

La pinneggiata 007

Ragioniamo un po' di tecnica

Monica Benassi

Per fare immersioni non sono necessari particolari requisiti fisici, ma è bene essere allenati sia fisicamente che mentalmente (all'ambiente acquatico). Ovviamente, dal momento che ci si muove sott'acqua, è bene avere pratica di nuoto, e di nuoto pinnato. Un buono stile significa non solo tranquillità e divertimento, ma miglior efficacia ed efficienza, quindi minori sforzi in acqua e movimenti misurati. È inoltre bene imparare a coordinare movimenti e respirazione.

Per migliorare la resistenza ci si può esercitare nel nuoto a dorso con le sole braccia, ma si ricorda che poi le braccia non dovranno essere mosse in immersione, per non creare pericoli al compagno (un movimento brusco potrebbe ad esempio strappargli la maschera dal viso). Prima di immergersi è comunque necessario aver acquisito sufficiente acquaticità, che si può sviluppare con degli esercizi di apnea, svolti a coppie, sia per la sicurezza, che per abituare ai concetti che ci accompagneranno in immersione.

Un altro aspetto fondamentale è acquisire confidenza con le attrezzature, esercitandosi per esempio in percorsi in piscina, anche solo con il boccaglio e la maschera, per cominciare ad abituarsi a respirare dalla bocca e non dal naso, e per familiarizzare con gli svuotamenti maschera. Si familiarizzerà in seguito con l'attrezzatura, indossandola e togliendola anche in acqua, e

sott'acqua, per essere certi dell'assetto. Sott'acqua è importante muoversi con naturalezza, con la stessa disinvoltura a un metro o a 20 metri di profondità, ma con la consapevolezza dei propri limiti e preparazione, in particolare dal momento che si è in un ambiente che non è quello a cui si è abituati. Improvvisazione e rischi sono da evitare tassativamente non solo per la propria incolumità, ma anche per quella degli altri.

I gesti saranno precisi e armonici, e l'assetto sempre neutro. Importanza fondamentale assume la pinneggiata, che permette gli spostamenti. Nel nuoto pinnato le braccia si usano raramente, dal momento che la potenza ottenuta con le pinne elimina la necessità di usare le braccia, e l'immersione con ARA non fa eccezione. La posizione deve essere idrodinamica, e quindi orizzontale, con le braccia rilassate lungo i fianchi o sul petto, e la testa leggermente alzata per tenere d'occhio sia il fondo che eventuali ostacoli che si incontrano sul percorso. Si deve essere liberi di ruotare la testa per osservare l'ambiente e godersi così l'immersione.



Foto di Capoani e Gruppo Octopus Rovereto.



zontale, con le braccia rilassate lungo i fianchi o sul petto, e la testa leggermente alzata per tenere d'occhio sia il fondo che eventuali ostacoli che si incontrano sul percorso. Si deve essere liberi di ruotare la testa per osservare l'ambiente e godersi così l'immersione.

Le pinne assolvono la stessa funzione della pinna caudale per i mammiferi marini: sono il propulsore. La pinneggiata più comune è quella in cui si tiene la gamba tesa e si fa rotazione sul ginocchio e sull'anca. Il movimento sarà morbido, lungo e lento, in modo da sfruttare al massimo l'abbrivio e non disperdere energie. Le gambe vanno tenute dritte, piegando leggermente le ginocchia, ma estendendo al massimo i piedi per sfruttare la superficie di spinta della pinna. A questo punto, si esegue una sforbiata che coinvolge i quadricipiti femorali e i muscoli flessori delle anche. Mentre una gamba va verso il basso, l'altra "recupera" preparandosi (in alto) per il colpo successivo, verso il basso. Ricordiamo che usare le braccia sott'acqua vuol dire affaticarsi in fretta e diminuire l'idrodinamicità.

In ambienti ostruiti, quali relitti o grotte, può essere necessario tenere le pinne distanti dal fondo per non generare sospensione. In questo caso si fletteranno le ginocchia ad angolo retto, mantenendo fermo il femore, e raddrizzando contemporaneamente (come a delfino) entrambe le gambe con movimenti fluidi. Se nella pinneggiata "classica" la spinta parte dall'anca, qui sono coinvolti solo ginocchio e caviglia. Anche con le pinne è possibile pinneggiare come una specie di "rana", allar-

gando e chiudendo le gambe con un moto ondulatorio delle pinne. È possibile pinneggiare anche a delfino, ma con l'attrezzatura indossata risulta piuttosto faticoso, dal momento che coinvolge tutto il corpo, non solo le gambe. Per nuotare a delfino si "ondeggia" piegando le ginocchia, a piedi uniti, verso l'alto, mentre si inarca la schiena. Poi si raddrizzano le gambe, portandole verso il basso, mentre ci si piega in avanti, proprio come fanno i delfini quando nuotano. Questa è una tecnica che si usa in caso di perdita di una pinna, per non essere sbilanciati, in quanto, incrociando le caviglie, si può pinneggiare con una sola pinna come propulsore.

Esistono altri tipi di pinneggiata, meno usate, quali la sforbiata laterale, che l'istruttore può eventualmente insegnare. Qualsiasi sia il tipo di pinneggiata scelta, per i cambi di direzione è sufficiente inclinare le spalle e il busto nella direzione verso cui si vuole virare. Allo stesso modo, per risalire si inarcherà la schiena, per scendere ci si ingobbirà verso il basso. Si ricordi di controllare sempre di non danneggiare il fondo con le pinne.

A volte cambiare stile di pinneggiata può aiutare a evitare l'affaticamento. In caso di crampi, che normalmente sono involontarie contrazioni muscolari dovute a scarso allenamento, è necessario fermarsi, assumere una posizione verticale, e afferrare l'estremità della gamba che è stata colpita, tirandola verso di sé con la gamba tesa, fino a quando il dolore scompare. È importante cambiare tipo di pinneggiata dopo un crampo, per far riposare il muscolo.

GIARDINI DELLA REGINA
 M/Y LA REINA - M/Y CABALLONES
 LUGLIO € 970 - AGOSTO € 1.070
 6 giorni pensione completa + 15 immersioni
 + tassa ingresso parco + transfer in bus
 Havana / Jucaro / Havana

CUBA

INFORMAZIONE:
www.divingincuba.com
info@divingincuba.com
 LUISA - Tel. 338/7329317

zione e subacquea



zontale, con le braccia rilassate lungo i fianchi o sul petto, e la testa leggermente alzata per tenere d'occhio sia il fondo che eventuali ostacoli che si incontrano sul percorso. Si deve essere liberi di ruotare la testa per osservare l'ambiente e godersi così l'immersione.

Le pinne assolvono la stessa funzione della pinna caudale per i mammiferi marini: sono il propulsore. La pinneggiata più comune è quella in cui si tiene la gamba tesa e si fa rotazione sul ginocchio e sull'anca. Il movimento sarà morbido, lungo e lento, in modo da sfruttare al massimo l'abbrivio e non disperdere energie. Le gambe vanno tenute dritte, piegando leggermente le ginocchia, ma estendendo al massimo i piedi per sfruttare la superficie di spinta della pinna. A questo punto, si esegue una sforbiata che coinvolge i quadricipiti femorali e i muscoli flessori delle anche. Mentre una gamba va verso il basso, l'altra "recupera" preparandosi (in alto) per il colpo successivo, verso il basso. Ricordiamo che usare le braccia sott'acqua vuol dire affaticarsi in fretta e diminuire l'idrodinamicità.

In ambienti ostruiti, quali relitti o grotte, può essere necessario tenere le pinne distanti dal fondo per non generare sospensione. In questo caso si fletteranno le ginocchia ad angolo retto, mantenendo fermo il femore, e raddrizzando contemporaneamente (come a delfino) entrambe le gambe con movimenti fluidi. Se nella pinneggiata "classica" la spinta parte dall'anca, qui sono coinvolti solo ginocchio e caviglia. Anche con le pinne è possibile pinneggiare come una specie di "rana", allar-

gando e chiudendo le gambe con un moto ondulatorio delle pinne. È possibile pinneggiare anche a delfino, ma con l'attrezzatura indossata risulta piuttosto faticoso, dal momento che coinvolge tutto il corpo, non solo le gambe. Per nuotare a delfino si "ondeggia" piegando le ginocchia, a piedi uniti, verso l'alto, mentre si inarca la schiena. Poi si raddrizzano le gambe, portandole verso il basso, mentre ci si piega in avanti, proprio come fanno i delfini quando nuotano. Questa è una tecnica che si usa in caso di perdita di una pinna, per non essere sbilanciati, in quanto, incrociando le caviglie, si può pinneggiare con una sola pinna come propulsore.

Esistono altri tipi di pinneggiata, meno usate, quali la sforbiata laterale, che l'istruttore può eventualmente insegnare. Qualsiasi sia il tipo di pinneggiata scelta, per i cambi di direzione è sufficiente inclinare le spalle e il busto nella direzione verso cui si vuole virare. Allo stesso modo, per risalire si inarcherà la schiena, per scendere ci si ingobbirà verso il basso. Si ricordi di controllare sempre di non danneggiare il fondo con le pinne.

A volte cambiare stile di pinneggiata può aiutare a evitare l'affaticamento. In caso di crampi, che normalmente sono involontarie contrazioni muscolari dovute a scarso allenamento, è necessario fermarsi, assumere una posizione verticale, e afferrare l'estremità della gamba che è stata colpita, tirandola verso di sé con la gamba tesa, fino a quando il dolore scompare. È importante cambiare tipo di pinneggiata dopo un crampo, per far riposare il muscolo.

Corona Extra

LA CERVEZA MAS FINA

GRUPO M ODELO S.A. DE CV
 MEXICO, D.F.
 U.S.A. Nº 711

BISCALDI

Sinca 1989
www.biscaldi.com