

Il connubio Nuoto - Aquafitness



Ecco una miscela perfetta di cambi ritmo, posture e stili che aumenta la consapevolezza dell'utente e la sua preparazione in acqua

I centri sportivi con piscine ormai prevedono attività e programmi di allenamento numerosi e compositi, distribuiti su fasce orarie elastiche, flessibili, che soddisfano le continue esigenze di un'utenza sempre più impegnata. I vari corsi consentono anche di rendere completo il bagaglio individuale del cliente, arricchendo la sua esperienza sportiva. La proposta del nuoto-aquafitness nasce proprio per questo, per rispondere all'esigenza di far affrontare all'allievo differenti movimenti, cambi di assetto e di profondità che, con la sola lezione di aquafitness, risultavano complicati. Spesso ci si trovava a dover insegnare all'utente anche determinate tecniche motorie del nuoto per riuscire a gestire le sensazioni di paura provate dai neofiti e i necessari spostamenti che risultano parte integrante dell'aquafitness generale, soprattutto se svolta in vasca con acqua profonda (es. il sostentamento, in alcuni casi con l'ausilio del tubo o della cintura, le sciolate e le nuotate prono/supine); o addirittura consigliare a chi non sapeva

ancora nuotare un corso base di nuoto. Così molte strutture hanno trovato un giovamento e un miglior rendimento nel proporre attività/binomio come nuoto/aquafitness; suddividendo il tempo globale di 50' in 25 e 25'.

I motivi del binomio

L'allievo può raggiungere un'adeguata consapevolezza delle sue possibilità solo attraverso determinati step e con una costante partecipazione. Per effettuare spostamenti sia in assetto orizzontale che verticale è necessaria la piena padronanza dei movimenti in immersione. Per eseguire in modo fluido tutti i movimenti sia statici che dinamici occorre un'abilità di visione, capacità e sensibilità.

I principali obiettivi del nuoto-aquafitness

- Acquisire la consapevolezza del movimento in acqua (come equilibrare il corpo in acqua) con un progressivo aumento della percezione sui cambi di assetto e l'aumento della sensibilità sulle esercitazioni proposte a vantaggio del miglioramento coordinativo;
- Migliorare l'apparato respiratorio; con le nuotate la sensazione di fatica e l'apprendimento alla corretta respirazione con il capo immerso è notevole per un principiante, soprattutto se unita ad esercitazioni di coordinazione del nuoto specifiche;
- Migliorare le capacità coordinative e condizionali;
- Differenziazione cinestesica;

- Diminuire l'ansia di partecipazione per chi ha paura dell'acqua perché non sa nuotare;
- Maggior motivazione alla partecipazione perché si apprendono due specifiche attività migliorando l'autostima individuale.

Posture

Già in un precedente articolo che riguardava la palestra in acqua avevamo dedicato uno spazio all'importanza della postura in acqua. Un buon controllo è fondamentale sia nella situazione in orizzontale del nuoto (spesso troviamo elementi che non avendo una buona confidenza con l'acqua tendono ad affondare per l'eccessiva massa muscolare negli arti inferiori; peculiarità più maschile) sia nella situazione verticale dell'aquafitness, soprattutto se si opera in vasca con acqua profonda (fino al collo) dove le capacità dell'apparato muscolare a mantenere saldo il corpo devono essere costantemente attivate e sollecitate (i muscoli che intervengono per la stabilizzazione sono gli addominali e paravertebrali). Saranno quindi utili tutte le esercitazioni che stimolano all'apprendimento delle remate al fine di mantenere il corpo stabile nella situazione di galleggiamento; l'ausilio della cintura solitamente aiuta in tale situazione.

Il Work-Out

Identifichiamo nella metodologia da utilizzare per gli step aquafitness il metodo ad aggiungere ("add on") e il piramidale decrescente che, ai fini della tonificazione sui distretti muscolari prescelti, risultano ottimali. Per il nuoto, il metodo continuo (se le capacità raggiunte dall'allievo lo consentono) o l'interval training; i lavori intermittenti in acqua hanno maggior efficacia (per poter arrivare a quest'ultimo ci vuole un'ottima autonomia nella nuotata in generale).

Ipotesi di work-out da eseguire con frequenza bisettimanale. Se l'allievo partecipa a più lezioni sarà possibile differenziare ulteriormente ogni singolo work-out.

Riscaldamento 10': solitamente si inizia con il nuoto, quindi verranno eseguite 2 vasche da 25 mt a stile libero (più o meno); questo sarà determinato dal grado di preparazione dell'allievo.

Fase Centrale 35'- Prima fase: perfezionamento delle tecniche di nuotata (la scelta delle nuotate è sempre in funzione della preparazione individuale ovvero del livello raggiunto, se neofita si procederà con il perfezionamento dello stile libero e sua respirazione corretta e il dorso; se avanzato con la rana e l'approccio alla nuotata a delfino) attraverso esercitazioni di coordinazione tra gambe e braccia.

- scelta di gruppi muscolari per esercitazioni mirate alla tonificazione degli arti inferiori ed addominali.

Seconda fase: scelta del tono per gruppi muscolari; es. quadricipiti e glutei; serie ripetute di kick in tutte le direzioni (front-back-side) sia per la gamba destra che quella sinistra con l'aggiunta delle trazioni a gamba tesa e il cross over. Una volta appreso il primo esercizio viene insegnato il secondo, poi il terzo e il quarto per arrivare ad eseguirli tutti insieme

con una logica di successione per rendere il work-out più scorrevole e lineare senza inutili pause che comprometterebbero la finalità e gli obiettivi precedentemente elencati. Le serie di esercizi va ripetuta 3/4 volte.

Nella seconda seduta si possono modificare gli esercizi ed i gruppi muscolari prescelti, ad es. adduttori abduttori, con richiamo sui glutei, sempre rendendo fluido il passaggio da un movimento a un altro, oppure parte alta: petto/dorso; bicipiti e tricipiti. Ricordiamo che in acqua agonisti ed antagonisti lavorano in sinergia, e l'operatore deve essere a conoscenza di tutte le modificazioni dell'esercizio rispetto al lavoro svolto a terra per rendere sempre più efficace il lavoro fatto svolgere all'allievo e soprattutto conoscere le leggi che regolano il moto nell'ambiente in cui si opera.

Terza fase: addominali; esecuzioni di crunch + slanci a destra e sinistra + slanci frontali, air jack, twist in sospensione; è noto che gli addominali vengono maggiormente stimolati mantenendo la posizione a squadra in acqua, a meno che non si ricorra all'ausilio del bordo vasca o del tubo per semplificare il lavoro soprattutto se trattasi di allievi principianti; tempo dedicato 5'/7'.

Defaticamento/Stretching 5': scivolate a destra e sinistra molto blande ed esercizi per lo scioglimento della muscolatura coinvolta eseguiti in modo dinamico onde evitare l'insorgere del freddo che comprometterebbe il rilassamento.

Vantaggi/benefici

- Miglior consapevolezza dello spostamento in ambiente microgravitativo da parte degli allievi sia in situazione statica/dinamica verticale che in orizzontale;

- Aumento della percezione gestuale per differenti punti d'appoggio (in acqua profonda addirittura inesistenti) a vantaggio della coordinazione e differenziazione degli esercizi motori; soprattutto nel sostentamento.

- Capacità di differenziazione respiratoria (questo avviene con le nuotate a stile libero e rana se eseguite correttamente); nelle due situazioni possiamo trovare l'immersione del capo nel nuoto e lo svolgimento dei diversi esercizi proposti con il capo fuori dall'acqua se siamo nell'aquafitness. Le differenze le troviamo nel sostentamento generale e nell'applicazione della forza.

- Aumento della resistenza individuale.

- Aumento del tono muscolare.

- Aumento della mobilità articolare.

- Aumento della diuresi.

- Miglior interscambio nei tessuti.

- Miglioramento della microcircolazione.

- Benessere psicofisico: una delle più grandi proprietà dell'acqua è senz'altro la capacità di detendere il corpo, rilassando progressivamente i tessuti e la mente.

Con il nuoto aquafitness l'allievo può raggiungere maggiore consapevolezza delle sue possibilità

Doriana Orsini