



Emmet Hines – In Forma Con Il Nuoto (Fitness Swimming).

Edizioni Libreria Dello Sport, 20 Euro 224 pg.

Con questo articolo intendo aprire la raccolta di esercizi e focus del libro-corso di Emmett Hines che troverete di seguito. Un metodo di istruzione alla pratica natatoria innovativo e forse diverso dagli altri, perché ha l'ambizione di rendere facili temi che sono ritenuti complessi. Insomma un'istruzione un po' al limite tra avviamento all'agonismo e semplice istruzione per il fitness. O meglio l'allenatore Hines, affermato coach americano di alto livello master, rimane al confine tra pratica cosciente di un nuovo modo di approcciare la pratica natatoria e un approccio squisitamente agonistico.

Per chi vuole sperimentare e conoscere meglio l'ambiente del nuoto è un ottimo metodo.

Il testo è condito da tutta una serie di focus che l'autore usa come elementi su cui l'allievo deve concentrarsi durante la pratica e ragionare e sperimentare.

Tutto ciò lo fa proponendo esercitazioni mirate all'apprendimento, per l'esattezza sessanta esercitazioni divise in sei livelli. Livello uno: abilità di base; Livello due: sviluppo della tecnica; Livello tre: esercizi per la nuotata completa. E poi inizia con le esercitazioni per sviluppare le qualità fisiche, ma sempre facendo attenzione alla tecnica. Livello quattro: soglia lattacida. Livello cinque: velocità. Livello sei: alta intensità. In effetti proseguire senza una tecnica più che perfetta sui ritmi alti è sinonimo di assumere posture controproducenti.

Il lettore tipo di un libro come questo potrebbe essere chiunque sia desideroso di capire di più sul nuoto e acquisire strumenti ed esercitazioni per poter accedere alla pratica natatoria a scopo di fitness.

Il metodo che propone Hines prevede una corretta postura, funzionale alla trasmissione del moto in acqua eliminando quanto possibile le resistenze. La resistenza dell'acqua è l'elemento su cui focalizzare in modo più importante, in quanto rispetto all'aria presenta differenze di pressione e quindi di resistenza dell'ordine delle centinaia di unita. Quindi la tecnica è l'elemento primario su cui insistere e vedremo anche dati realistici che avvalorano questa tesi. L'idea da cui muove tutto è che il nostro corpo è assimilabile a un natante, e dunque la prima cosa di cui necessita è una corretta postura, che tradotto nel linguaggio del libro significa equilibrio statico ed equilibrio dinamico. Equilibrio statico è il semplice galleggiamento in posizione supina o prona. Dinamico è l'equilibrio ruotando il tronco sull'asse longitudinale e inserendo le respirazioni. Tutto ancora senza le bracciate. Il natante deve essere teso e in posizione orizzontale, i fianchi non devono affondare e le braccia vengono ancora tenute lungo i fianchi. La respirazione deve avvenire a pelo d'acqua. La testa se affonda si alzano i fianchi, se aggiungo un movimento ondulatorio, facilito questi movimenti, la testa nella fase di respirazione si alza da sola facendo attenzione a ruotarla sul fianco. Su quale fianco? Perché i due fianchi presentano peculiarità proprie. Bisogna scoprire il fianco debole perché su quello avrò una respirazione sicuramente più performante e la postura è diversa. Ma come si sa la pratica è diversa dalla teoria. Intanto si scopre che sul fianco lo scivolamento è più efficace e più "sostenibile". Bisogna capire come connettere i due scivolamenti laterali. Semplice: con la rotazione del tronco. Il tronco è l'asse longitudinale del nostro corpo, ovvero dorso, busto, zona lombare e addominale, regione sacrale e inguinale. Una quantità impressionante di fasci muscolari rispetto ai soli arti, tenuto fermo il fatto che in acqua il movimento deve essere molto simile a un kayak. Più facile dirlo che farlo, serve un grande lavoro di condizionamento per affusolare la muscolatura, e ancora meglio se fatto nell'età dello sviluppo perché si condiziona anche l'apparato osseo, nonché tutto il sistema, quindi respiratorio, cardiaco e endocrino-digestivo; che è ancora meglio.

L'invito a ripetere le esercitazioni tecniche prima di andare avanti è perpetuo e costante.

Avendo la postura corretta si iniziano a integrare le bracciate e connetterle con le rotazioni e le gambate. Questo è quanto, la teoria è semplice. E Hines esaurisce il tema teorico in venti pagine per presentare la "nuotata giusta". Ma la pratica è una vita di nuoto.

Dunque per orientarsi verso una prospettiva di agonismo bisogna essere sicuri di fare tutti i movimenti

In Forma Con Il Nuoto

corretti. Se l'obiettivo è il fitness allora il discorso è diverso, sebbene ci siano praticanti che vogliono programmare la stagione di nuoto libero su quella agonistica, perché gli piace confrontarsi con se stessi e registrare miglioramenti.

I miglioramenti registrati sono stati evidenti con abbattimento dei valori del 100% come dimostrano le tabelle allegate prese in quattro mesi di lavoro, e che seppur stime sono valori significativi a cui ci si può riferire. Ma ci sono limiti fisiologici di tipo osseo – muscolare a cui non è possibile ovviare. Detto questo, i primi tre livelli sono quelli relativi alla tecnica e alle capacità aerobiche, il quarto è ancora accessibile perché vi sono nuotate lunghe che stimolano una corretta postura, ma iniziano a presentarsi vincoli temporali entro cui lavorare. Dunque già nel quarto livello si presentano temi di velocità. Ed è un livello che intende dimostrare cosa significa cercare di aumentare le proprie prestazioni. Il quinto e il sesto livello sono sostanzialmente test di resistenza e tolleranza lattacida. Insieme al golf acquatico che prende in esame il numero di bracciate e il tempo per ogni 50 metri percorsi, c'è il T-20 che valuta i metri percorsi e le bracciate medie, e che sono presenti anche nei livelli precedenti. In sostanza gli ultimi due/tre livelli sono costituiti da test che vanno fatti con l'ausilio di un allenatore.

In conclusione è un testo di cui è consigliabile la lettura e la pratica acquatica, l'approccio come detto mi pare innovativo perché rende fruibile a chi lo voglia l'acquisizione di informazioni fino a ieri riservate a una platea molto ristretta di "guru" del nuoto.

La traduzione e la redazione italiana, è a cura di allenatori e strutture della Federazione Italiana Nuoto.

PROGRAMMA PER IL PERIODO SETTEMBRE – DICEMBRE 2011[TRE SEDUTE X SETTIMANA]

LIVELLO 1 : DA ESERCIZIO 1 A ESERCIZIO 10. GIORNI DÌ RIPOSO VARIABILI.[SETTEMBRE]

LIVELLO 2: DA ESERCIZIO 1 A ESERCIZIO 10. GIORNI DÌ RIPOSO VARIABILI.[OTTOBRE]

LIVELLO 3: DA ESERCIZIO 1 A ESERCIZIO 10. GIORNI DÌ RIPOSO VARIABILI.[NOVEMBRE]

LIVELLO 4: DA ESERCIZIO 1 A ESERCIZIO 10. GIORNI DÌ RIPOSO VARIABILI.[DICEMBRE]

Ho completato sequenzialmente le esercitazioni in modo da procedere in modo progressivo.

TEST EFFETTUATI DA SETTEMBRE A DICEMBRE 2011

T-TEST

DATA	METRI	TEMPO IN MINUTI	PASSO DÌ CROCIERA PER I 100	NUM. BRACCIAE PER 50 METRI	PULSAZIONI
11 – 09 – 11	1200	30	2:30	50	120
30 – 09 – 11	1500	30	2:00	40	130
04 – 11 – 11	1000	20	2:00	41	140
25 – 11 – 11	1850	30	1:40	40	180
21 – 12 – 11	1200	20	1:40	40	180
29 – 12 – 11	1100	20	1:49	43	150

GOLF ACQUATICO 50 METRI

DATA	TEMPO IN SEC.	BRACCIAE	PUNTEGGIO	PULSAZIONI
11 – 09 – 11	50	50	100	120
04 – 11 – 11	47	43	90	160
07 – 11 – 11	30	47	77	180
11 – 11 – 11	35	45	80	190
14 – 11 – 11	35	43	78	180
14 – 12 – 11	45	38	83	170

PROGRAMMA PER IL PERIODO GENNAIO – GIUGNO 2012[DUE SEDUTE X SETTIMANA]

Mi focalizzo sul nuoto per il fitness e lavoro esclusivamente sulla tecnica e sul condizionamento aerobico.

LIVELLO 1 TECNICA PARTE PRIMA[GENNAIO-FEBBRAIO].

GIORNO E1	GIORNO X	GIORNO E2	GIORNO Y
ESERCIZIO 1+2	–	ESERCIZIO 1+2	–
ESERCIZIO 3+4	–	ESERCIZIO 3+4	–
ESERCIZIO 5+6	–	ESERCIZIO 5+6	–
ESERCIZIO 7+8	–	ESERCIZIO 7+8	–
ESERCIZIO 9+10	–	ESERCIZIO 9+10	–
LIVELLO 2. ES. 1	–	ESERCIZIO 1+T20	–

LIVELLO 2 TECNICA PARTE SECONDA[FEBBRAIO-MARZO].

GIORNO E1	GIORNO X	GIORNO E2	GIORNO Y
ESERCIZIO 1+2	–	ESERCIZIO 1+2	–
ESERCIZIO 3+4	–	ESERCIZIO 3+ 4	–
ESERCIZIO 5	–	ESERCIZIO 6	–
ESERCIZIO 7	–	ESERCIZIO 8	–
ESERCIZIO 9	–	ESERCIZIO 10	–
LIVELLO 3. ES. 1	–	ESERCIZIO 1+T20	–

LIVELLO 3 RESISTENZA PARTE PRIMA[APRILE-MAGGIO].

GIORNO E1	GIORNO X	GIORNO E2	GIORNO Y
LIV. 1. ES. 1÷4	–	ESERCIZIO 1	–
LIV. 1. ES. 5÷7	–	ESERCIZIO 2	–
LIV. 1. ES. 8÷10	–	ESERCIZIO 3	–
LIV. 2. ES. 1÷4	–	ESERCIZIO 4	–
LIV. 2. ES. 5÷7	–	ESERCIZIO 5	–
LIV. 2. ES. 8÷10	–	LIV. 2. ES. 1 + T20	–

LIVELLO 3 RESISTENZA PARTE SECONDA[MAGGIO-GIUGNO].

GIORNO E1	GIORNO X	GIORNO E2	GIORNO Y
LIV. 1. ES. 1÷5	–	ESERCIZIO 6	–
LIV. 1. ES. 6÷10	–	ESERCIZIO 7	–
LIV. 2. ES. 1÷5	–	ESERCIZIO 8	–
LIV. 2. ES. 6÷10	–	ESERCIZIO 9	–
LIV. 1. ES. 6÷10	–	ESERCIZIO 10	–
LIV. 2. ES. 6÷10	–	LIV. 2. ES. 1 + T20	–

REVISIONE[GIUGNO-LUGLIO].

GIORNO E1	GIORNO X	GIORNO E2	GIORNO Y
LIV. 1. ES. 1÷5	–	LIV.1. ES. 6÷10	–
LIV. 2. ES. 1÷5	–	LIV.2. ES. 6÷10	–
LIV. 3. ES. 1÷5	–	LIV.3. ES. 6÷10	–
LIV. 1. ES. 1÷10	–	LIV.2. ES. 1÷10	–
LIV.3. ES. 1÷5	–	LIV.3. ES. 6÷10	–
LIVELLO 4. ES. 1	–	LIV.2. ES. 1+T20	–

NB.

Ove possibile le esercitazioni si possono anche accorpare, quando la distanze e il tempo totale a disposizione lo consentono, mantenendo sempre la sequenza programmata lavoro – riposo. Molto probabilmente sarà possibile per le esercitazioni del primo livello e alcune del secondo. Quando finisce un ciclo si riparte dal primo livello. I test previsti sono solo T20 e golf acquatico.

TEST EFFETTUATI NEL PERIODO GENNAIO – GIUGNO 2012

TIPO DÌ TEST	DATA	METRI	TEMPO	BRACCIAE MEDIE PER 50 METRI	PASSO DÌ CROCIERA PER 100 M	PULSAZIONI

PROGRAMMA PER IL PERIODO LUGLIO – AGOSTO 2012[DUE SEDUTE X SETTIMANA]

LIVELLO 4: DA ESERCIZIO 1 A ESERCIZIO 10. GIORNI DÌ RIPOSO VARIABILI. COMPRESA PAUSA ESTIVA.

REVISIONE[LUGLIO-AGOSTO]

GIORNO E1	GIORNO X	GIORNO E2	GIORNO Y
ESERCIZIO 1	–	ESERCIZIO 2	–
ESERCIZIO 3	–	ESERCIZIO 4	–
ESERCIZIO 5	–	ESERCIZIO 6	–
ESERCIZIO 7	–	ESERCIZIO 8	–
ESERCIZIO 9	–	ESERCIZIO 10	–
LIVELLO 5. ES. 1	–	ESERCIZIO 1+T20	–

TEST EFFETTUATI NEL PERIODO LUGLIO – AGOSTO 2012

TIPO DÌ TEST	DATA	METRI	TEMPO	BRACCIALE MEDIE PER 50 METRI	PASSO DÌ CROCIERA PER 100 M	PULSAZIONI

<http://www.bol.it/libri/forma-nuoto.-60-esercitazioni/Emmett-Hines/ea978886127012/> compra online

<http://www.h2oustonswims.org/coach.html> profilo dell'autore

<http://blog.swimmershop.it/2011/07/una-bracciata-nel-tempo-di-emmett-hines-1/> un articolo dell'autore

<http://www.ibs.it/code/9788857600390/whyte-craig/nuotare-per-vivere.html> un altro manuale.



DIARIO DELLE SEDUTE

ps. :aggiungere mezza vasca a tutte le esercitazioni(ca12,5m)

ESERCIZI LIVELLO UNO : ABILITA' DÌ BASE

Esercizio 1+2 → tot.: 56x25=1400m t.:40'

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
2x25 FB 4x25 FB,SGB 2x25 BB 4x25 BB,SGB Focus: braccio teso verso il basso 6x25 SGB dx, sx 2x25 NC Focus:posizione orizzontale	<u>P1</u> 2x25 NC Focus:nuotare in discesa 2x25 SGB 4x25 FB,BB Focus: disteso-rilassato-disteso <u>P2</u> 4x25 BB,SGB 4x25 ROTAZIONI 2x25 NC Focus:pressione del petto 4x25 FB,SGB 4x25 ROTAZIONI 2x25 NC Focus:disteso-rilassato-disteso 2x25 SGNU	4x25 FB,SGB Focus: disteso-rilassato-disteso 25 NC Focus: disteso 25 NC Focus: pressione del petto

- - :esercizio 1+2(1).

- - : esercizio 1+2(2).

Esercizio 3+4 → tot.: 68x25=1700m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
8x25 FB,SGB Focus:posizione tesa 4x25 BBR,SGB 4x25 SGB,NC Focus:posizione tesa 2x25 NC Focus:forare l'acqua 2x25 BBR Focus:posizione tesa	<u>P1</u> 8x25 ROTAZIONI Focus:disteso-rilassato-disteso 2x25 SGNU 6x25 SGB Focus: disteso-rilassato-disteso, braccio teso verso il basso disco rosso 4x25 BBR 2x25 INTEGRAZIONE Focus: Fotocellula <u>P2</u> 3x25 SGB piano e forte 6x25 INTEGRAZIONE Focus: spalla neutrale 3x25 SGB dx,sx 6x25 ROTAZIONI	6x25 SGB,NC,SGNU,NC Focus: posizione tesa e recupero della marionetta

 - - :esercizio 3+4(1)

 - - :esercizio 3+4(2).

Esercizio 5+6 → tot.: 78x25=1950m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
4x25 FB,SGB dx,sx Focus:spalla neutrale 4x25 SGSS,NC Focus:barilotto pattinare sul fianco 12x25 SGB, SGSS Focus:entrata con scivolamento	<u>P1</u> 4x25 ROTAZIONI Focus:disteso-rilassato-disteso 4x25 SGB, SGSS Focus:pelle e natiche 12x25 SGSS, 3SG Focus: barilotto pelle e natiche <u>P2</u> 4x25 ROTAZIONI Focus:disteso-rilassato-disteso 4x25 SGB,SGSS,NC Focus: il guanto e nuotare in discesa 12x25 NC Focus:tenersi larghi	5x25 ROTAZIONI Focus: fianchi scattanti 3x25 LAR, 3SG Focus: fianchi scattanti 5x25 3SG, NC Focus: forare l'acqua 3x25 NC Focus: pelle e natiche

- - :esercizio 5+6(1)

- - :esercizio 5+6(2).

Esercizio 7+8 → tot.: 78x25=1950m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
8x25 STATICO-NC 8x25 DINAMICO-NC 8x25 INTEGRAZIONE Focus: terminare la bracciata, tenersi larghi, respirazione pericolosa, pattinare sul fianco, fianchi scattanti	<u>P1</u> 8x25 STATICO-DINAMICO-NC 6x25 DIN-INT-NC 8x25 ROTAZIONI-NC 6X25 INTEGRAZIONI-NC Focus: disco rosso, pressione del petto, cambiare mano, posizione tesa <u>P2</u> 6x25 DINAMICO 4x25 ROTAZIONI 6x25 INTEGRAZIONI 4x25 NC Focus: posizione tesa, cambiare mano, bucare l'acqua, nuotare in discesa	6x25 ROT-INT-NC Focus: posizione tesa

- - :esercizio 7+8(1)

- - :esercizio 7+8(2).

Esercizio 9+10 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
8x25 DINAMICO-NC 8x25 DIN-INT-NC 4x25 INTEGRAZIONE-NC Focus: disco rosso, spalla neutrale, pattinare sul fianco, contare le bracciate	<u>P1</u> 8x25 DINAMICO-INT-NC 6x25 ROT-INT-NC 10x25 ROTAZIONI-INT-NC Focus: barilotto, disco rosso, pelle e natiche, pressione del petto, contare le bracciate, bucare l'acqua, posizione tesa <u>P2</u> 4X25 DINAMICO-NC 6x25 ROT-DIN-NC 10x25 NC Focus: posizione tesa, cambiare mano, contare bracciate	16x25 ROT-INT-NC Focus: posizione tesa

- - :esercizio 9+10(1)

- - ZZZZ:esercizio 9+10(2).

ESERCIZI LIVELLO DUE : SVILUPPO DELLA TECNICA

Esercizio 1+2 → tot.: 80x25=2000m t.:60'

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
4x25 STATICO 6x25 DINAMICO 8x25 STATICO-DIN-NC Focus: il tubo	<u>P1</u> 6x25 STATICO 6x25 DINAMICO 3x25 STAT-DIN-NC 4x25 STAT-DIN-ROT 6x25 BBR-ROT-NC 8x25 DIN-BBR-NC Focus: posizione orizzontale, disco rosso, respirazione pericolosa, gambata dall'anca <u>P2</u> 6x25 NC 6x25 ROTAZIONI 4x25 DIN-NC Focus: pressione del petto, posizione tesa, gambata dall'anca, pattinamento laterale, respirazione pericolosa, nuotare in discesa	10x25 STATICO-DIN-ROT-NC Focus: posizione tesa, gambata dall'anca, il guanto

- - - : esercizio 1+2(1).

- - - : esercizio 1+2(2).

Esercizio 3+4 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
8x25 FB, SGB, BB, SGB 8x25 LAR, SGB, LAR, SGB 6x25 SGB,NC Focus:posizione tesa, barilotto, tubo, braccia tesa verso il basso, pattinare sul fianco, pressione del petto	<u>P1</u> 8x25 SGB lb, ld, SGSS 4x25 NC@NSPL 4x25 SGSS 2x25 BBR 2x25 DELFINO 6x25 NC@NSPL Focus: Recupero della marionetta, fotocellula, disco rosso, spalla neutrale, forare l'acqua, pelle e natiche <u>P2</u> 6x25 SGB lb, ld 6x25 NC 6x25 SGB lb,ld, NC 6x25 NC 6x25 NC RECUPERO SUB Focus: posizione tesa, barilotto, tubo, braccio teso verso il basso, pattinare sul fianco, pressione sul petto	2x25 LAR 6x25 SGSS, NC 2x25 NC Focus:posizione tesa, barilotto, tubo, braccia tesa verso il basso, pattinare sul fianco, pressione del petto

- - - :esercizio 3+4(1)

- - - :esercizio 3+4(2).

Esercizio 5 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
12x25 SGB dx,sx , NC 10x25 SGSS,NC Focus:pelle e natiche, il tubo, tenersi larghi, cambiare mano, entrata con scivolamento, il tubo	<u>P1</u> 12x25 SGB, SGSS, 3SG 10x25 SGSS, NC Focus: barilotto pelle e natiche <u>P2</u> 12x25 LAR, 3SG 10x25 NC@NSPL, @-2SPL Focus: boylfs, tenersi larghi, pelle e natiche, cambiare mano, posizione orizzontale, il tubo, entrata con scivolamento, il tubo	12x25 SGSS, 3SG, NC 2x25 SCIOLTI Focus: boylfs, tenersi larghi, pelle e natiche, cambiare mano, posizione orizzontale, il tubo, entrata con scivolamento, il tubo

- - - :esercizio 5

Esercizio 6 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
8x25 SGB dx,sx , 3SG, NC 8x25 SGB ld, SGSS, MR1, NC 8x25 3SG, 5SG, MR1S, NC Focus:entrata con scivolamento	<u>P1</u> 8x25 MR1, MR2, NC 8x25 3SG, MR1S 8x25 MR1, MR2, NC Focus: barilotto, pelle e natiche <u>P2</u> 4x25 LAR, MR3S 12x25 MR1,3SG,NC Focus:tenersi larghi	12x25 NC boylfs 4x25 DELFINO AL CONTRARIO Focus: fianchi scattanti

_____ :esercizio 6(1)

Esercizio 7 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
10x25 FB, BB, SGB dx,sx 12x25 SGB lb, ld Focus:pressione del petto	<u>P1</u> 10x25 SGB, BBR, SGSS 12x25 3SG, 5SG, NC Focus:pressione del petto, disco rosso, cambiare mano, gambata dall'anca <u>P2</u> 12x25 MR1, MR2, MR3, NC 12x25 NC@NSPL, @-2SPL Focus: gambata dall'anca	12x25 LAR, 3SG, NC BOYLFS Focus: respirazione pericolosa, contare le bracciate

____-____-____:esercizio 7(1)

Esercizio 8 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
10x25 LAR,SGSS 6X25 NC, SGB, NC Focus:posizione orizzontale, cambiare mano, posizione tesa, il tubo, pressione del petto, braccio inclinato verso il basso	<u>P1</u> 6x25 NC 8x25 MR1, MR2, MR3 8x25 SGSS, 3SG, NC 6x25 SGB Focus:cambiare mano, gambata dall'anca <u>P2</u> 8x25 SGB, SGSS, NC 8x25 NC 6x25 COMBO(1DORSO1STILE) 6x25 NC Focus:cambiare mano	8x25 SGB Id, NC Focus: posizione orizzontale, cambiare mano, posizione tesa, il tubo, pressione del petto, braccio inclinato verso il basso

- - - :esercizio 8(1)

Esercizio 9 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
8x25 SGSS, SGB, SGSS, NCboylfs 10x25 SGB Id, NC D-R-D Focus:cambiare mano, recupero della marionetta	<u>P1</u> 14x25 FB, SGB, 5SG, NC 10x25 3SG, LAR, MR3 8x25 SGB, NC Focus:posizione orizzontale, disco rosso, cambiare mano, recupero della marionetta, il tubo <u>P2</u> 6x25 SGSS, NC 6x25 3SG, NC 6x25 NC Focus:il tubo, cambiare mano, recupero della marionetta	12x25 LAR, 5SG Focus: fianchi scattanti

- - - :esercizio 9(1)

Esercizio 10 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
12x25 SGB Id, 5SG 6x25 LAR,NC Focus:contare le bracciate, posizione tesa e orizzontale, bracciata sul barilotto, entrata con distensione	<u>P1</u> 6x25 NC 6x25 EQ-DIN Ib, 3SG, 5SG, NC 8x25 ROT, NC 4x25 INT, NC 4x25 NC 4x25 SGB Id, Ib <u>P2</u> 6x25 NC@NSPL,@-1, @-1, @-2 6x25 CONNESSIONI 8x25 NC Focus:contare le bracciate, posizione tesa e orizzontale, bracciata sul barilotto, entrata con distensione	10x25 NC REC SUB Focus:contare le bracciate, posizione tesa e orizzontale, bracciata sul barilotto, entrata con distensione

- - :esercizio 10(1)

ESERCIZI LIVELLO TRE : NUOTATA COMPLETA

Esercizio 1 → tot.:80x25=2000m t.:60'

<i>Riscaldamento</i>	<i>Parte centrale</i>	<i>Fine</i>
8x25 MR3, 3R3S 8x25 MIX A SCELTA Focus: barilotto	<u>P1</u> 6x25 NC PUGNI 12x25 ES. A SCELTA, NC PDM 12x25 SGB, NC-SLSS, SGSS, NC 6x25 NC CON CAPRIOLA Focus: linea retta, barilotto, discrezione <u>P2</u> 8x25 NC PDM 6x25 FB, SGB, BBR, NC 4x25 NC Focus:braccio teso verso il basso, discrezione, connessione mano- anca	12x25 NC Focus: connessione mano-anca

- - - :esercizio 1(1).

Esercizio 2 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
6x25 FB,LAR 6x25 LAR,NC 6x25 NC BOYLFS Focus:linea retta, il tubo, connessione mano-anca	<u>P1</u> 8x25 FB, SGSS, LAR, NC 8x25 NC 12x25 LAR, MR3, NC Focus:gambata con due battute <u>P2</u> 6x25 NC 6x25 NC SLSS 8x25 NC Focus: fotocellula	8x25 APNEA SU NC 8x25 SGB - NC Focus: braccio senza peso e conteggio bracciate

- - :esercizio 2(1)

Esercizio 3 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
12x25 FB, SGB , BBR, SGB 12x25 NC Focus:pelle e natiche	<u>P1</u> 12x25 NC 12x25 3R3S, NC Focus:gambata con due battute <u>P2</u> 10x25 NC 6x25 NC Focus:posizione tesa	10x25 NC SLSS 6x25 ES. A SCELTA Focus: linea retta e braccio senza peso

- - - :esercizio 3

Esercizio 4 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
4x25 NC SLSS 6x25 NC PDM 6x25 MIX Focus: braccio senza peso e gambata con due battute	<u>P1</u> 6x25 EQ-STAT, NC 8' 50 NC 6x25 LAR SUPERFICIE E APNEA Focus: discrezione, mano-anca <u>P2</u> 6x25 NC PDM 14x25 LAR Focus:gambata con due battute	16x25 NC SLSS, INTEGRAZIONI, NC SLSS Focus: braccio senza peso

_____ :esercizio 4(1)

Esercizio 5 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
12x25 INTEGRAZIONE, 3R3S, NCBOYLFS Focus:discrezione	<u>P1</u> 12x25 SGSS, 3SG, 3R3S 12x25 3SG, NC Focus:connessione mano-anca, barilotto e braccio senza peso <u>P2</u> 16x25 LAR, BBR	6' 50 NC A 120 BPM Focus: cambiare mano, gambata con due battute

- - - :esercizio 5(1)

Esercizio 6 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
8x25 EQ-DIN, NC 8x25 INTEGRAZIONE, NC 8x25 CONNESSIONI-ROTAZIONI Focus:linea retta, braccio senza peso, connessione mano anca	<u>P1</u> 8x25 GOLF ACQUATICO A 2' 8x25 NC SLSS 8x25 GOLF ACQUATICO A 1'45" 8x25 NC SLSS Focus:spalla neutrale, entrata con scivolamento <u>P2</u> 8x25 GOLF ACQUATICO A 1'30" 8x25 NC RECUPERO SUBACQUEO Focus:linea retta, il tubo,	8x25 SCIOLTO Focus: fianchi scattanti

- - - :esercizio 6(1)

Esercizio 7 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
8x25 EQ-DIN, NC 8x25 SGSS, NCBOYLFS Focus:gambata con due battute, disco rosso	<u>P1</u> 18x25 EQ-DIN, INT., NC 8x25 NC 2X50 GOLF ACQUATICO Focus:gambata con due battute, cambiare mano, spalla neutrale <u>P2</u> 4x25 LAR, 3R3S, NC 2x25 NC 4x25 A SCELTA 2X25 NC Focus:discrezione, linea retta, cambiare mano	12x25 NC Focus: braccio senza peso, barilotto

- - - :esercizio 7(1)

Esercizio 8 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
12x25 NC Focus:il tubo, il guanto, cambiare mano, disco rosso	<u>P1</u> 12x25 NC 10x25 NC Focus:gambata con due battute, cambiare mano, linea retta, pelle e natiche <u>P2</u> 4' LAR, BBR, 3SG 10' NC 4x25 NC AL CONTRARIO Focus:a scelta	8x25 EQ-STATICO, EQ-DIN 6x25 LAR, NC Focus: gambata dall'anca

- - :esercizio 8(1)

Esercizio 9 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
20x25 FB, BB, SGB dx, SGNU, SGB sx, BBR, LAR, SGSS, NC Focus:a scelta	<u>P1</u> 12x25 A SCELTA, NC 12x25 5SG, MR3, 3R3S, NC 2x50 GOLF ACQUATICO Focus:cambiare mano, gambata con due battute,contare le bracciate <u>P2</u> 10x25 SGSS, NC 8x25 SGSS, NC, SGB Id, NC 6x25 SGB Id, NC@NSPL 4x25 SGB Ib, NC@-1SPL Focus:recupero della marionetta, linea retta	4x25 SGNU Id, 5SG Focus: braccio senza peso, spalla neutrale

- - :esercizio 9(1)

Esercizio 10 → tot.: 80x25=2000m t.:max1h

Riscaldamento	Parte centrale	Fine
12x25 NC@N,-1,-2,-X 4x25 NCP@N,-1,-2,-X Focus:braccio senza peso, fotocellula	<u>P1</u> 8x25 A SCELTA 8x25 NCD@N,-1,-2,-X BPM 130 8x25 A SCELTA 12x25 NC@N,-1,-2,-X 8x25 ROTAZIONI-CONNESSIONI BPM 150/160 Focus:cambiare mano, discrezione, il guanto <u>P2</u> 8x25 A SCELTA 2x50 GOLF A 1' Focus:gambata con due battute	8x25 LAR, SGSS, NC Focus: discrezione, tenersi larghi

- - - :esercizio 10(1)



TUTTI GLI ESERCIZI RACCOLTI IN SCHEDE

PS: IL LIBRO NE CONTIENE SEI(6) DI LIVELLI IN CUI DALLA SOGLIA LATTACIDA(4) SI PASSA PER LA VELOCITA(5) E SI ARRIVA ALL'ALTA INTENSITA(6).

ESERCIZI LIVELLO UNO : EQUILIBRIO STATICO.

BILANCIAMENTO SUPINO(BB).

Spingetevi dalla parete a pancia in su, con le braccia distese lungo i fianchi, a testa allineata con la colonna vertebrale, il naso puntato verso l'alto e respirando liberamente. Iniziate a battere lentamente le gambe. Spingete leggermente la schiena verso il fondo(immaginate di posarvi su un punto situato a metà strada fra le vostre scapole).Fate attenzione a rimanere ben distesi.

Potreste provare una sensazione diversa rispetto a quando effettuate il galleggiamento prono. Potreste notare una tendenza a rovesciare la testa all'indietro e a inarcare la schiena – entrambi i movimenti compromettono l'equilibrio. Utilizzare la contrazione degli addominali per distendere la parte bassa della schiena,distendere il collo e il corpo può sembrare anti-intuitivo finché non avete provato a farlo un numero sufficiente di volte.

Feedback

Quando siete in equilibrio, verificate che solo un quarto della vostra testa (il viso, ad esempio)emerge dalla superficie dell'acqua. Le orecchie devono rimanere immerse. La superficie circostante dell'acqua deve lambire il mento, la fronte, gli occhialini.

Il vostro bacino deve essere emerso o a un paio di centimetri dalla superficie.

Le ginocchia e le dita dei piedi devono appena rompere la superficie dell'acqua durante la gambata.

Sperimentare

Dopo esservi esercitati per un po' nell'equilibrio supino mantenendo una postura corretta, fate come per l'equilibrio prono – contraetevi improvvisamente, e verificate l'effetto. Poi riportatevi in posizione lineare. Anche in questo caso apprezzerete maggiormente i benefici di una corretta postura.

BILANCIAMENTO FRONTALE(FB)

In posizione prona spingetevi dalla parete con le braccia lungo i fianchi e iniziate a battere le gambe lentamente. Assicuratevi di assumere la postura corretta. La sommità della vostra testa deve essere in linea con la colonna vertebrale, il naso puntato verso il fondo vasca. Spingete leggermente il petto verso il basso. Ciò farà salire i fianchi verso la superficie. Regolate la posizione in modo che la sommità delle vostre natiche emerga dall'acqua. Non commettete l'errore di spingere la faccia, anziché il petto, verso il basso – dovrete piegare il mento verso il petto e conseguentemente disallinearvi.

Quando avete bisogno di respirare sollevate la testa in avanti e ispirate, poi riabbassate la testa per recuperare la postura corretta. Spingete nuovamente il petto verso il basso e risollevate le natiche, distendendovi il più possibile. Ogni volta che sollevate la testa, i fianchi e le gambe affondano rapidamente. Non appena riassumete la postura corretta, recuperate l'equilibrio.

Suggerimento utile

L'utilizzo dello snorkel durante questo esercizio elimina la distrazione di dover sollevare la testa per respirare, consentendo di concentrarsi completamente sugli aspetti fondamentali dell'esercitazione: posizione lineare ed equilibrio. Se non siete abituati a utilizzare lo snorkel, prendetevi mezz'ora di tempo per impraticirvi, in particolare ad espellere l'aria dal tubo soffiando energicamente (ciò che dovrete fare dopo ogni virata).

Feedback

Se la vostra postura e il vostro equilibrio sono corretti, il quarto posteriore della vostra testa e quasi tutta la vostra schiena (comprese le scapole e la sommità delle natiche) saranno esposti all'aria, e i vostri talloni romperanno appena la superficie dell'acqua durante la battuta di gambe.

Dovete guardare verso il basso e vedere le palle di pelo e i cerotti sul fondo della vasca, non quelli che galleggiano davanti a voi.

Se l'acqua entra nello snorkel mentre state effettuando l'esercizio significa che avete inclinato eccessivamente la testa in avanti o che avete affondato l'intera parte anteriore, spingendo eccessivamente il petto verso il fondo.

Sperimentare

Dopo aver passato un po' di tempo in equilibrio prono utilizzando una corretta postura lineare, assumete volontariamente una posizione contratta del 50% o più, e osservate come ciò influisca sulla vostra posizione e sulla fatica che fate a mantenerla. Vi accorgete che una posizione contratta vi rallenta, vi fa sentire un minore sostegno da parte dell'acqua, vi rende difficoltoso riguadagnare l'equilibrio dopo la respirazione, e vi fa impiegare una maggiore quantità di energia. Riorganizzare la testa, il torace e i fianchi in una corretta, tesa postura acquatica che risolverà rapidamente questi problemi.

ESERCIZI LIVELLO UNO : EQUILIBRIO DINAMICO

SCIVOLAMENTO LATERALE (SGND,SGNU,SGB).

Come già spiegato, l'acqua offre meno resistenza se si riesce ad attraversarla creando un varco il più stretto possibile. Ciò significa che nuotando a stile libero bisogna passare più tempo possibile sul fianco e meno possibile sul petto. La base di una buona nuotata a stile libero consiste in una serie di scivolamenti alternati sui fianchi, collegati da rapide rotazioni del corpo per spostarsi da un fianco all'altro. Questo esercizio vi aiuterà a sentirvi a vostro agio su entrambi i fianchi.

Di questo tipo di esercizio ci stanno diverse varianti, SGND è con il naso rivolto verso il fondo e necessita di snorkel, SGNU è con il naso rivolto verso l'alto in questo caso ci potrebbero essere problemi di equilibrio allora provare a gonfiare i polmoni e far puntare la testa verso l'alto. SGB è catalogato già come postura dinamica e ci fa esercitare sulla respirazione, infatti prevede la partenza e la postura con il naso verso il basso con il braccio teso e in posizione di scivolamento laterale, probabilmente se non abbiamo lo snorkel faremo spesso questo di esercizio. In questo caso la testa è l'unico elemento che si deve muovere insieme alle gambe mentre il corpo resta in equilibrio.

Feedback

Quando siete su un fianco, dovrete sentire una striscia di pelle esposta all'aria, dalla spalla al polso. Aumentando il carico sul torace, la porzione di braccio esposta aumenta. Questa striscia è un indicatore della posizione dei vostri fianchi. Se il vostro braccio è ben aderente al corpo il polso è asciutto, allora i fianchi sono correttamente in superficie.

Il braccio disteso deve sembrarvi privo di peso per tutta la durata dell'esercizio.

Se la vostra postura è corretta, la testa deve trovarsi quasi nella stessa posizione che nell'esercizio di galleggiamento prono – naso puntato verso il fondo e solo la parte posteriore della testa esposta all'aria.

Quando il naso è rivolto all'insù, la vostra testa deve avere la stessa posizione di SGNU – orecchie sott'acqua. Quando il naso è rivolto verso il fondo, solo il retro del capo deve emergere dall'acqua. L'idea è ruotare la testa come se fosse su uno spiedo (che corre lungo la vostra schiena e vi entra nel cranio).

Dovete sempre sentire lungo il vostro braccio una striscia di pelle asciutta, dalla spalla al polso. Molti nuotatori tendono a sollevare la testa durante la rotazione verso l'alto. Ciò causa l'affondamento dei fianchi. In questo caso sentirete l'acqua ricoprirvi il braccio fino alla spalla, ad indicare che avete perso l'equilibrio. Per evitare questo sollevamento, tenete la testa posata contro il braccio durante la rotazione. Un'altra tendenza comune è caricare il peso sul braccio disteso durante la rotazione della testa. Questo è un tentativo di compensare il sollevamento della testa. La soluzione è quella di sfruttare meglio il galleggiamento del torace e affondare leggermente il braccio disteso. Questo braccio deve sembrare privo di peso durante l'esercizio.

Sperimentare

Dopo aver trascorso qualche tempo provando questo esercizio, provate ancora a rilassarvi e contrarvi improvvisamente, poi recuperate la postura corretta. Come nei casi precedenti, valutate pro e contro di ciascuna di queste posizioni. Verificate anche quanta aria dovete immettere nei polmoni per sentirvi pienamente sostenuti dall'acqua. Vi accorgete che, non appena rilassate i muscoli centrali del corpo, la sensazione di sostegno scompare.

ROTAZIONI BRACCIA LUNGO I FIANCHI (BBR).

Questo esercizio riesce meglio utilizzando lo snorkel. Spingetevi dal muro con la stessa posizione di FB – sul petto, con entrambe le braccia lungo i fianchi, il naso verso il fondo – e battete lentamente le gambe. Mantenetevi in linea retta e premete il petto verso il basso per rimanere in equilibrio. Una volta che siete in equilibrio, ruotate su un fianco. Mantenete il naso puntato verso il basso e le braccia lungo i fianchi. Se vi mantenete in linea e sfruttate il galleggiamento del petto durante la rotazione, riuscite a mantenervi in equilibrio anche sul fianco. Rimanete in equilibrio. Con entrambe le braccia lungo i fianchi sarà più facile mantenere l'equilibrio che non con un braccio disteso. Dopo che avete raggiunto l'equilibrio sul fianco, ruotate nuovamente tornando alla posizione di partenza, sempre mantenendovi in linea. Effettuate il rollio in entrambe le direzioni.

Feedback

Mentre ruotate sul fianco dovete sentire una striscia di pelle asciutta dalla spalla al polso emergere tutta in un colpo, senza bisogno di aggiustamenti.

Quando ruotate per tornare alla posizione di partenza, dovete sentire la sommità delle natiche emergere tutta in un colpo, senza bisogno di aggiustamenti.

Quando ruotate per tornare alla posizione di partenza, dovete sentire la sommità delle natiche emergere tutta in un colpo, senza bisogno di aggiustamenti.

Per rimanere in equilibrio, potreste avere bisogno di esercitare sul petto una pressione maggiore quando siete sul fianco di quando siete proni

Sperimentare

Come sopra. Dopo aver trascorso qualche tempo provando questo esercizio, provate ancora a rilassarvi e contrarvi improvvisamente, poi recuperate la postura corretta. Come nei casi precedenti, valutate pro e contro di ciascuna di queste posizioni. Verificate anche quanta aria dovete immettere nei polmoni per sentirvi pienamente sostenuti dall'acqua. Vi accorgete che, non appena rilassate i muscoli centrali del corpo, la sensazione di sostegno scompare.

ESERCIZI LIVELLO UNO : INTEGRAZIONE DELLA BRACCIATA

INTEGRAZIONE SINGOLA DELLA BRACCIATA(SGSS).

Questo esercizio, da effettuare preferibilmente con lo snorkel, sviluppa la capacità di passare da un fianco all'altro effettuando una singola bracciata. Iniziate spingendovi dalla parete. Avviate la battuta di gambe rimanendo sul fianco, con il naso verso il fondo.

Controllate la vostra postura. Recuperate il braccio sopra la superficie dell'acqua. Quando la mano supera la testa, utilizzate una gambata per iniziare la rotazione del corpo, mantenendo il naso puntato verso il fondo. Mentre inizia la rotazione, la mano che recupera entra in acqua e l'altro braccio inizia la trazione. Una mano supera l'altra nella zona di sorpasso. Proseguite la bracciata mentre ruotate sul fianco opposto. Dovete fare in modo di raggiungere il fianco opposto nel momento in cui termina la bracciata. A questo punto dovete trovarvi di nuovo sul fianco, con il naso puntato verso il fondo. Respirate. Controllate postura ed equilibrio, continuando a battere le gambe sul fianco. Ripetete questa sequenza per l'intera vasca, prima con un braccio poi con l'altro.

La chiave per una corretta cadenza della bracciata rispetto alla gambata di rotazione consiste nel rompere l'acqua con la mano nel momento in cui la gamba opposta calcia verso il basso. In alternativa, fate attenzione a rompere l'acqua con la mano mentre la gamba corrispondente recupera verso l'alto. Entrambi questi accorgimenti vi torneranno utili quando dovrete affrontare bracciate a ripetizione.

Una volta che avete imparato ad effettuare questo esercizio con lo snorkel, è il momento di inserire la respirazione. Iniziate l'esercizio nello stesso modo. Quando iniziate la rotazione del tronco, lasciate ruotare solidalmente anche la testa. Terminerete la bracciata con il naso puntato verso l'alto. Respirate mentre continuate a battere le gambe. Controllate la postura mentre continuate a battere le gambe. Ripetete la sequenza per l'intera lunghezza della vasca.

Nonostante il lavoro svolto con l'esercizio SGB, potreste avere ancora la tendenza a sollevare la testa durante la respirazione. Ruotare ancora la testa indipendentemente, peggiorerebbe la situazione.

Concentratevi sul concetto del disco rosso al centro della vostra testa. Utilizzate la strategia suggerita per l'esercizio SGNU, trattenendo il fiato finché non siete sicuri di essere in equilibrio. Esercitatevi fino a che la rotazione del capo non diventi un movimento naturale e fluido, senza necessità di aggiustamenti.

Siate pazienti relativamente a questo esercizio. Mente e corpo potrebbero sollecitarvi a saltare al prossimo punto. Resistete alla tentazione. Piuttosto, allungate le pause sul fianco abbastanza da correggere e assestare la posizione, seguendo questi

Suggerimenti:

Terminata la rotazione, assestatevi – postura , equilibrio, posizione delle braccia. Prima di iniziare SGSS, dovete avere effettuato un adeguato scivolamento sul fianco e utilizzato tutti i vostri feedback per accertarvi di essere in posizione perfettamente lineare.

Correggete tutte le carenze di postura, equilibrio, posizione.

Riflettete sulla ripetizione successiva . Decidete se avete bisogno di modificare qualcosa, e visualizzate i movimenti prima di eseguirli.

Man mano che migliorerete in questo esercizio, guadagnerete confidenza, e avrete sempre più raramente bisogno di effettuare correzioni ed aggiustamenti.

Se incontrate difficoltà nel rimanere in equilibrio quando entrambe le braccia sono davanti alla testa, provate così: invece di ruotare completamente da un fianco all'altro, fermatevi a metà strada, in posizione prona , con entrambe le braccia distese davanti a voi. Battete le gambe mantenendo questa posizione fino a che non vi sentite in equilibrio. Poi proseguite la rotazione e la bracciata.

Feedback

Ricordate e utilizzate tutti i feedback per lo scivolamento sul fianco.

Durante la rotazione mantenete la pressione sul petto così da mantenere i fianchi in superficie. Se il fondoschiena non rimane in superficie durante la rotazione e non riuscite a sentire l'anca (o la striscia di pelle dalla spalla al polso) esposta all'aria quando siete sul fianco, potreste avere perso l'allineamento o aver diminuito la pressione sul petto oppure aver sollevato la testa. Il sollevamento della testa è la causa più probabile, le altre due ne sono spesso la conseguenza.

Sperimentare

Con la pratica, avrete bisogno di sempre minor tempo per controllare la correttezza della postura. Provate allora ad effettuare alcune ripetizioni senza ruotare la testa, mantenendo il naso verso il fondo. Le tecniche più diffuse prevedono una respirazione ogni due o tre bracciate. Ovviamente, conservate la buona abitudine di alternare la postura distesa a quella rilassata.

L'esercizio SGSS è un eccellente strumento per acquisire una varietà di concetti e di abilità che vi torneranno utili per altri esercizi e per la nuotata completa. Ognuno di questi concetti e abilità, d'altro canto, vi aiuterà a raffinare l'esecuzione di SGSS. Prima di passare al prossimo esercizio, dedicate tempo ai focus:

- FORARE NON SCHIACCIARE
- IL QUANTO
- TENERSI LARGHI
- PELLE E NATICHE

INTEGRAZIONE MULTIPLA DELLA BRACCIATA(3SG).

Dopo aver lavorato a sufficienza sui focus relativi a SGSS, è tempo di aumentare le bracciate. Questo nuovo esercizio vi porterà vicini al nuoto vero e proprio. Come suggerito dal nome, prevede l'effettuazione di tre bracciate e uno scivolamento. Anche se sembra facile, per essere svolto correttamente necessita dei seguenti passi:

A. Utilizzando lo snorkel, spingetevi dalla parete sul fianco destro e battete le gambe, con il naso verso il basso. Non appena vi sentite in equilibrio, recuperate il braccio sinistro ed effettuate una rotazione sul fianco sinistro, come nell'esercizio SGSS. Iniziate immediatamente il recupero del braccio destro; poi quando questo ha superato la testa ruotate verso destra mentre effettuate la seconda bracciata. Non appena siete sul fianco destro, recuperate il braccio sinistro. Quando questo supera la vostra testa ruotate ancora verso sinistra effettuando la terza bracciata. A questo punto fermate le braccia e procedete con le sole gambe. Passate sul fianco tutto il tempo necessario per verificare di essere in posizione corretta e riflettete sui miglioramenti da apportare al successivo ciclo di tre bracciate. Osservate che ora state scivolando sul braccio sinistro, l'opposto di quello con cui avete iniziato l'esercizio. Effettuate un altro ciclo di tre bracciate(al termine del quale sarete tornati in posizione di partenza). Ancora ragionate, riflettete, pianificate. Ripetete la sequenza per tutta la vasca. Ogni ciclo di tre bracciate deve essere effettuato a ritmo costante. Partendo dalla coordinazione braccia-gambe illustrata nell'esercizio SGSS, cercate di eseguirla ritmicamente. Ripetete questo punto finché non riuscite a completare ciascun ciclo di tre bracciate con una corretta postura, senza necessità di aggiustamenti.

B. Il secondo step è simile al primo. Ma invece di utilizzare lo snorkel e tenere il naso verso il basso, ruotate la testa per respirare alla terza bracciata di ciascun ciclo. Iniziate l'esercizio come al punto precedente, ma iniziate la terza bracciata fate ruotare la testa insieme al corpo, come nell'esercizio SGSS. Terminata questa bracciata e raggiunta la posizione sul fianco, il naso sarà rivolto in alto. Correggete la postura. Respirate, anche più volte se necessario, e ruotate la testa fino alla posizione iniziale, correggete di nuovo la postura e

In Forma Con Il Nuoto

l'assetto, e ragionate sul ciclo successivo. Ripetete la sequenza per tutta la vasca. Ripetete questo passo fino a quando non riuscite a completare ciascun ciclo di tre bracciate perfettamente equilibrati, senza necessità di aggiustamenti.

C. Il passo conclusivo consiste nel respirare alla seconda bracciata di ciascun ciclo, ed effettuare la fase di scivolamento a naso in giù. Come prima, regolate e correggete postura ed equilibrio durante lo scivolamento prima di iniziare un altro ciclo. L'obiettivo di questo ciclo è riuscire a respirare con una rotazione della testa, che va poi riportata alla posizione iniziale, il tutto senza alterare il ritmo della nuotata e senza compromettere postura o equilibrio. Se dopo un paio di cicli vi accorgete di aver bisogno di più aria, inserite una respirazione supplementare durante lo scivolamento (ma solo dopo aver regolato postura ed equilibrio).

Feedback

Ogni volta che ruotate il tronco ed effettuate una bracciata, accertatevi che il vostro ombelico punti verso la parete laterale, come durante lo scivolamento sul fianco.

Ogni volta che effettuate una bracciata, accertatevi di far entrare la mano in acqua davanti a voi, eventualmente utilizzando il focus del guanto.

Quando raggiungete la posizione di scivolamento laterale al termine di ciascun ciclo di tre bracciate, dovete sentire la striscia di pelle asciutta lungo il braccio. Diversamente, avete sollevato la testa, o ridotto la pressione sul petto, o perso l'allineamento, o una combinazione di questi fattori.

Effettuate le correzioni necessarie e mantenete la posizione di scivolamento abbastanza a lungo da pensare a tutti i miglioramenti che dovete apportare nel successivo ciclo di tre bracciate.

Sperimentare

Se seguite accuratamente questa progressione, padroneggiando ciascuno step prima di passare al successivo, arriverete in fondo con una tecnica che è molto vicina alla nuotata completa ma che offre ancora opportunità di miglioramento e correzione. Migliorando l'esercizio 3SG, potete aumentare il numero di bracciate per ciclo, trasformandolo in 5SG o 7SG, con due respirazioni per ciascun ciclo. Aumentate il numero di bracciate solo se siete in grado di mantenere la postura, l'equilibrio e il ritmo corretti anche durante la respirazione, senza bisogno di correzioni.

ESERCIZI LIVELLO UNO : ROTAZIONI SULL'ASSE

ROTAZIONI LUNGO L'ASSE LONGITUDINALE(LAR,VKR).

Questo esercizio, fondamentalmente LAR, focalizza l'attenzione sulle rotazioni dell'asse longitudinale in posizione orizzontale e distesa braccia tese e unite sopra la testa(LAR); e rotazioni lungo l'asse molto impegnative in posizione eretta(VKR). L'esercizio originale prevede la partenza in posizione VKR e poi il passaggio alla posizione orizzontale. VKR l'ho fatto solo all'inizio poi l'ho tralasciato. Comunque è importante per capire la differenza di resistenza che c'è tra acqua e aria, perché essendo le piscine non profonde per tutta la lunghezza due metri molto spesso dovremmo camminare. La nuotata a stile libero è costruita intorno alla rotazione ritmica del corpo lungo il proprio asse longitudinale. Questo esercizio insegna ad effettuare la rotazione dell'intero corpo ed alternarla ritmicamente.

VKR inizia come il classico VK che sarebbe l'avanzamento in posizione eretta senza ruotare il tronco solo scalciando. Ovviamente si inizia in acqua fonda, si cerca il ritmo più confortevole di gambata e si ruota di un quarto di giro. Le gambate per fare la rotazione si dicono gambate di rotazione. La gambata di rotazione a destra fa arretrare l'anca corrispondente e così anche a sinistra. Il tronco detta la rotazione e si aiuta con la gambata in direzione in cui vuole ruotare, avvitando le gambe carico energia in modo simile a un elastico e con il tronco scarico questa molla. Questa è la dinamica della gambata di rotazione. Successivamente imposteremo un ritmo di rotazione a sei battute. Una gambata di rotazione e due sul fianco per ogni lato. Con la stessa logica ci mettiamo in posizione orizzontale e eseguiamo LAR. Questo esercizio riprende le rotazioni lungo l'asse utilizzate in VKR e le applica alla posizione orizzontale, nella quale bisogna aggiungere la capacità di rimanere in equilibrio. Quando ci si sente in equilibrio e sicuri in posizione VKR, si passa alla posizione LAR con una lenta pronazione, portando gambe e fianchi lungo la superficie. Mantenere la posizione orizzontale e il ritmo di sei battute. Raggiungere la posizione di equilibrio e assicurarsi che il naso punti verso il fondo. Una volta raggiunta la posizione orizzontale, distendete le braccia avanti. Avanzate con la battuta di gambe; le gambate di rotazione faranno ruotare il corpo di un quarto di giro e l'ombelico punterà da 45° verso destra a 45° verso sinistra. Non cercare di ruotare ad angolo retto. Presa confidenza con l'esercizio partire dalla parete direttamente con la posizione orizzontale.

Quando bisogna respirare, si ruoti la testa tra le braccia facendo scorrere il gomito lungo il fianco mantenendo le dita delle mani puntate avanti in modo che la rotazione della testa non comprometta l'assetto. Quando si riporta la testa sotto l'acqua si riporti il braccio vicino l'altro in posizione distesa. Respirare in questa posizione è piuttosto costoso e si consiglia di fare almeno cinque rotazioni tra una respirazione e l'altra, e quindi è un ottimo esercizio anche per ottimizzare la fase di respirazione ovvero evitare che si alzi la testa. Si può prendere in considerazione l'utilizzo dello snorkel che ci consente di tenere la testa sempre con il naso rivolto verso il fondo e quindi concentrarci nella fase subacquea, e poi successivamente inserire la respirazione.

Feedback

Ogni volta che si ruotano i fianchi bisogna fare attenzione che le spalle ruotino contemporaneamente e con la stessa escursione delle anche. La vostra postura allineata trasmette automaticamente la rotazione dei fianchi lungo la spina dorsale, consentendo la rotazione simultanea dell'intero corpo. Se le spalle ruotano più lentamente delle anche significa che avete perso l'allineamento. Se le anche ruotano più lentamente delle spalle, significa che state artificialmente accompagnando il movimento dei fianchi(tra l'altro con risultati sorprendentemente controproducenti).Verificate, nella preparazione alla gambata di rotazione, se state flettendo eccessivamente la gamba per aumentare l'ampiezza del calcio. E' importante evitarlo – il risultato è semplicemente lo spostamento del fulcro di rotazione dai fianchi verso le ginocchia, dividendo a metà la leva rappresentata dalla vostra gamba e rendendo il movimento meno efficace.

ESERCIZI LIVELLO DUE : CONNESSIONE ALLA ROTAZIONE

MOLTE ROTAZIONI TRE BRACCIATE(MR3).

Questo esercizio è un misto di LAR e 3SG. Non va provato finché non si padroneggiano perfettamente tali esercizi. Di seguito i passi necessari per arrivare all'effettuazione dell'esercizio completo. Affrontare i vari step utilizzando lo snorkel, poi passare alla respirazione completa.

Step iniziale: Molte rotazioni, una bracciata. Questo è il consueto esercizio LAR con l'inserimento occasionale di un ciclo di bracciata. Mentre effettuate l'esercizio LAR, utilizzate una rotazione indotta dalla gambata per potenziare ogni bracciata. Effettuate la bracciata con il braccio perpendicolare al fondo della vasca al momento dell'inizio della rotazione. Iniziate la bracciata e la rotazione contemporaneamente e cercate di terminare contemporaneamente. Effettuate il recupero della marionetta durante i due colpi di gambe che seguono quello di rotazione. Calibrate il recupero in maniera che la mano oltrepassi la testa(fotocellula) nel momento in cui la successiva gambata avvia la successiva rotazione.

Ricordate la coordinazione braccia-gambe utilizzata negli esercizi SGSS e 3S&G. Il braccio deve bucare l'acqua e distendersi in avanti mentre voi ruotate – e deve stendersi con una leggera inclinazione verso il basso per ricongiungersi al braccio che era rimasto fermo durante il ciclo. Continuate la rotazione sull'asse longitudinale per un po', mentre riflettete sulla bracciata, sul recupero, sull'entrata, e pianificate il ciclo successivo. Dopo alcune rotazioni, ripetete lo step con l'altro braccio. Il vostro obiettivo è mantenere un ritmo elevato di rotazione LAR che prosegua inalterato attraverso i singoli cicli di bracciata.

Step secondo: Molte rotazioni, due bracciate. Sviluppiamo MR1S effettuando una bracciata con l'altro braccio, anziché lasciarlo disteso in avanti. Osservate che MR1S richiede due rotazioni per ogni singola bracciata. MR2S richiede tre rotazioni per completare un ciclo di due bracciate: iniziate come MR1S, utilizzando una rotazione per potenziare una bracciata e battendo due volte le gambe mentre recuperate il braccio.

Qui c'è la novità:quando iniziate la seconda rotazione, iniziate la bracciata con l'altro braccio, in modo che la seconda rotazione, mentre guida il braccio che recupera a bucare la superficie dell'acqua, aggiunge anche potenza alla seconda bracciata. Mentre questa seconda rotazione termina, la seconda bracciata deve terminare lungo la coscia e, nello stesso tempo, il braccio che entra in acqua deve distendersi completamente. Effettuate altri due colpi di gambe mentre recuperate l'altro braccio. Quando la mano supera la fotocellula, iniziate la terza rotazione, che porta la mano in superficie e la riporta in avanti, ad allinearsi all'altro braccio, che è ancora disteso davanti al corpo. Proseguite la rotazione mentre riflettete sul movimento appena effettuato e programmate il ciclo successivo. Dopo alcune rotazioni, ripetete un altro ciclo di due bracciate. Anche in questo caso, cercate di effettuare le bracciate mantenendo costante la rotazione.

Step terzo: Molte rotazioni tre bracciate. Ora aggiungiamo una quarta rotazione e una terza bracciata al ciclo, allo stesso modo in cui abbiamo aggiunto una rotazione e una bracciata a MR1S per arrivare a MR2S. Come prima respirate durante la fase di rotazione che separa i cicli di bracciata. Con tre bracciate in ciascuna serie, inizierete a percepire un certo ritmo di bracciata. Non lasciate che siano le braccia a prendere l'iniziativa di controllare il ritmo delle rotazioni. Concentratevi invece su come le braccia vengano guidate dalle rotazioni del tronco. Mantenere la posizione diritta e utilizzare i focus del guanto e della fotocellula sarà d'aiuto. Ancora, effettuate abbastanza rotazioni tra un ciclo e l'altro da avere il tempo di riflettere su quanto fatto e di programmare il da farsi. Iniziate ogni ciclo con un braccio diverso.

Step quarto: inserire la respirazione. Togliete lo snorkel. Come per 3S&G, inserite la respirazione

nell'ultima bracciata di ogni ciclo, anche se non avrete il lusso di fermarvi sul fianco.

Poi seguite la progressione utilizzata nell'esercizio 3S&G, respirando alla prima o alla seconda bracciata.

Suggerimento Quando utilizzate questa progressione, vi suggerisco di iniziare utilizzando le pinne normali, poi di passare a quelle corte e infine ai piedi scalzi.

Feedback

Abbinare la rotazione a un beeper, o a un brano musicale con ritmo adeguato, può aiutarvi a mantenere il ritmo corretto di nuotata. L'obiettivo è mantenere invariato il ritmo delle rotazioni (anche quando respirate) Usate il focus "pelle e natiche" per assicurarvi di essere in equilibrio.

Sperimentare

Finora le esercitazioni sono state condotte a un passo blando, per consentirvi di acquisire una corretta coordinazione. Un po' alla volta, iniziate ad aumentare il ritmo delle rotazioni. Ciò significa che anche il ritmo di bracciata aumenterà. L'obiettivo è però sempre quello di evitare che siano le braccia a dettare il tempo della nuotata. Questo è compito del tronco. Aumentate il passo solo quando siete in grado di farlo mantenendo la corretta postura, equilibrio, e ritmo di rotazione del tronco, e quando siete in grado di completare un ciclo di bracciate senza bisogno di correzioni alla postura.

ESERCIZI LIVELLO TRE : CONNESSIONE ALLA ROTAZIONE

TRE ROTAZIONI TRE BRACCIAE(3R3S).

Questo esercizio è un'estensione di MR3S. Effettuerete solo tre rotazioni fra serie di due bracciate. Anche se vi siete impraticati nell'esecuzione di MR3S nel livello 2, sarà utile rileggerne la progressione prima di proseguire. Di seguito la progressione di 3R3S:

Primo step. Iniziate effettuando MR3S, respirando alla seconda bracciata di ogni ciclo di tre ed effettuando molte rotazioni fra le diverse serie di bracciate. Ricordate di respirare tenendo la testa più bassa possibile sull'acqua (respirazione pericolosa), per evitare discontinuità nel ritmo delle rotazioni, e mantenere postura ed equilibrio. Se avete bisogno di più aria, respirate durante le rotazioni che separano le diverse serie di bracciate.

Secondo step. Una volta che riuscite ad effettuare agevolmente il primo step, potete effettuare due respirazioni per ciclo respirando alla prima e alla terza bracciata. A seconda di quanta aria vi serve, potrete scegliere se respirare solo alla seconda bracciata o alla prima e alla terza.

Terzo step. Quando siete a vostro agio con le respirazioni durante i cicli di bracciata, diminuite il numero di rotazioni che separano una serie dall'altra. Nella forma definitiva dell'esercizio, dovete effettuarne solamente tre, e respirare solo durante i cicli di bracciata.

Quindi l'esercizio completo funziona così: spingetevi dalla parete in posizione lineare. Effettuate tre rotazioni senza bracciate, tre bracciate senza rotazioni, tre rotazioni, tre bracciate con rotazioni, e così via, respirando solo durante le bracciate. Poiché ogni serie di tre bracciate richiede quattro rotazioni e vi sono tre rotazioni tra una serie e l'altra, l'esercizio consiste in un'alternanza di cicli di sette rotazioni. Ciò significa che ciascun ciclo inizia con il movimento del braccio opposto rispetto al ciclo precedente. Ancora l'obiettivo è aggiungere bracciate (e respirazioni) alle vostre rotazioni del tronco senza discontinuità. Osservando solo le vostre gambe, fianchi, tronco mentre effettuate questo esercizio, non si dovrebbero notare differenze tra quando ruotate rotando le braccia e quando ruotate solamente.

Nella descrizione degli esercizi, quando 3R3S appare seguito da TS l'esercizio è più semplice. Durante la progressione per 3R3S vi suggerisco di utilizzare le pinne fino a che non siete in grado di effettuarlo correttamente. Poi passate alle pinne corte e infine ai piedi scalzi.

Feedback

Abbinare le vostre rotazioni a un beeper (o a un brano musicale con un ritmo adeguato) può aiutarvi a capire se perdetevi il ritmo nel passaggio dalle rotazioni con bracciate alle sole rotazioni. L'obiettivo è avere un ritmo uniforme (anche in corrispondenza delle respirazioni).

Utilizzate il focus "pelle e natiche" per capire se siete in equilibrio.

Sperimentare

Dopo aver assimilato 3R3S a un ritmo blando, provate ad aumentare il ritmo di rotazione. Poi connette le bracciate. Il movimento delle braccia sarà più veloce in conseguenza del più veloce ritmo di rotazione. Ma se vi rendete conto che sono le vostre braccia, anziché la rotazione del tronco, a dettare il ritmo, allora rallentate fino a che non riuscite a riportare la nuotata sotto il controllo del tronco. Man mano che migliorate nel 3R3S potete inserire più bracciate, trasformandolo in 3R5S o 3R7S, effettuando più respirazioni per ciascuna serie. Aumentate il numero di bracciate solo se siete in grado di mantenere postura, equilibrio e ritmo.

NUOTATA COMPLETA PUGNI DITA MANI(NC PDM)

Effettuare la nuotata completa alternativamente con i pugni, le dita posizionate a "OK", e le mani normali. Serve per potenziare l'avambraccio e capire quanto la bracciata sul barilotto sia vantaggiosa. Ovvero nuotare con il gomito alto. E' un lavoro di condizionamento, come la gran parte di questo metodo propone. Insieme serve per capire quanto la mano aperta sia vantaggiosa rispetto alla mano chiusa.

NUOTATA COMPLETA STEALTH(NC SLSS)

Effettuare la nuotata completa al rallenty. Cosa molto difficile. Nuotare il più lentamente possibile senza perdere l'equilibrio. Una bracciata ogni 3-4 secondi.



TUTTI I FOCUS RACCOLTI IN SCHEDE

PS: IL LIBRO NE CONTIENE SEI(6) DI LIVELLI IN CUI DALLA SOGLIA LATTACIDA(4) SI PASSA PER LA VELOCITA(5) E SI ARRIVA ALL'ALTA INTENSITA(6).

FOCUS LIVELLO UNO : EQUILIBRIO STATICO

LINEA RETTA

Lungo tutto il metodo verrà continuamente rafforzato il concetto che **nuotare ben distesi** anziché ricurvi **consente di scivolare** più velocemente e più a lungo in acqua, **impiegando meno energia**. La tensione muscolare necessaria per mantenere l'allineamento consentirà ai vostri sistemi di controllo dell'equilibrio e di propulsione di lavorare insieme (invece che uno contro l'altro, come fareste se ritornaste a una postura ricurva).

PRESSIONE DEL PETTO

Mentre praticate gli esercizi e seguite i programmi di questo libro, dovrete sempre cercare di avere nel torace una pressione sufficiente per essere pienamente sostenuti dall'acqua. **Se la pressione è troppo ridotta, dovrete compiere un lavoro maggiore con braccia e gambe che fungeranno da sostegno artificiale.**

FOCUS LIVELLO UNO : EQUILIBRIO DINAMICO

ESTENSIONE DEL BRACCIO CON INCLINAZIONE VERSO IL BASSO

Nella descrizione degli esercizi di scivolamento, ho precisato che il braccio disteso deve essere leggermente inclinato verso il basso.

Questa è un'indicazione in controtendenza con il luogo comune di puntare il braccio teso esattamente verso la parete opposta della vasca. Tuttavia, molti adulti soffrono di limitazioni all'escursione delle spalle. Questa e altre considerazioni suggeriscono una leggera inclinazione verso il basso:

EVITARE GLI INFORTUNI. Tenere il braccio perfettamente orizzontale può sollecitare eccessivamente i tendini delle spalle. La loro sollecitazione continua, migliaia di volte al giorno, è causa di dolore cronico per molti nuotatori. Tenere il braccio leggermente inclinato verso il basso riduce enormemente questo rischio.

VANTAGGIO MECCANICO. Un'articolazione in prossimità del proprio limite di escursione offre un ridotto vantaggio meccanico (in altre parole, una grande quantità di forza muscolare si traduce in un lavoro ridotto). Affondare leggermente il braccio lo riporta lontano dagli estremi del proprio range di movimento, aumentando il beneficio meccanico durante la prima parte della bracciata.

SCIVOLAMENTO VERSO L'ALTO. Quando il nuotatore scivola attraverso l'acqua, un braccio inclinato verso l'alto comporterebbe un attrito lungo la parte inferiore della mano e del braccio che tenderebbero a sollevarsi. A causa della lunghezza della leva rappresentata dal braccio, il corpo si solleverebbe – un po' come quando in montagna si girano gli sci a monte. Invece affondare leggermente il braccio aiuta il corpo a mantenersi in linea.

UTILIZZO DELL'ENERGIA. Tenere il braccio teso o inclinato verso l'alto determina un aumento della tensione interna necessaria a mantenere la posizione corretta. La riduzione dell'angolo di inclinazione riduce la tensione interna, e conseguentemente, il fabbisogno energetico.

AFFATICAMENTO CAUSATO DALL'AFFONDAMENTO DEI FIANCHI. La tensione interna aggiuntiva derivante dalla posizione orizzontale o inclinata verso l'alto del braccio è sostenibile solo per brevi tratte, pena un forte affaticamento. Come conseguenza si verifica un calo di tensione nella muscolatura del tronco, che compromette l'allineamento e determina l'affondamento dei fianchi. Ciò allevia la tensione sulla spalla, ma

aumenta enormemente la tensione frontale. Dovendo scegliere fra una leggera deviazione del braccio della linea retta o l'affondamento dei fianchi, quale è la vostra scelta?

Spesso è difficile valutare da soli il grado di inclinazione del proprio braccio.

Sperimentare varie tensioni del braccio in relazione alle inclinazioni dello stesso può risultare utile anche per capire la forza che dobbiamo esercitare sulla spalla. Bisogna trovare il giusto compromesso tra angolo di inclinazione e postura, in modo che consenta di tenere i fianchi in superficie.

DISCO ROSSO

In molti esercizi, e nella nuotata completa, può essere utile immaginare un disco rosso del diametro di 5cm posizionato al centro della testa. Una persona che vi osservasse avanzare verso di se non dovrebbe vedere quel punto muoversi, in nessuna direzione, mentre voi ruotate la testa o le braccia. **Dovrebbe solo vederlo ruotare su se stesso, mentre voi respirate.** Questo focus riunisce i tre concetti relativi alla testa sviluppati sinora: mantenere la tensione dei muscoli del collo, puntare il naso verso il fondo quando non si respira, non sollevare minimamente la testa durante la respirazione.

PELLE E NATICHE

Buon equilibrio significa mantenere sempre la posizione orizzontale con i fianchi in superficie. Quando nuotate o effettuate un esercizio che preveda la rotazione del corpo, **immaginate di avere una porzione di pelle su un'anca o una coscia, o su una natica, sempre esposta all'aria** – specialmente durante la respirazione. E' necessaria una combinazione di postura lineare e adeguata pressione polmonare. Sollevare la testa o schiacciare l'acqua con il braccio davanti alla testa farà rapidamente affondare i fianchi.

RESPIRAZIONE PERICOLOSA

Per respirare, il nuotatore inesperto solleva istintivamente la testa in una posizione nella quale è assolutamente certo di non poter inalare altro che aria, senza il rischio di inghiottire acqua. Questo determina l'affondamento più o meno marcato, dei fianchi. Un sollevamento di 5cm della testa determina un affondamento dei fianchi di 10-15cm, che porta a un affondamento di 20-30cm dei piedi – abbastanza per raddoppiare la resistenza. Avvertendo il problema, il nuotatore inesperto aumenta la frequenza della gambata per riportarsi in superficie. Una lotta, che brucia inutilmente moltissime energie.

Invece, voi quando respirate **dovete tenere la testa così bassa da rischiare di ingerire un po' d'acqua.**

Suggerimento: se non vi capita mai di ingerire acqua significa che non tenete la testa abbastanza bassa.

Che ruotate la testa tanto da avere il naso puntato verso il cielo. Più riuscite a fermare la rotazione quando il naso è parallelo al fondo, più vi avvicinate alla corretta posizione di respirazione. Se vi abituate a respirare in questa posizione, diminuite lo spreco di energie impegnate nelle gambate di sostegno. Il vostro obiettivo è: nessun sollevamento della testa, nessun sollevamento del busto, nessuno spreco di energia.

FOCUS LIVELLO UNO : INTEGRAZIONE DELLA BRACCIATA

BRACCIATA SOPRA IL BARILOTTO

Cercate di raggiungere un barilotto immaginario il più lontano possibile da voi, **effettuate una presa a gomito alto.** Poi **utilizzate la rotazione del tronco,** trasmessa alla pagaia dalla tensione muscolare, **per slanciarvi oltre il barilotto.**

1. Scivolare sul fianco.
2. Posizionarsi sopra un barilotto immaginario posto sotto il nostro braccio. Il braccio deve fungere in questa occasione da pagaia, e deve allungarsi il più possibile sulla tangente del barilotto con il gomito alto

In Forma Con Il Nuoto

per andare sopra il barilotto stesso; ecco spiegato il braccio teso verso il basso.

3. Continuando a tenere la pagaia il più possibile verticale, riusciamo a fare presa in modo efficace per completare la rotazione grazie alla propulsione del tronco e alla trasmissione della stessa grazie alla presa che adoperiamo sull'acqua. La posizione di arrivo del braccio: è attaccato al corpo, il gomito a 90° e le dita che si appoggiano al barilotto puntano verso il fondo della vasca.

4. Terminare facendo leva sul barilotto e portare il braccio lungo disteso sul fianco mentre scivoliamo. Osservare che il barilotto è rimasto fermo nella posizione di partenza, noi lo abbiamo solo sorpassato.

COMPLETARE LA BRACCIATA

Un errore comune è quello di non terminare la bracciata. Rimanendo in piedi in posizione perfettamente diritta, distendete le braccia toccandovi le cosce. Questa è grosso modo la posizione in cui si deve trovare la vostra mano al termine della bracciata durante gli esercizi o quando nuotate a un passo moderato. **Quando nuotate o vi esercitate, ogni tanto sfioratevi la coscia con il pollice per rendervi conto del punto in cui terminate la bracciata.**

CAMBIARE MANO

Questo focus è un passo indietro rispetto al focus del guanto. **L'idea è quella di mantenere il braccio disteso davanti al corpo fino a che l'altro non è pronto a prenderne il posto.** Utilizzate sempre una mano come prua del vostro natante, mai la testa. Questo è un altro modo di pensare al concetto di nuoto nel quadrante frontale. Il braccio deve entrare davanti alla testa, la fotocellula innesca la rotazione del tronco. La bracciata sul barilotto si aggrappa all'acqua e trasforma energia rotatoria in energia lineare.

ENTRATA CON SCIVOLAMENTO

Le vostre gambe non sono sole nel realizzare la rotazione. Il loro compito è quello di iniziare la rotazione, e un altro meccanismo ne aiuta il completamento. Il sollevamento del braccio e della spalla sopra l'acqua accumula energia potenziale, sotto forma di una massa pronta a cadere verso il basso (energia cinetica). **Quando la mano attraversa la fotocellula immaginaria e la gamba dà il via alla rotazione del corpo, l'energia viene rilasciata facendo cadere la mano e il braccio verso l'acqua.** Voi guidate questa discesa – angolo stretto e discendente verso il punto di massima estensione. L'energia cinetica così liberata si aggiunge all'energia di rotazione e si trasmette alla pagaia. I muscoli così utilizzati trasmettono ulteriore forza e slancio alla rotazione.

FOTOCELLULA

Ho spiegato approfonditamente come effettuare la rotazione del corpo, ma non quando effettuarla. Il segreto di un corretto tempismo sta nel recupero. Immaginate una fotocellula perpendicolare all'acqua, pochi centimetri davanti alla vostra testa. Quando il puparo muove il vostro gomito in avanti, nient'altro della vostra posizione deve cambiare (ad esempio, rimanete sul fianco e tenete l'altro braccio completamente disteso). **Quando la mano che recupera oltrepassa la fotocellula, dà il segnale per iniziare la rotazione del corpo** (nella vista laterale dell'illustrazione è raffigurato proprio questo istante). Mentre le gambe inducono la rotazione, la mano che recupera continua il suo percorso verso il punto di entrata. L'utilizzo di questa immagine mentale vi porterà a una bracciata quasi perfettamente inserita nel quadrante frontale.

FORARE L'ACQUA! NON SCHIACCIARLA

E' importante il modo in cui estendete il braccio in acqua formando un angolo inclinato verso il basso. Quando iniziate la rotazione, **le dita devono forare la superficie dell'acqua e proseguire in linea retta**, con una leggera angolazione verso il basso, finché il braccio non è completamente disteso. Dovete anche fare in

modo che l'avambraccio entri nell'acqua attraverso il piccolo foro creato dalla mano. **Un errore comune è stendere completamente il braccio sopra o appena sotto la superficie dell'acqua, e poi schiacciare mano e braccio verso il basso fino a ottenere l'angolazione desiderata.** Ciò crea un inutile affaticamento della spalla, spinge il torace verso l'alto e i fianchi verso il basso sprecando energia.

IL GUANTO

Molti nuotatori inesperti nuotano utilizzando il quadrante posteriore. Per cambiare tecnica e utilizzare quella del quadrante frontale, può essere utile enfatizzare il tempo della bracciata. Immaginate. Che la mano distesa sia ricoperta da un largo guanto. Lasciatela distesa mentre iniziate la rotazione e l'altra mano fora la superficie dell'acqua e si dirige verso di essa. Appena le dita scivolano sotto il guanto, questo si sfilava consentendo all'altra mano di iniziare la trazione, mentre la prima prosegue il recupero fino a scivolare dentro il guanto. **L'idea è di trasferire questo guanto immaginario da una mano all'altra,** lasciandolo di fronte alla testa nel punto di massima estensione, un braccio aspetta l'altro disteso e gli passa il guanto. Questo è un movimento esagerato a scopo didattico, e quando nuotate normalmente le mani non devono toccarsi. Dovrete comunque fare in modo che il contatto quasi avvenga – in pratica, applicare il principio della zona di sorpasso.

PATTINARE SUL FIANCO

Quando effettuate delle bracciate, ruotare completamente sul fianco, o quasi, **al termine di ogni rotazione l'ombelico deve essere puntato verso una delle pareti laterali.** Cercate di "pattinare" su quel fianco con il braccio disteso. Mantenete la posizione fino a che il braccio che recupera non ha superato la "fotocellula" davanti alla vostra testa.

RECUPERO DELLA MARIONETTA

Il recupero inizia nel momento in cui sono terminate la bracciata e la rotazione – siete sul fianco, con la mano appena sotto la superficie dell'acqua, vicina alla coscia. Immaginate di essere una marionetta. Il vostro puparo ha un solo filo – attaccato al gomito. Il gomito si solleva mentre l'avambraccio e la mano penzolano verso il basso, rilassati, con la punta delle dita che sfiora l'acqua (anche toccandola) e vicini al corpo. Quando il gomito arriva all'altezza della vostra testa la mano avanza in linea retta rimanendo vicina al corpo e alla superficie dell'acqua.

SPALLA NEUTRALE

Un errore è quello di recuperare il gomito oltrepassando il piano mediano del corpo. Ciò comporta la frizione delle ossa delle spalle: un simile movimento ripetuto migliaia (o milioni) di volte causa quasi sicuramente un infortunio. Nel recupero della marionetta, invece, dovete far passare il gomito davanti al piano frontale, evitando inutili sollecitazioni della spalla.

TENERSI LARGHI

Il focus del guanto vi dà una buona idea di dove le vostre mani devono trovarsi longitudinalmente, ma costringendo entrambe le mani a forare l'acqua nel medesimo punto dà l'idea che vi state muovendo lungo una monorotaia. **Ciò che dovete invece fare** quando non utilizzate la tecnica del guanto **è fare in modo che ciascuna mano entri in acqua di fronte alla spalla corrispondente** – come se vi steste muovendo lungo due binari. Iniziate tenendole un po' più larghe e arrivate progressivamente all'altezza delle spalle.

FOCUS LIVELLO UNO : NUOTATA COMPLETA

CONTEGGIO DELLE BRACCIAE

Un indicatore di efficienza tecnica della nuotata è la distanza che si riesce a percorrere con ciascuna bracciata. Contare il numero delle bracciate per vasca vi fornisce un eccellente feedback – **minore il numero delle bracciate, maggiore la distanza percorsa con ciascuna bracciata**. Contate ogni volta che una mano entra in acqua. L'ultima entrata della mano va contata anche se subito dopo toccate la parete.

NUOTARE IN DISCESA

Quando siete in posizione lineare, mantenete abbastanza pressione sul petto per far salire in superficie fianchi e gambe. Dovreste sentire il vostro corpo posizionato in leggera discesa. **La posizione corretta è orizzontale, ma se siete abituati a stare in salita** – testa e spalle leggermente più alte rispetto a gambe e fianchi – **essere orizzontali vi farà sentire come se foste in discesa**.

FOCUS LIVELLO DUE : CONNESSIONE ALLA ROTAZIONE

BATTERE LE GAMBE DAI FIANCHI

Non siamo solo interessati all'ampiezza della vostra gambata – che deve rimanere all'interno del tubo. Ci preoccupiamo anche che utilizziate i muscoli giusti. Quando la persone imparano a nuotare, istintivamente battono le gambe dal ginocchio in giù – generalmente tentando di evitare l'affondamento dei fianchi. Invece, **ciascuna gambata deve partire dall'anca**, permettendo al ginocchio di vincere più facilmente la resistenza dell'acqua. Non ci deve essere alcuna flessione della gamba al ginocchio durante il recupero. Vi siete impraticitati in questo con gli esercizi di gambata in verticale, che stimola un movimento corretto. Avete imparato che è quasi impossibile effettuare una gambata di rotazione partendo dal ginocchio. Trasferite questa abilità nella vostra nuotata completa.

IL TUBO

Il tubo è un'immagine che può aiutarvi ad essere consapevoli dello spazio in cui vi muovete. **L'obiettivo è ridurre al minimo il diametro del tubo attraverso il quale il vostro corpo scivola in acqua**. Quando effettuate l'esercizio LAR con una corretta postura e in perfetto equilibrio, le vostre spalle scavano un tunnel lungo la corsia. La vostra testa, i fianchi, le spalle, devono stare all'interno di questo tunnel, o tubo. Utilizzando questa immagine mentre effettuate la nuotata completa, solo le braccia devono uscire dal tubo. Se le gambe si muovono al di fuori del tubo, pur aumentando la forza propulsiva incrementeranno la resistenza in maniera più che proporzionale – uno scambio svantaggioso. **Utilizzare una frequenza elevata di gambata vi aiuterà a ridurre l'ampiezza e a rimanere all'interno del tubo**.

FOCUS LIVELLO DUE : NUOTATA COMPLETA

NC@NSPL

Cercare il numero di bracciate che ci permette di coprire la vasca in modo fluido. Quello è l'NSPL. Numero di bracciate per vasca. Migliorando la tecnica diminuiranno anche le bracciate per vasca. Diciamo che un numero molto basso che si può riuscire a fare è 12. Uno molto alto è 27. Quindi 20 sarà un numero medio. Dipende dalla velocità di rotazione del tronco. E' consigliabile nuotare lentamente fino a quando non si è sicuri di quello che si fa.

BOYLFS

Respirare solo dal lato debole.

FOCUS LIVELLO TRE : MIGLIORARE LA RESPIRAZIONE

BRACCIO SENZA PESO

Mentre respirate da un lato, dovete fare in modo che il braccio opposto rimanga esteso davanti a voi con una leggera inclinazione verso il fondo. La tendenza, se non avete già acquisito abitudini migliori, è quella di schiacciare acqua verso il basso con il braccio disteso o di iniziare la bracciata successiva troppo presto. Invece, **durante l'inalazione, il braccio dovrebbe rimanere disteso e senza peso**. Così facendo, sarà nella posizione corretta per iniziare la bracciata successiva contemporaneamente all'inizio della successiva rotazione (che inizia dopo la respirazione).

FOCUS LIVELLO TRE : CONNESSIONE ALLA ROTAZIONE

CONNESSIONE MANO ANCA

Ricorderete che il vero motore della nuotata è rappresentato dalle gambe e dal tronco, non dalle braccia. I nuotatori d'élite utilizzano le braccia essenzialmente per trasmettere energia, generata dalla rotazione del tronco, all'acqua. Un'efficace rappresentazione mentale è quella di una connessione interna tra mano e anca. In effetti, **la mano è realmente connessa all'anca corrispondente attraverso la tensione muscolare che mantiene il corpo dritto e dalla connessione della pagaia**. Utilizziamo queste connessioni per potenziare la bracciata su un lato e, contemporaneamente, guidare l'entrata e la distensione del braccio opposto.

Connessione mano-anca. Se state nuotando nel quadrante frontale, avete un braccio disteso in avanti leggermente inclinato verso il fondo mentre il braccio che recupera si sta muovendo in avanti verso l'acqua. Subito dopo che la mano che recupera ha oltrepassato la testa e oltrepassato la fotocellula, le gambe iniziano a far ruotare il tronco. Mentre le gambe e il tronco iniziano a ruotare, dovrete sentire la tensione muscolare (necessaria per mantenere la corretta postura) che tende a tirare indietro il braccio disteso, proprio mentre sta iniziando la presa (barilotto). Solo una volta che il braccio ha superato completamente il barilotto, con il gomito vicino alla superficie dell'acqua e l'avambraccio quasi verticale, quel braccio e la spalla possono aggiungere forza propria alla propulsione. **Il braccio e la spalla devono solo fornire spinta adeguata affinché la bracciata termini nello stesso istante in cui la rotazione del fianco e del corpo termina.** Dovreste sentire la connessione interna dell'anca che ruota tirando indietro il braccio in presa. Iniziate la bracciata troppo presto e non sentirete alcuna connessione – e le vostre spalle si troveranno a svolgere la maggior parte del lavoro (una situazione analoga è quella di un lanciatore di baseball che prima muove il braccio e poi ruota i fianchi). Se nuotate contratti anziché ben allineati, non avrete connessione. Se applicate troppa pressione sulla pagaia con i muscoli del braccio e della spalla, la bracciata terminerà prima della rotazione, e non avrete connessione. Se applicate troppa pressione sulla pagaia con i muscoli del braccio e della spalla, la bracciata terminerà prima della rotazione, e non avrete una connessione. Mantenere la sensazione della connessione interna, in sintesi, vi assicura che la maggior parte della forza che applicate sull'acqua proviene dal vostro motore di rotazione.

Connessione fra braccio che entra in acqua e anca. Dovete anche mantenere la connessione fra il braccio che entra in acqua e l'anca corrispondente. Dal momento in cui il braccio che recupera oltrepassa la testa e inizia a muoversi verso il punto in cui perforerà l'acqua, **dovete percepire come l'estensione del braccio sia indotta dalla rotazione del tronco**, piuttosto che limitarvi a gettare la mano oltre la spalla. L'estensione del braccio in avanti inizia contemporaneamente alla rotazione del tronco, e contemporaneamente ad essa termina.

In Forma Con Il Nuoto

FOCUS LIVELLO TRE : NUOTATA COMPLETA

DISCREZIONE

Quanto silenziosi riuscite ad essere, e quanto poco riuscite a disturbare l'acqua mentre nuotate? Un nuotatore evoluto, a un passo blando, dovrebbe riuscire a creare una scia così ridotta da non oltrepassare i separatori di corsia. **Rumore, tonfi, scie disperdono in acqua preziosa energia cinetica.**

Buon Divertimento

In Forma Con Il Nuoto

Igor Zerbesi