

Coordinazione delle braccia nei nuotatori professionisti stile dorso

Di Chollet D, Seifert LM, Carter M

Da: . J Sports Sci. 2008

In questo studio, abbiamo valutato la coordinazione delle braccia nello stile "dorso" con l'aumentare delle velocità attraverso l'adattamento di un indice di coordinazione usato originariamente nello stile libero. Alla ricerca hanno partecipato quattordici nuotatori professionisti (specialità dorso).

Gli atleti hanno svolto prove su una lunghezza di 25 metri a diverse velocità corrispondenti ai parziali gara dei 400-m, 200 m, 100 m, e 50 m.

Sono state rilevate attraverso video analisi e poi utilizzate per calcolare l'indice di coordinazione sei fasi del movimento del braccio per lo stile dorso, corrispondenti al tempo tra le fasi propulsive delle due braccia.

Con l'aumentare delle velocità, i nuotatori professionisti hanno aumentato la frequenza delle bracciate, le rispettiva durata della trazione del braccio, il loro indice di coordinazione, mentre, è diminuita la distanza per bracciata ($P < 0.05$). E' stata notata maggiore coordinazione delle braccia nella fase di richiamo (indice di coordinazione di -12%) in quanto l'alternanza del rollio del corpo e la scarsa flessibilità delle spalle non consentivano la coordinazione opposta che si riscontrata invece nello stile libero.

Questo nuovo metodo poteva inoltre quantificare la durata relativa del ritardo della mano dalla coscia, che non cambiava (circa 2%), con l'aumento di velocità per i nuotatori professionisti. L'indice di coordinazione permette agli allenatori di valutare gli errori nella coordinazione dello stile dorso, in particolare nel tempo di scarto della mano dalla coscia.

Coordinazione delle braccia e livello di performance nei 400 m stile libero.

Di: Chollet D, Seifert LM, Carter M.

Da: J Sports Sci. 2008

Lo scopo di questo studio è stato quello di determinare se l'indice di Coordinazione (IdC) e la durata della fase propulsiva potesse differenziare i livelli di performance durante una prova di 400 m di stile libero.

Alla ricerca hanno partecipato sedici nuotatori che sono stati divisi in due gruppi (G1 Esperti; G2 Amatori). Tutti i partecipanti hanno nuotato per 400 metri alla massima velocità. La video analisi ha determinato la frequenza (velocità, lunghezza bracciata e frequenza bracciata) e la coordinazione ogni 50 metri. Sia i parametri di frequenza che quelli di coordinazione si sono modificati in base alla performance.

Il gruppo esperto ha registrato dei valori significativamente maggiori per velocità e lunghezza di bracciata e valori minori per la durata relativa della fase propulsiva e dell'IdC.

Tuttavia non sono state notate delle modificazioni significative nei parametri coordinativi in entrambi i gruppi. Ciò suggerisce che quando è associato ad una maggiore lunghezza di bracciata raggiungere una buona coordinazione possa diventare una modalità coordinativa efficiente che riflette in maniera ottimale gli adattamenti di scivolamento/propulsione.

Queste scoperte forniscono nuove conoscenze sugli adattamenti dei nuotatori

Effetto del recupero, nei nuotatori, in vasca o fuori dopo l'esecuzione di sprint ripetuti.

Di: Buchheit M, Al Haddad H, Chivot A, Leprêtre PM, Ahmaidi S, Laursen PB.

Da: Eur J Appl Physiol. 2009

Lo scopo di questo studio è stato quello di confrontare gli effetti sulla performance di un recupero passivo dentro (IN) vs fuori (OUT) dall'acqua durante l'esecuzione di ripetizioni massimali di sprint di nuoto.

Alla ricerca hanno partecipato nove maschi allenati (21 +/- 3,5 anni) che hanno svolto sei ripetizioni massimali di 50 m (RS), partendo ogni 2 minuti, intervallati da recupero IN oppure OUT. Sono stati rilevati: il tempo migliore (RS(b)) il tempo medio di RS (RS(m)), la percentuale di decremento della velocità (%Dec) e il rapporto di recupero cardiaco (HRR(80s)).

I valori di lattato ematico sono stati misurati al termine del terzo ([La](b)S3) e del sesto sprint (post[La](b)). Il tasso del recupero percepito (REC) e dello sforzo (RPE) è stato rilevato prima e dopo ogni sprint. La performance di sprint ripetuto è stata significativamente minore nella condizione OUT (p.e. per RS(m), $P = 0.02$, +1.3%, 90% CI -0.7, 3.2%).

La condizione OUT è stata associata con dei valori più bassi di HRR(80s) ($P < 0.001$, -23%, 90% CI -34, -10%) e maggiori di [La](b) S3 ($P < 0.01$, +13%, 90% CI -1, 29%). I livelli di [La](b), sono risultati simili ($P = 0.44$, +1%, 90% CI -7, 10%). I valori di RPE e di REC non hanno mostrato delle differenze significative nelle due condizioni (tutte $P > 0,43$).

Concludendo, il presente studio conferma gli effetti benefici della condizione di recupero dentro l'acqua sulla performance di sprint ripetuto.