

Interval Training in acqua

Ecco un programma di aquafitness rivolto ai trainer d'esperienza che sono alla ricerca di ulteriori stimoli per creare le loro lezioni in acqua

Questo programma ha il preciso obiettivo di incrementare la preparazione dell'istruttore d'aquafitness che ha già conoscenze di base, consentendogli di far lavorare gli allievi in modo corretto su varie altezze, sfruttando e utilizzando la metodologia dell'interval training in tutte le sue specifiche, considerando la preparazione differente e le necessità di ogni frequentante.

Obiettivi diversi

Per raggiungere gli obiettivi prefissati si utilizzano vari metodi di lavoro, che hanno a loro volta degli obiettivi specifici:

- Proposta delle posizioni e posture corrette in acqua alta (lezione base)
- Interval Training in acqua bassa e alta
- Interval Training come lavoro cardio vascolare
- Interval Training come metodo di tonificazione
- Metodo misto.

Acqua bassa, acqua alta

L'acqua si considera *bassa* quando va dall'ombelico al capezzolo, con i piedi come centro d'equilibrio. L'acqua bassa rappresenta un punto più stabile per i partecipanti e più facile a livello coordinativo. Dà la possibilità di inserire moduli coreografati maggiori, basati su un centro d'equilibrio più stabile. In questa altezza dell'acqua il peso gravitazionale terrestre si riduce a 33%. L'acqua è *profonda* quando arriva oltre il collo, i piedi non toccano il fondo e il centro d'equilibrio è il petto. Molti programmi prevedono l'utilizzo di attrezzature per facilitare il galleggiamento e aumentare la superficie. L'acqua profonda fornisce un ambiente privo di gravità e impatto, richiede maggior padronanza del corpo, determina più difficoltà a livello coordinativo, permette di sfruttare al massimo l'immersione per sviluppare la resistenza multidimensionale (soltanto lavorando in acqua alta si può raggiungere questo effetto). Immersi fino al collo, inoltre, ci ritroviamo in una realtà di privacy totale. In questa altezza dell'acqua il peso gravitazionale terrestre si riduce al 7%. L'acqua si definisce *transitoria* quando va dal capezzolo al collo, i piedi toccano il fondo ma il centro d'equilibrio è spostato al petto. Crea un ritmo di lavoro più lento

rispetto all'acqua bassa. Si tratta di un'altezza difficile per creare un lavoro valido e sarebbe meglio evitarla, nel caso non fosse possibile cercate di utilizzare la profondità transizionale come acqua profonda per lavorare al meglio. In questa altezza dell'acqua il peso gravitazionale terrestre si riduce al 15%.

Metodi intervallati

Si svolgono in serie di ripetizioni ad intensità elevata su distanze o tempi programmati. Il recupero tra le serie è incompleto e tale da riportare la frequenza cardiaca a 120 circa, per poi iniziare subito una nuova serie.

I PARAMETRI da tenere sempre in considerazione sono:

- distanze e/o intensità del lavoro
- numero delle ripetizioni e degli intervalli
- durata dell'intervallo di recupero tra le ripetizioni
- condizioni cardiache nelle fasi di recupero
- frequenza di allenamenti settimanali.

Metodo intervallato estensivo

Si pone come obiettivo primario l'aumento delle cavità cardiache, quindi la possibilità di mettere in circolo una maggiore quantità di sangue. Questo avviene in quanto alla fine del carico di ogni serie si verificano grandi variazioni della pressione arteriosa minima e un conseguente aumento del volume di riempimento del cuore. È un allenamento che rientra essenzialmente nelle esercitazioni utili al miglioramento della resistenza aerobica:

- distanze o tempo programmati in maniera tale da far salire la frequenza cardiaca intorno a 180 (lavoro di 15-60 secondi);
- pause di recupero tali da consentire una discesa della frequenza cardiaca intorno a 120 (solitamente in 45-90 secondi);
- 10-20 ripetizioni.

Bisogna porre attenzione a regolare opportunamente gli intervalli di recupero al fine di rimanere nell'ambito di sviluppo delle capacità aerobiche in quanto:

- intervalli troppo lunghi con rispettiva normalizzazione delle funzioni fisiologiche contribuiscono ad incrementare solo qualità anaerobiche;
- intervalli troppo brevi incrementano la potenza anaerobica.

Possiamo dire che il metodo intervallato si suddivide in:

- durata delle fasi di lavoro e di recupero
- intensità dell'esercizio nelle fasi di lavoro
- tipologia del recupero
- numero di ripetizioni.

Effetti dell'Interval Training

L'Interval Training è uno dei metodi migliori per perdere peso.

L'organismo umano cerca di lavorare al risparmio adattandosi alla routine, ma usando il metodo intervallato spezziamo l'adattamento dei meccanismi fisiologici dell'organismo all'esercizio fisico. L'Interval Training garantisce soprattutto a livello metabolico un'importante variabilità, costringendo i muscoli a prendere i maggiori benefici sia dall'utilizzo dei grassi sia da quello dei carboidrati, lavorando alternativamente in modo aerobico e anaerobico lattacido. È una metodica complessa e richiede spirito giusto, ma può essere impiegata in qualsiasi lezione aprendo vaste possibilità di allenamento e rivolgendosi a diversi gruppi di persone. **Il lavoro intervallato risulta completo e risponde a tutti gli obiettivi di una corretta lezione di fitness.** L'alternanza dell'intensità del lavoro in acqua consente agli allievi di acquistare una maggiore consapevolezza del gesto motorio acquatico e di avere più padronanza del proprio corpo.

Tipologie d'Interval Training

Interval training a tempo

Si tratta di tempi prestabiliti di lavoro e di recupero. Per esempio: 3'30" di lavoro cardio e 1'30" di riposo attivo. La frequenza viene scelta in base alla preparazione della classe. In questa lezione si può prendere come punto di riferimento un cronometro o una musica già predisposta con i tempi di lavoro e recupero prestabiliti.

Interval training a frequenza

Si tratta di un lavoro che si basa su una frequenza prestabilita, da mantenere per tutto il tempo di lavoro cardio. Qui la musica è essenziale perché aiuta a coinvolgere e a continuare nello sforzo. Si utilizzano brani musicali con un determinato Bpm che indicherà la velocità di esecuzione dei gesti motori proposti. Nella scelta della playlist musicale bisogna:

- far attenzione alla coincidenza fra tempi acquatici e tempi musicali;
- prevedere la possibilità di utilizzo del doppio tempo e del mezzo tempo;
- considerare l'eventuale utilizzo di attrezzi e di conseguenza la possibilità di esecuzione del movimento corretto a tempo di musica;
- giocare sulle varianti ampiezza e superficie in modo tale da dare la possibilità agli allievi di lavorare alla stessa frequenza e alla massima velocità.

In questo tipo di Interval l'impiego degli attrezzi è consigliabile solamente con i gruppi più avanzati, per aumentare le difficoltà al massimo.

Interval training a distanza

Si scelgono varie distanze da percorrere e, in base a queste, si prevede una frequenza più o meno elevata. Questo Interval Training conta su un'ampia disponibilità di spazio. La musica non ha un ruolo fondamentale e può essere utilizzata semplicemente come sottofondo. Si può ricorrere a diversi attrezzi, quali pinnette, tavolette, aquaflap, cavigliere e tubi.

Struttura della lezione

Come ogni lezione di aquafitness, anche quella di Interval Training prevede un riscaldamento, una fase centrale e un defaticamento. Il riscaldamento include esercizi di carattere globale, magari anche una mini coreografia che dura da 5 a 10 minuti (dipende dalla sta-

gione nella quale proponiamo la lezione). La fase centrale include momenti di lavoro e di recupero distanti tra loro, dai quali dipende la scelta della lezione. Il defaticamento dura dai 4 ai 2 minuti.

Movimenti base

Nell'acqua alta i movimenti base codificati che servono per costruire delle sequenze sono:

CORSA – JOGGING
 SFORBICIALE – SCISSOR
 INCLINAZIONI – TILTING
 CALCI – KICKING
 PEDALATE – BICYCLING
 SPINTE – PUSH

V.A.P.I.S.

Ogni movimento può essere poi modificato attraverso la formula V.A.P.I.S. per cambiare intensità ed equilibrio muscolare. Questa formula serve per aiutare a ricordare i diversi modi per variare il movimento creandone uno nuovo. Ogni lettera si riferisce ad uno specifico principio dell'acqua e ha un obiettivo.

V = VELOCITÀ, cambiare la velocità e area superficiale. Queste due manipolazioni si riferiscono principalmente ai cambiamenti nell'intensità creata dall'aumento esponenziale della resistenza con l'aumento della velocità delle leve e un cambiamento nella resistenza modificando la forma del corpo che si muove nell'acqua, oltre a riferirsi alla resistenza di forma e d'onda, alla resistenza da vortici e alla resistenza frontale.

A = AMPLIARE, ampliare un movimento soprattutto verso il basso. Passare ad una più ampia varietà di movimenti aumenta la resistenza di forma e la superficie. Si può aumentare l'intensità oltre ad incoraggiare il movimento intorno all'articolazione per ottenere una maggiore flessibilità.

P = POSIZIONI, posizioni di lavoro: verticale, orizzontale, inclinata, seduta, propulsioni verticali, le braccia lavorano sommerse, in superficie o sopra.

I = INTORNO AL CORPO, lavorare intorno al corpo o ad un'articolazione usando gli attrezzi e muovendoli a tutti i livelli e trovando il giusto equilibrio utilizzando i movimenti sinergici. Cambiare i piani del movimento intorno al corpo o intorno ad un'articolazione spinge ad opporsi alla resistenza multidimensionale, provocando un aumento del numero di fibre muscolari impegnate nel movimento e migliorando così la forza/resistenza muscolare.

S = SPOSTAMENTO, spostare il corpo nell'acqua crea il più alto livello d'intensità possibile. Le leve lunghe, superiori e inferiori, sono più efficaci soprattutto in posizione orizzontale. Tutte le proprietà e le forze dell'acqua sono qui applicate e creano resistenza. Spostarsi è uno dei modi migliori per creare intensità, ma lo spostamento può essere utilizzato anche per esercizi a bassa intensità riducendo semplicemente la velocità, la forza, la resistenza frontale, l'energia, ecc.

Applicando i sei movimenti fondamentali attraverso la formula V.A.P.I.S. è possibile manipolare le proprietà dell'acqua e influire sull'intensità dell'esercizio, l'equilibrio muscolare e la variazione degli esercizi.

Angelika Pomotchnikova