



# IL NUOTO

IL NUOTO E' UNO SPORT MOLTO PRATICATO NEL MONDO ED E' UN' ATTIVITA' MOTORIA CHE PERMETTE IL GALEGGIAMENTO E IL MOTO IN ACQUA. INOLTRE, NON e' SOLO OLIMPIONICO MA ANCHE RICREATIVO. QUESTA ATTIVITA' E' PRESENTE DALL' ANTICHITA' Come testimoniano le PITTURE RUPESTRI RAFFIGURANTI uomini mentre nuotavano, E TUTTO CIO' RISALE ALL' ETA' DELLA PIETRA! ESSO E' UNO SPORT COMPLETO e salutare CHE PERMETTE IL MOVIMENTO DI TUTTE LE PARTI DEL NOSTRO CORPO IN ASSENZA DI PESO; PER QUESTO MOTIVO PUO' ESSERE PRATICATO ANCHE DA CHI HA PROBLEMI ALLE ARTICOLAZIONI, ALLA SCHIENA (SCOLIOSI) E durante i RECUPERI POST-OPERATORI AGLI ARTI. Poiche' distribuisce il movimento in maniera omogenea in tutto il corpo, questa disciplina favorisce la salute e il benessere fisico e psicologico.



# GLI STILI

È POSSIBILE NUOTARE IN DIVERSE MODI, CHIAMATI STILI, DI CUI I PRINCIPALI SONO 4: DORSO (CON LA SUA PRIMA APPARIZIONE NEL 1896), RANA (CON LA PRIMA APPARIZIONE NEL 1844), STILE LIBERO, DELFINO (O FARFALLA, NEL 1927). INOLTRE ESISTE UN' ALTRO STILE NON UFFICIALE, IL CRAWL, ANCH' ESSO DIVULGATO IN EUROPA NEL 1844. TUTTI GLI STILI SI COMPONGONO PER LA BRACCIATA DI DUE FASI ALTERNE: LA FASE ATTIVA E LA FASE PASSIVA. LA FASE ATTIVA DA' LA SPINTA USANDO LE MANI COME SE FOSSERO DELLE PALE E SBATTENDO LE GAMBE IN MODO DA SPINGERE L'ACQUA LONTANO DAL CORPO. LA FASE PASSIVA SERVE A RECUPERARE GLI ARTI.

LA FASE ATTIVA SI DIVIDE A SUA VOLTA IN TRE FASI:

1. Appoggio o presa
2. Trazione
3. Spinta (la rana fa eccezione in questa suddivisione in quando è l'unico stile che non presenta la fase di spinta).

