivista "**AQA - Per una nuova cultura acquatica**" dedicata alla tecnica e didattica degli sport natatori.

Quali sono i diversi stili di nuoto?

"Gli stili regolamentari, cioè sui quali si disputano le competizioni agonistiche, sono quattro:

- il crawl, meglio noto come stile libero. Si nuota sul petto con un movimento circolare continuo e alternato delle braccia, una battuta di gambe alternata e continua e respirando di lato, generalmente ogni tre bracciate. È la tecnica più efficace oggi conosciuta, che permette di raggiungere la maggiore velocità, quindi se siete inseguiti da uno squalo vi conviene certamente nuotare a crawl;
- il dorso si nuota come il crawl, ma sul dorso. È uno stile più lento in quanto la minore escursione dell'articolazione della spalla verso dietro costringe ad eseguire bracciate meno profonde, ma che non ha il problema della respirazione. Quindi, se dopo essere sfuggiti allo squalo di cui sopra avete necessità di rinfrescarsi, questa è la tecnica che fa per voi;
- la rana si nuota sul petto, con un movimento simultaneo delle braccia che portano le mani dal petto in avanti seguito da un movimento simultaneo delle gambe con i piedi che spingono verso l'esterno-dietro. La respirazione è frontale, con la testa che si alza sull'acqua e conseguentemente fa affondare le gambe, con un grande aumento della resistenza frontale. Per questa ragione è lo stile più lento ma più versatile, essendo l'unico che permette di nuotare sott'acqua. Se fuggendo dallo squalo avete perso l'orologio, è con questa tecnica che potrete andarlo a cercare sul fondo;
- la farfalla è uno stile sostanzialmente inutile nella vita di tutti i giorni (se non per fare bella figura in piscina o al mare), e nasce come diversificazione della rana ad opera di un nuotatore giapponese, tale Jiro Nagasawa, nella prima metà degli anni Cinquanta. Prevede una bracciata circolare continua e simultanea accompagnata da due colpi di gambe simultanei. È uno stile molto



faticoso, che richiede di essere nuotato a frequenze e intensità elevate ed è quindi riservato ai nuotatori esperti. Un appello: si chiama farfalla, non delfino.

Ai quattro stili regolamentari si affianca un'infinità di altre tecniche, tra le quali vale la pena citare:

- il trudgen, per intenderci la nuotata “alla Fantozzi” (ovviamente molto meglio eseguita) utile per il nuoto di salvamento;
- la bicicletta, un movimento alternato delle gambe che consente lo stazionamento con il busto fuori dall'acqua, essenziale per pallanuoto e nuoto sincronizzato;
- le remate, movimenti di mani e braccia che consentono spostamenti estremamente precisi, indispensabili per il nuoto sincronizzato.”

Quali muscoli vengono sviluppati con ciascuno stile di nuoto?

“Nuotando tutta la muscolatura si sviluppa in maniera armoniosa. Crawl e farfalla sono sostanzialmente identici da un punto di vista biomeccanico e impiegano prevalentemente: grande pettorale, grande dorsale, muscoli del braccio (bicipite, brachiale, tricipite), spalle (deltoide, cuffia dei rotatori). Questi muscoli svolgono la maggior parte del lavoro propulsivo. Vi è poi tutta una serie di muscoli impegnati come stabilizzatori: gli stabilizzatori della scapola (piccolo pettorale, romboide, elevatore della scapola, trapezio, dentato anteriore), gli stabilizzatori dell'addome (trasverso, retto dell'addome, obliquo interno, obliquo esterno, erettori spinali). Le gambe hanno funzione contemporaneamente propulsiva e stabilizzatrice e impegnano nell'ordine: ileo-psoas, retto femorale, quadricipite, vasto laterale, vasto intermedio, vasto mediale, grande e medio gluteo, **muscoli ischiocrurali** (bicipite femorale, semitendinoso e semomembranoso), gastrocnemio e soleo. Anche nel dorso, l'impegno muscolare è sostanzialmente identico, con un maggior contributo del grande dorsale nella fase iniziale della bracciata. La rana è caratterizzata da contrazioni muscolari più potenti (non a caso i rani sono in genere i nuotatori con la muscolatura più sviluppata) e da una diversa biomeccanica. I muscoli che entrano in gioco sono: grande pettorale, grande dorsale, muscoli paraspinali, spalle (deltoide anteriore), braccia (bicipite e tricipite brachiale). Anche in questo stile, è fondamentale il ruolo della muscolatura stabilizzatrice delle scapole e della regione lombare e addominale. La muscolatura delle gambe entra in funzione con un ordine diverso e ancora con una maggiore intensità: glutei, muscoli ischiocrurali, retto femorale, quadricipite, adduttori, muscoli del polpaccio, retto femorale, ileo-psoas.”



Qual è lo stile più propulsivo e con il minor costo energetico? Perché?

“Il crawl per due regioni fondamentali: è lo stile più idrodinamico (massima distensione del corpo sull'acqua) e più continuo. Pur non essendo quello che prevede le contrazioni muscolari più intense, risulta il più veloce perché sfrutta meglio le caratteristiche dell'elemento acqua. A differenza di quanto avviene sulla terraferma, infatti, per muoversi efficacemente in acqua bisogna prima ridurre le resistenze e poi aumentare la propulsione. Infatti la rana, pur essendo lo stile più potente, è di gran lunga il più lento proprio perché discontinuo (alternanza bracciata/gambata) e poco idrodinamico (affondamento delle gambe).”

Cos'è la streamline e come ottenerla con riferimento ai diversi stili?

“Per streamline si intende la posizione del corpo più orizzontale e disteso possibile sull'acqua: testa, collo, colonna vertebrale, gambe e piedi sulla stessa linea. Sempre, a crawl e dorso; al termine del recupero delle braccia a rana e farfalla. Questa posizione comporta due grandi benefici: riduzione della sezione frontale del nuotatore e quindi minore resistenza all'avanzamento; distribuzione del peso sulla maggior superficie possibile di acqua e quindi massimizzazione della spinta idrostatica (principio di Archimede: un corpo immerso in un fluido riceve una spinta verticale dal basso verso l'alto, uguale per intensità al peso del volume del fluido spostato), cioè migliore galleggiamento. Gli esercizi sulla streamline sono molto semplici e iniziano già dalle prime lezioni della scuola nuoto. Ci si spinge dalla parete in posizione allungata e si cerca di percorrere tratti sempre più lunghi senza aiutarsi con il movimento delle gambe o delle braccia.”

Quale stile consiglia per il mal di schiena?

“Faccio una premessa. Ci sono molti tipi di mal di schiena e, se sono molto intensi o cronici, il primo consiglio è quello di rivolgersi al proprio medico, evitando il fai da te. È vero che il nuoto fa bene, anzi benissimo, ma all'interno di un quadro patologico potrebbe non essere la soluzione migliore. Se parliamo invece di prevenzione o di alleviare piccoli fastidi, tolta la farfalla per i motivi precedentemente esposti, il consiglio è di alternare crawl e dorso: il primo rafforza maggiormente la muscolatura del dorso, il secondo favorisce l'iperestensione della colonna. La rana richiede qualche attenzione in più perché sollecita la zona lombare, quindi va nuotata cercando di tenere la testa bassa sull'acqua e il tronco in linea.”



Quale stile di nuoto consiglia per tonificare e dimagrire?

“Da questo punto di vista, uno vale l’altro. La vera differenza sta nella durata e nell’intensità delle esercitazioni. La cosa migliore è alternare i tre stili base con una prevalenza del crawl che, essendo più rapido, consente di percorrere più metri a parità di tempo. Diciamo 50% crawl, 25% dorso e 25% rana. I nuotatori esperti possono inserire delle serie a farfalla, facendo attenzione a non scontrarsi con i compagni di corsia.”

Quale stile brucia più calorie?

“Difficile rispondere. Per un nuotatore agonista, in ordine decrescente: farfalla, dorso, rana, crawl. Per un nuotatore amatoriale, probabilmente la rana. La tecnica individuale influisce enormemente, per questo tutte le tabelle che trovate cercando su Google “Quante calorie si bruciano nuotando?” sono totalmente inattendibili. Nuotate con lo stile che vi fa sentire meglio e che vi permette di nuotare più a lungo, e impegnatevi per migliorare sempre la vostra tecnica, possibilmente con l’aiuto di un istruttore. Una buona tecnica consente allenamenti più gratificanti e infinitamente più efficaci.”

Cosa consiglia per l’allenamento su aree specifiche del corpo come braccia, spalle, gambe e glutei?

“Se l’obiettivo è l’aumento della massa muscolare, il consiglio è: andate in palestra e usate il nuoto per il defaticamento e la mobilità articolare. La spinta idrostatica libera il corpo dai vincoli della gravità e rende davvero difficile eseguire esercitazioni anaboliche. Se l’obiettivo è la tonificazione o il recupero dopo un infortunio, tutti gli stili impegnano praticamente l’intera muscolatura: che chi nuota abbia un fisico armonioso è tutt’altro che un luogo comune. Diciamo che rispetto a crawl dorso e farfalla, la rana impegna maggiormente spalle e gambe rispetto a pettorali e dorsali. Se poi parliamo di zone critiche, diciamo che il dorso è amico dei pettorali e il crawl dei glutei. Se oltre alla piscina si frequenta anche la palestra, scelta assolutamente consigliata perché consente di esercitarsi contro gravità, va tenuto presente che una muscolatura molto sviluppata è nemica del galleggiamento, infatti non vedrete mai un top swimmer con muscoli da culturista.”

Nuoto in gravidanza: quale stile?

“La domanda giusta è: quale gravidanza? Perché in linea di principio una gestante può nuotare tutti gli stili senza limitazioni (ci sono casi di nuotatrici agoniste che hanno



proseguito la preparazione fino al settimo-ottavo mese di gravidanza), ma nella realtà può essere costretta a limitarsi a una gamma molto ridotta di esercitazioni. In linea estremamente generale, anche per le gestanti il crawl è probabilmente lo stile più indicato.”

Quale stile di nuoto per la cervicale?

“Sempre ribadendo che in caso di sofferenze acute o croniche l’esercizio fisico va valutato insieme a uno specialista, parlando anche da soggetto coinvolto direi dorso, ma solo se in possesso di una buona tecnica, che permette di nuotare senza irrigidire il collo, diversamente crawl.”

Quale allenamento dovrebbe seguire un principiante?

“Un allenamento finalizzato al miglioramento della tecnica, con l’aiuto di un istruttore. Questo purtroppo è un concetto difficile da trasmettere. Le nostre piscine sono piene di amatori che nuotano tanto, ma male. Con pochi suggerimenti potrebbero raddoppiare o triplicare i metri percorsi a parità di tempo, con più soddisfazione e migliori risultati. Il nuotatore deve ragionare al contrario del runner: prima affinare la tecnica, poi aumentare i volumi. Purtroppo, è un concetto contro intuitivo.”

Quale allenamento consiglia ad un esperto?

“Un allenamento coerente con gli obiettivi. Chi vuole cimentarsi in gare di velocità lavorerà su piccoli volumi e intensità elevate, chi punta alle grandi maratone oceaniche lavorerà su grandi volumi a intensità medie. Il tutto sempre senza trascurare la tecnica che, ripeto a costo di essere noioso, è la vera pietra filosofale del nuotatore.”

Come gestire lo sforzo e l’intensità nelle diverse vasche?

“L’amatore con obiettivi generici dovrebbe cercare di trovare un’andatura che gli permetta di nuotare senza soste per intervalli di 10-20 minuti, aumentando progressivamente la distanza percorsa a parità di tempo. L’esperto varierà volumi e intensità a seconda degli obiettivi, magari aiutandosi con un cardiofrequenzimetro.”

Cos’è lo swim test e come effettuarlo?

“Nel nuoto ci sono svariate tipologie di test, per la maggior parte dedicate agli



agonisti, molto complessi da eseguire e, ahinoi, totalmente inutili per un nuotatore principiante. Quello più popolare dovrebbe permettere di calcolare il numero di metri da percorrere in un'ora di allenamento:

1. nuotare per 100 metri (4 vasche da 25 metri, partendo dal basso) al massimo della velocità e registrare il tempo in secondi (T100);
2. applicare la formula M (metri totali) = $[3600/(T100+40)]*100$.

(Esempio: T100 = 70 secondi, metri totali = $[3600/(70+40)]*100 = 3273m$, arrotondati a 3250 cioè 130 vasche da 25m).

Un giochino divertente, ma personalmente se volete sapere qual è il numero di metri che potete percorrere in un'ora la cosa migliore da fare è: nuotare per un'ora! La tecnica influisce sulla performance in maniera non codificabile a meno di non avere a che fare con un atleta evoluto. Posso garantire che anche gli allenatori di alto livello non amano particolarmente questo genere di test.”

Come nuotare senza affaticarsi?

“Migliorando la tecnica e in particolare:

- acquisire una corretta tecnica respiratoria: inspirare con la bocca, espirare sott'acqua con bocca o naso fino a svuotare completamente i polmoni prima dell'inspirazione successiva;
- rilassare la muscolatura non impegnata direttamente nella propulsione (ad esempio quella delle braccia durante la fase di recupero fuori dall'acqua);
- mantenere una postura il più possibile orizzontale (ciò che gli anglosassoni chiamano streamline);
- concentrarsi sulla bracciata: nel nuoto le braccia hanno funzione propulsiva e le gambe stabilizzatrice, esattamente il contrario di quanto accade sulla terraferma (con l'eccezione della rana, nella quale la propulsione è divisa più o meno equamente fra braccia e gambe);
- la bracciata deve essere continua e profonda.”