

## L'allenamento del nuotatore con particolare riferimento ai movimenti della spalla a cura di Gianni Cedolini

La “spalla del nuotatore” è una patologia infiammatoria dell’articolazione scapolo omerale che interessa diversi sport tra cui il NUOTO. Per questo nelle mie proposte di allenamento adatte al nuoto sarà sempre presente una serie di esercitazioni dedicate alla prevenzione di eventuali infortuni.

Analizzando le lesioni muscolari possiamo affermare che spesso corrispondono ad una tendinite della cuffia dei rotatori, muscoli che circondano l’articolazione della spalla e colpiscono gli atleti sottoposti a carichi di lavoro quotidiani molto importanti sia dal punto di vista del volume che della forza applicata in questo distretto.

La cuffia dei rotatori (sopraspinato, sottospinato, sottoscapolare e piccolo rotondo) mantiene la testa dell'omero nella cavità glenoidea della scapola. La lesione e l'infiammazione dei tendini di questi muscoli si verificano negli sport nei quali si deve portare frequentemente il braccio al di sopra della testa (per esempio; nuoto a stile libero, dorso e farfalla; sollevamento pesi; tennis; baseball).

Un valido test da eseguire per valutare il grado di infiammazione è di effettuare un movimento portando il braccio in retroposizione, abduzione e intrarotazione a gomito disteso. Se l’atleta accusa dolore in corrispondenza dei tendini ha un infiammazione più o meno importante della cuffia dei rotatori.

Nel caso che la valutazione risulti positiva è opportuno fermare l’attività e differenziare l’allenamento con esercizi che non coinvolgano la spalla (potenziamento arti inferiori, core stability, etc) dal momento che non è presente il dolore si può iniziare un recupero funzionale con movimenti di trazione, spinta e slancio prima a carico naturale poi con altri mezzi descritti successivamente. Chiaramente i carichi andranno inseriti in maniera progressiva.

Il metodo applicato è sempre funzionale al movimento cercando di coinvolgere più catene muscolari in modo sinergico, gli esercizi sono effettuati in piedi perché è fondamentale che nel movimento intervengano i muscoli stabilizzatori del core.

Solo nella prima fase della seduta si effettuano movimenti analitici con il braccio bloccato effettuando extrarotazioni dell’avambraccio sia interne che esterne.

### Esercizi di prevenzione e di potenziamento



Esercizio 1 – **Pull al petto con 1 braccio**: dalla posizione di affondo eseguire il movimento di trazione da braccio disteso fino a braccio flesso all’altezza della spalla.

Attenzione a:

Il busto deve seguire il movimento effettuando una leggera torsione in modo da attivare anche la muscolatura addominale.

Variante:

- angolo di lavoro (alto – medio – basso)
- utilizzo di banda elastica

Esercizio 2 – **Push al petto con 1 braccio**: dalla posizione di piedi paralleli effettuare delle spinte di un braccio dalla spalla fino alla completa distensione del braccio.

**Attenzione a:**

Mantenere una posizione di stabilità senza portando il busto leggermente inclinato in avanti.

**Variante:**

- angolo di lavoro (alto – medio – basso)
- utilizzo di banda elastica



Esercizio 3 – **Aperture e chiusure avambraccio con gomito bloccato**: dalla posizione in piedi effettuare delle abduzioni in fuori e adduzioni in dentro dell'avambraccio.

**Attenzione a:**

controllare il carico che deve essere leggero

Esercizio 4 – **Rotazioni del disco sopra la testa**: dalla posizione in piedi con gambe parallele effettuare delle rotazioni del disco del bilanciere sopra la testa passando dal busto..

**Attenzione a :**

mantenere il bacino bloccato per favorire la maggiore escursione articolare della spalla e il coinvolgimento del core.

**Variante:**

- portare il disco in basso fino al bacino





Esercizio 5 – **Trazioni kettlebell fino all'altezza delle spalle:** partendo da terra effettuare una trazione e contemporanea spinta delle gambe fino all'altezza della spalla.

**Attenzione a:**

- piegare le gambe in modo da coinvolgere in maniera adeguata anche il busto

**variante:**

- portare l'attrezzo fino sopra la testa  
- arrivare in posizione di affondo

Esercizio 6 – **oscillazioni con stability bar:** questo attrezzo consente di lavorare con il braccio teso per concentrarsi sulla stabilizzazione della spalla facendolo oscillare.

**Attenzione a:**

Mantenere il braccio in linea

**Variante:**

- portare la bar parallela al terreno



Esercizio 7 – **Spinta e trazione ai cavi simultanee:** dalla posizione di gambe parallele effettuare una trazione e spinta in maniera simultanea dei cavi fino alla completa distensione del braccio. Il movimento richiama lo stile libero ed ha un alto coefficiente di difficoltà.

**Attenzione a:** Quando il movimento diventa complesso dal punto di vista coordinativo è bene controllare che il gesto sia effettuato in maniera corretta con un carico adeguato.

**Variante:**

- Utilizzo degli elastici

Esercizio 8 – *circondazioni spalle con bilanciere*: dalla posizione di braccia tese effettuare delle rotazioni delle spalle mantenendo le braccia nella stessa posizione.

**Attenzione a:**

effettuare il completo range articolare

**Variante:**

- utilizzare dei manubri e mantenere la posizione di carico per 5”



Esercizio 9 – *Trazione e spinta della Core bar* : questo attrezzo consente di effettuare dei movimenti del bilanciere nelle diverse direzioni ad angoli più o meno aperti. Dalla posizione di affondo trazione la barra fino alle spalle e spingerla fino alla completa distensione del braccio.

**Attenzione a:**

Quando il movimento diventa complesso dal punto di vista coordinativo è bene controllare che il gesto sia effettuato in maniera corretta con un carico adeguato.





Esercizio 10 – ***Movimento oscillatorio con clava fino dietro la testa:***  
Portare l'attrezzo da davanti a dietro la testa con un movimento di slancio.

***Attenzione a :***

Mantenere la clava in linea e controllarla quando passa sopra la testa.  
Effettuare il movimento prima con un piccolo manubrio poi con un attrezzo più pesante.

***Variante:***

- aprire o chiudere l'angolo della spalla

Questi esercizi, di solito, vengono inseriti in un programma di allenamento specifico al termine di un lavoro propedeutico mirato all'esecuzione corretta dei movimenti con il solo carico naturale.

E' fondamentale e opportuno essere seguiti da un professionista specializzato che sappia inserire in maniera graduale i movimenti ed i carichi. Solo così si avrà la massima efficacia preventiva e prestativa.

Li, 19 Marzo 2014

***Gianni Cedolini***

***Bellaria Training Center***

Viale Europa

56025 Pontedera (PI)

Mail: [bellaria@preparazioneatletica.it](mailto:bellaria@preparazioneatletica.it)

\* Si ringraziano i componenti della squadra: DIMENSIONE NUOTO PONTERA