

La preparazione fisica dei nuotatori



A cura di Gianni Cedolini: preparatore fisico di diverse discipline sportive, docente ai corsi di formazione e aggiornamento della FCI e FIP, insegnante EF all'Accademia Navale di Livorno, autore dei testi: "la preparazione fisica del ciclista" – "l'allenamento dell'agilità e rapidità nella pallacanestro" – "Manuale Navy Functional Training". Opera presso il Bellaria training center di Pontedera (PI).

La preparazione fisica del NUOTO è un argomento molto interessante al quale vorrei dedicare ampio spazio a seguito di un'esperienza veramente importante che ho avuto negli ultimi anni seguendo le categorie giovanili di una società toscana.

Il ruolo del preparatore fisico:

L'approccio di un preparatore fisico con l'allenatore è parte fondamentale per la costruzione di un programma di allenamento adatto a soddisfare le esigenze degli atleti. Ho trovato molta disponibilità di condividere il progetto allenamento sia per la parte agonistica periodizzando le varie fasi dell'anno in funzione delle gare sia per la parte di "costruzione" lavorando con giovani dai 12 ai 17 anni di entrambi i sessi. La conoscenza del modello prestativo consente di applicare giuste metodologie di allenamento in funzione dei movimenti che il nuotatore dovrà sostenere in gara.

Mi sembra giusto dedicare maggior tempo a descrivere la parte di "costruzione" in considerazione delle basi fisiche che un atleta deve possedere per raggiungere gli obiettivi preposti.

La valutazione:

I test di ingresso per la parte fisica sono scelti in base alle necessità che avevo riscontrato nei giovani atleti:

- difficoltà nell'eseguire movimenti base (spinte, trazioni, squatting) in maniera corretta
- poca esperienza nell'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi e nell'utilizzo del proprio corpo
- debolezza generale soprattutto nella parte superiore del corpo
- poca stabilità nel comparto del core
- evidente postura con "spalle anteposte"

questi solo alcuni aspetti generali che ho riscontrato nei soggetti, niente di preoccupante visto che è comune a tutte le discipline sportive nella fascia 12 / 17 anni.

Questo primo screening mi ha portato a scegliere senza dubbio la strada della costruzione per poi, nel tempo, indirizzare il lavoro verso la prestazione soprattutto con gli atleti che già seguivo da alcuni anni.

I test proposti sono per gli atleti di prima fascia (12 – 14 anni):

- squat test bipodalico
- squat test monopodalico
- bending in piedi
- bacchetta per scapolo omerale
- sit and reach
- eventuali test analitici in funzione delle problematiche emerse

I test proposti per atleti che già hanno lavorato in palestra da alcuni anni ed hanno già raggiunto un livello di maturazione fisica che gli consente di applicare , in maniera sistematica, metodologie di lavoro sulla forza sono:

Valutazione del massimale in maniera indiretta per determinare il carico di lavoro nei seguenti esercizi Base:

1. squat bipodalico bilanciato
 2. affondo gamba dietro bilanciato
 3. step up su scalino di 50 cm oppure angolo al ginocchio 90° con 2 manubri
 4. squat monopodalico su panca con 1 manubrio arrivando angolo ginocchio 90°(test soggettivo valuta stabilità)
-
1. trazioni in piedi 1 braccio ai cavi
 2. spinta su panca orizzontale
 3. push press in piedi 2 manubri
 4. trazioni seduto pulley orizzontale gambe piegate

Come si può notare la scelta comprende molti movimenti che coinvolgono anche il core e richiedono una particolare abilità nell'esecuzione , questo per sviluppare la coordinazione inter intra muscolare e consentire il potenziamento ma la stabilizzazione dei segmenti articolari prima.

L'allenamento

L'approccio all'allenamento, a prescindere dal volume, deve porre le basi per poter preabilitare il nuotatore a sostenere il carico della gara, l'allenamento funzionale è ciò che risponde appieno alle esigenze dell'atleta sia dal punto di vista biomeccanico/movimento che dal punto di vista metabolico/energetico.

La ricerca della tipologia di movimento che i 4 stili richiedono, risulta prioritaria per definire i percorsi metodologici adatti alla performance alla prevenzione degli eventuali infortuni siano essi di natura articolare o muscolare.

L'esperienza acquisita in campo della preparazione fisica del nuoto, mi ha portato a considerare alcuni obiettivi essenziali da inserire nel programma settimanale.

Parte generale:

- Core stability

allenamento funzionale con elementi di stabilizzazione del core , inteso come la parte centrale del corpo. I movimenti proposti non saranno soltanto in chiusura o apertura ma in torsione e flessione laterale. L'utilizzo di attrezzi è determinante per offrire una vasta gamma di movimenti e di carico utilizzando soprattutto il peso corporeo.

Nella mia routine di allenamento non mancano mai le fitball e gli attrezzi in sospensione (tipo TRX)

- Allungamento muscolare e mobilità articolare

Metodiche di allungamento globale attivo per avere una maggior efficacia alle catene muscolari in particolare a quella posteriore che tende a retrarsi al termine dell'attività.

Parte specifica:

- Potenziamento muscolare busto arti superiori:

il lavoro si basa sulla Forza dinamica con movimenti di trazione e spinta degli arti superiori. I "movimenti base" sono descritti nei test di valutazione, i movimenti complementari vengono inseriti nella routine di allenamento variando la tipologia e il carico in funzione del periodo dell'anno.

- Potenziamento muscolare arti inferiori:

Qui servirebbe un capitolo a parte dato che il nuoto impegna le gambe in maniera diversa rispetto agli stili , rispetto alla partenza e rispetto alla virata. Considerando i vari modelli prestativi ho messo a punto una

serie di proposte specifiche e speciali che partono dai movimenti “base” elencati nella sezione riguardante i test con esercitazioni di forza dinamica e forza esplosiva utilizzando il bilanciare, i manubri ma anche i gradoni esterni attrezzo ottimo per imparare a “saltare” utilizzando non solo le gambe ma tutto il corpo comprese le braccia.

Parte speciale:

- Stabilizzazione articolazione scapolo omerale

Movimenti in vari angoli e piani sollecitando la cuffia dei rotatori utilizzando allenamento in sospensione e attrezzature funzionali come elastici stroops, core bar, kettlebell, clava, barra vibrante.

- Potenziamento in funzione dei 4 stili:

Adattando movimenti specifici che richiamino la bracciata della rana , dello stile, del dorso e del delfino.

- Partenza:

Balzi in lungo partendo da appoggio bipodalico pari, bipodalico fast, monopodalico e arrivo su tappeto.

- Virata:

Movimenti che richiedono utilizzo di appoggi non paralleli sempre in regime di forza esplosiva

a cura di Gianni Cedolini

www.preparazioneatletica.it

mail: info@preparazioneatletica.it