

N. 124 - ANNO XI - GIUGNO 1972

Sped. in abb. post. Gr. III/70 - L. 1.000

nautica

mensile internazionale di navigazione



SPECIALE VACANZE

Introduzione al sesto continente

NUOTARE CON LE PINNINE

di LUCIO COCCIA

Lo scopo di questo articolo è quello di aiutare con alcuni pratici consigli tutti quegli appassionati di mare che si accingono per la prima volta ad entrare in acqua in veste di futuri subacquei, o che comunque hanno scoperto da poco il fascino dell'esplorazione marina e del suo mondo vivente.



La prima dote essenziale che un buon sub deve possedere o acquisire è l' "acquaticità", ovvero la disinvolture con cui si deve muovere in acqua. Chi non acquisisce tale dote, non potrà mai vantarsi di essere un vero subacqueo; il neofita dovrà arrivarci attraverso una serie di allenamenti, di esercizi, di ore passate in acqua a cercare di coordinare i propri movimenti; il sommozzatore esperto cercherà di svilupparla quanto più gli sarà possibile, poiché sa che da essa dipende la propria sicurezza e la propria vita.

Presupponendo che già sappiate usare la maschera ed il relativo boccaglio, per averli indossati precedentemente e quindi siate abituati a sentirveli addosso ed a saperci respirare, passiamo a considerare i movimenti che dovrete effettuare con le pinne per ottenere lo avanzamento migliore nell'elemento liquido che ci circonda.

Nuotare con le pinne è abbastanza facile: chi pratica nel nuoto lo stile "crawl" sarà già in vantaggio; infatti egli è abituato a tenere occhi, naso e bocca a contatto con l'acqua, in più il movimento delle gambe è quello "giusto", cioè un movimento a pennello, simile a quello che i cetacei compiono con le loro possenti code.

Chi non fosse pratico di tale tipo di nuoto, dovrà allora procedere ad una totale rieducazione, eliminando i movimenti delle braccia e modificando l'azione delle gambe; ciò lo si potrà ottenere allenandosi a spingere in acqua una tavoletta di legno o un qualsiasi galleggiante di gomma, sul quale saranno poggiate mani e braccia.

Il pinneggiamento lo possiamo schematizzare come segue:

Pinneggiamento di superficie

Il movimento che le gambe compiono si diparte dalle anche e si trasferisce dalle cosce ai polpacci, tramite le ginocchia, e finisce alla punta delle pinne.

Nel disegno sono riprodotte le differenti tecniche di pinneggiamento in superficie: a - pinneggiamento ventrale; b - pinneggiamento laterale; c - pinneggiamento dorsale. Da notare la posizione che vengono ad assumere le gambe rispetto al tronco.

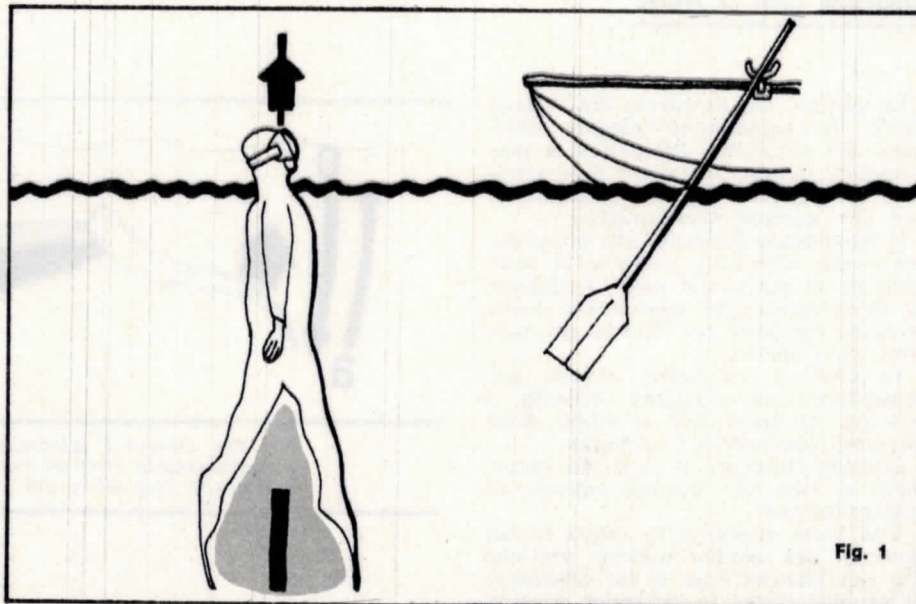


Fig. 1

Sopra: esempio del pinneggiamento di sostentamento, movimento basilare e molto importante per l'esecuzione di diverse operazioni in superficie. Sotto: durante il pinneggiamento le gambe non debbono mai essere rigide, ma leggermente piegate al ginocchio.

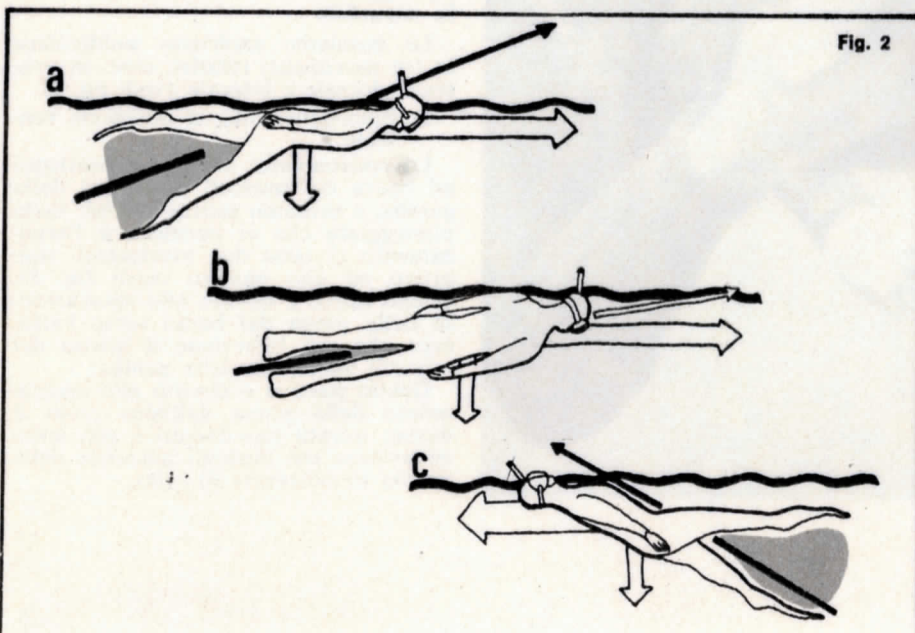
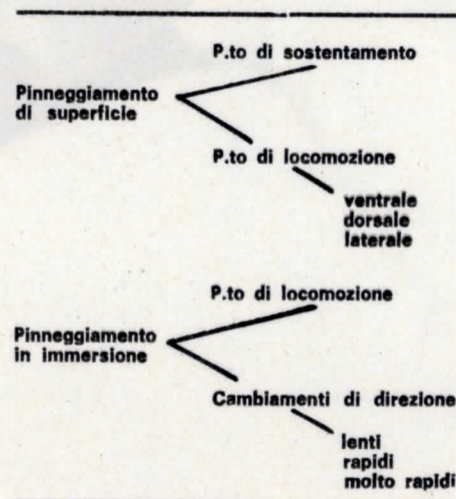


Fig. 2



Le gambe non dovranno mai essere rigide, ma leggermente piegate all'altezza del ginocchio. Attenzione a non esagerare perché altrimenti ci si ritroverà a "pedalare", senza generare il ben che minimo avanzamento.

Il movimento impresso alle pinne dovrà essere alternato, come se si camminasse in punta dei piedi, l'estensione (o ampiezza) del movimento dovrà oscillare dai 30-60 cm. fino ad un massimo di 1 metro.

In caso di necessità, ovvero per acquistare una maggiore velocità o potenza, si aumenterà il ritmo della pinnata, riducendone l'ampiezza.

Consideriamo ora il caso più immediato e cioè: il "pinneggiamento di sostentamento".

Una volta scivolato in acqua il sub tenderà, per alcune ragioni pratiche che poi elencheremo, a far assumere al proprio corpo la posizione verticale (rispetto alla superficie dell'acqua), ed è in questa posizione che egli darà inizio al movimento di sostentamento (vedi fig. 1).

Il "sostentamento" è senz'altro un pinneggiamento oltre che basilare, importante, infatti esso servirà al sub neofita o esperto a:

Nella foto un esempio di pinneggiamento ventrale in superficie; la pinna di sinistra è in fase passiva, l'altra in fase attiva.

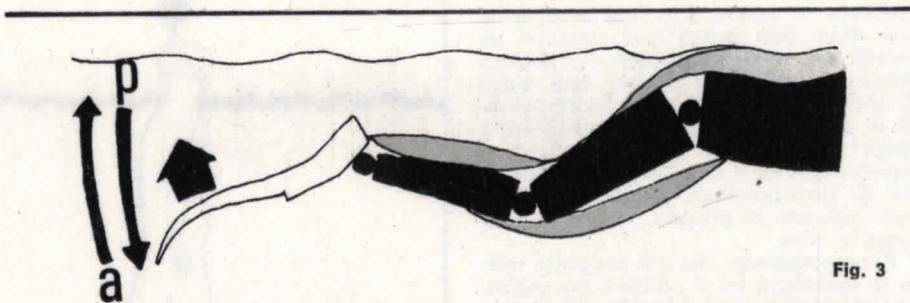


Fig. 3

Nei due disegni è schematizzata l'articolazione delle gambe durante il pinneggiamento ventrale (sopra) e dorsale (sotto). Con la lettera "a" è indicata la fase attiva del movimento, con la lettera "b" quella passiva.

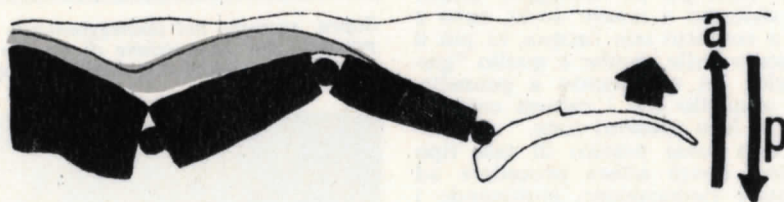


Fig. 4

- controllare il proprio equipaggiamento;
- sistemare la maschera o vuotarla dell'eventuale acqua entrata dopo il tuffo;
- sistemare il boccaglio o l'erogatore;
- controllare lo zavorramento, procedendo alla eliminazione o all'aggiunta di pesi;
- ricerca del compagno d'immersione in superficie;
- ricerca di un punto a terra, di una boa o di qualsiasi segnale galleggiante;
- attesa di recupero da parte della propria barca appoggio;
- in caso di mare agitato.

Pinneggiamento di locomozione in superficie

Lo possiamo anch'esso suddividere in tre movimenti relativi, cioè: in ventrale, dorsale e laterale (vedi fig. 2).

1) Pinneggiamento in posizione ventrale.

Lo spostamento avviene soprattutto ad opera dei muscoli posteriori della gamba, e vediamo subito perché: nella pinneggiata che ci permetterà l'avanzamento ci sono due movimenti: uno attivo ed uno passivo (vedi fig. 3). Quello attivo è dovuto allo spostamento della pinna dal basso verso l'alto: ecco che qui interviene il lavoro dei muscoli posteriori della gamba.

Quello passivo è dovuto allo spostamento della pinna dall'alto verso il basso; questo movimento è più lento ed avviene coi muscoli anteriori della gamba in posizione di relax.



A destra: pinneggiamento di locomozione di sub in immersione. In basso: schematizzazione dei movimenti che le gambe debbono eseguire per effettuare un cambiamento di direzione in immersione.

E' chiaro quindi che quando si nuota in superficie in posizione ventrale, le pinne dovranno essere tenute *costantemente sotto* il pelo dell'acqua (fase attiva), in caso contrario l'eventuale "sciacquo" prodotto, oltre a provocare rumore e di conseguenza spaventare l'eventuale fauna acquatica, non procurerà nessun avanzamento.

2) Pinneggiamento in posizione dorsale.

Questo è il caso in cui il lavoro e quindi lo spostamento, sarà prodotto dai muscoli anteriori della gamba.

La fase attiva sarà sempre quella dal basso verso l'alto, solo che ora è la parte anteriore della pinna a lavorare; la fase passiva è quella dall'alto verso il basso e avviene in posizione muscolare di relax (vedi fig. 4).

3) Pinneggiamento in posizione laterale.

E' il caso in cui il lavoro dalle pinne ha un rendimento maggiore, in quanto i movimenti delle pinne non sono limitati dalla superficie dell'acqua, o meglio l'ampiezza del pinneggiamento è più estesa. Difatti è la posizione più usata quando a mare si voglia vincere una corrente particolarmente forte, oppure per raggiungere più velocemente la propria barca, per aiutare o soccorrere qualcuno in difficoltà.

Pinneggiamento in immersione

Può essere solo un "pinneggiamento di locomozione".

Poiché questo è il caso in cui il nostro corpo è completamente circondato dall'elemento liquido, noi siamo liberi di muoverci in qualsiasi direzione, non c'è la superficie esterna a limitarci, lavoreranno quindi in tempi differenti tutti i muscoli delle gambe, del tronco e delle braccia, queste ultime specialmente nei cambiamenti rapidi di direzione.

I cambiamenti di direzione

Gli organi muscolari impegnati in questi movimenti possono essere quelli delle gambe, del tronco e delle braccia, aiutate queste ultime anche dalle mani, a seconda della velocità con cui desideriamo eseguire tali cambiamenti di direzione.

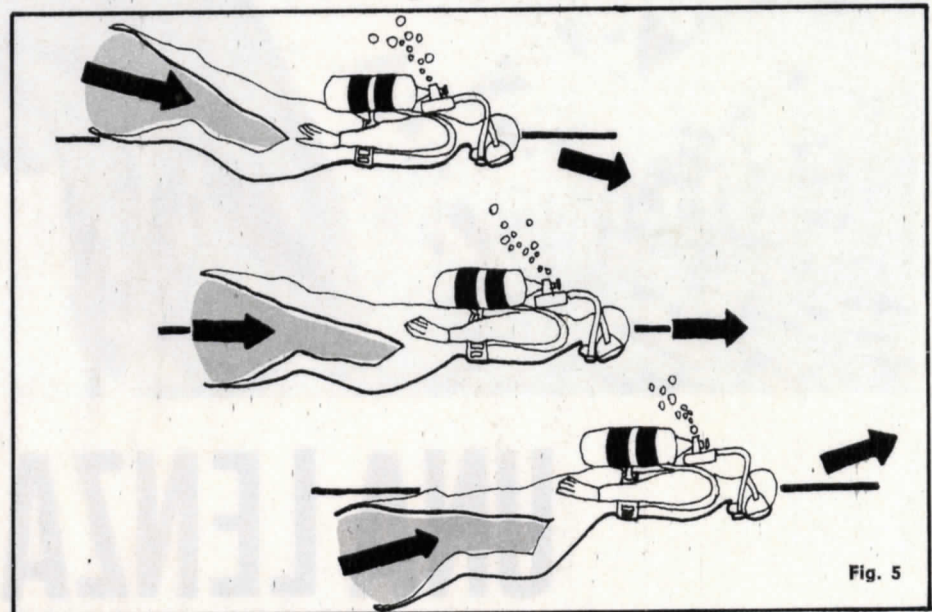
1) Lenti.

Facciamo per primo il caso in cui il nostro cambiamento di direzione deve avvenire lentamente; ci serviremo allora dei soli muscoli delle gambe, inclinandole o verso l'alto o verso il basso o lateralmente (vedi fig. 5).

2) Rapidi.

Se mentre stiamo avanzando dovremo effettuare un cambiamento rapido della direzione, occorrerà far sì che oltre ai muscoli delle gambe, intervengano anche quelli del tronco.

Inarcando il busto all'indietro se desideriamo risalire, piegandolo in



avanti se vogliamo ancora scendere in profondità.

3) Molto rapidi.

Per tale genere di mutamenti di direzione, dovremo far sì che i muscoli delle gambe intervengano a piegarle fino quasi a far toccare i talloni sulle natiche.

Inarcamento o abbassamento del busto, contemporaneamente mani e braccia spingono l'acqua dalla parte op-

posta a quella verso cui si vuole andare.

Solo provando e riprovando fino alla noia tutti i movimenti fino a qui descritti, potremo giungere alla loro perfetta esecuzione ed al coordinamento di tutte quelle azioni che sono necessarie al subacqueo per acquisire quella famosa "disinvoltura" che è poi lo scopo della nostra chiacchierata.

Testo e foto di LUCIO COCCIA