

-
-
-

La Preparazione Fisica nel Nuoto



La Preparazione Fisica nel Nuoto

Obiettivi:

Miglioramenti tecnico agonistici

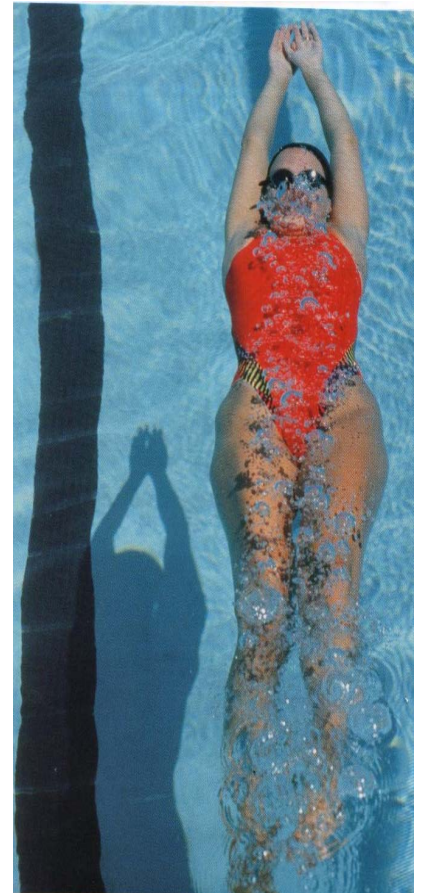
Tuffo di partenza e virata

Aumento e miglioramento capacità
motorie generali e specifiche

Miglioramenti tonico posturali

Meccanica della spalla

Assetto del corpo in acqua



il ruolo della preparazione fisica

**Tecnica e
Allenamento**

**Alimentazione
*substrati
energetici***

**Aspetti
Psicologici
*motivazione***

***fattori determinanti il miglioramento
prestativo***

**Preparazione
Fisica**

**Stato di
benessere
generale**

Il ruolo del Preparatore Fisico

sono indispensabili

IL CONFRONTO

LA PIANIFICAZIONE

affinché tutti gli interventi d'allenamento, spesso considerati isolatamente, assumano un valore diverso se visti sotto l'aspetto del loro effetto cumulativo

La pianificazione

Intesa come realizzazione di un programma di allenamento, mira a stabilire un

PIANO A LUNGO TERMINE

(strategie globali)

MEDIO TERMINE

(per garantire l'adattamento permanente)

BREVE TERMINE

(sedute giornaliere)

Considerazioni generali della pianificazione

A MEDIO TERMINE

Rielaborazione delle cap.coord. con esercizi **a corpo libero**

Sviluppo capacità coordinative speciali con esercit. **mirate**

Allenamento delle cap. condiz. a carico nat. (**grandi attrezzi**)

Sviluppo capacità condizionali con **macchine di muscolazione**

Esaltazione cap. condiz. specifiche con **esercizi in acqua**

Allenamento orientato per **partenze e virate**

Esercizi di **mobilità articolare**

Considerazioni generali della pianificazione

A BREVE TERMINE

Esercitazioni di preparazione fisica a carattere

Preventivo

Riscaldamento (Generale/Speciale)

Prestativo

nuotatore in esame: Alessio Boggiatto



Spec. nuotate: MISTI – asimmetriche e simmetriche

Campione del Mondo nei 400 MX – Fukuoka 2001

L'obiettivo a **lungo termine**: sviluppare maggiormente **l'aspetto formativo** dell'allenamento a detrimento di uno sviluppo mirato di tipo **prestativo**; poiché ancora non sufficientemente “abile” in palestra.

Nuotatore: Emiliano Brembilla



Specialista nuotata asimmetrica: Stile Libero

Medaglia d'argento 4x200 SL - Olimpiadi Atene 2004

Atleta di alta qualificazione sotto l'aspetto formativo al quale indirizzare un paio di obiettivi a lungo termine: il **primo** è la scelta del “**modello sperimentale**” a nuove strategie metodologiche esplorando **l'aspetto prestativo**; ed il **secondo** obiettivo: creare nuovi stimoli e *spingere la teoria oltre i limiti (che a volte si pongono gli allenatori)*

Nuotatrice: Ambra Migliori



Specialista della nuotata simmetrica: Delfino
11° class.ta nei 200 FA – Olimpiadi Atene 2004

Emergente atleta con un discreto baglio motorio; la scelta di un obiettivo a lungo termine è indirizzata verso lo sviluppo parallelo degli aspetti **formativo e prestativo.**

Linee guida

ASPETTI FORMATIVI

Controllare corretta postura nell'esecuzione degli es.

Evitare di compensare gli esercizi

Controllare i rapporti degli atti respiratori

Sviluppare il maggior numero di esercizi a corpo libero

(con l'impiego di piccoli e grandi attrezzi)

Conoscenza delle macchine di muscolazione

Linee guida

ASPETTI PRESTATIVI

Svolgimento giornaliero di esercizi di:

PREVENZIONE, COMPENSO E SOSTEGNO

della spalla

la costruzione di una **FORZA DI BASE**

che sia esaltata con prove di **FORZA DINAMICA**

enfaticizzata con exerc. di **FORZA ESPLOSIVA**

da coniug. **FORZA SPECIFICA IN ACQUA**

Considerazioni

**NON viene preso in esame lo sviluppo della
Forza Resistente in palestra perché**

Già svolgono tanti lavori specifici di resistenza

**La scelta appetibile ed efficace è quella di creare un
stimolo neuronale diversificato al quotidiano**

In palestra il lavoro non supera i 50 o 70 minuti

**Il lavoro contempli una distinzione specifica di
esercitazioni di forza (che non sia resistente)**

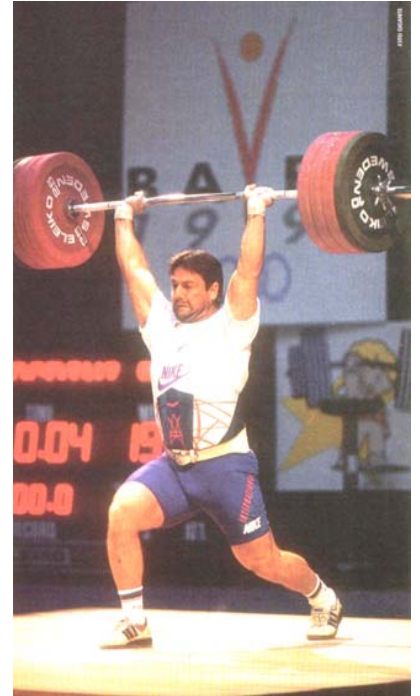
Considerazioni: Perché la Forza nel Nuoto

La forza muscolare è un presupposto

Generale

Il più possibile specifico rispetto al nuoto

Utile nel controllo della velocità dei movimenti



Considerazioni

Fondamentale per incrementare la “**profondità**” di applicazione della forza impiegata nelle bracciate



Il miglioramento delle espressioni di forza definite massima, dinamica, esplosiva e FSA avviene **contemporaneamente**, non a blocchi

l'organizzazione dell'allenamento₁

L'impiantistica

Una **foresteria** che ospita 12 atleti del circolo
una **mensa** dove si può rispettare una dieta alimentare.

Due **piscine**: da mt.25, una da mt.33, rispett. al chiuso e
all'aperto e a Km.2 una vasca da mt.50 al chiuso e
all'aperto con la disponibilità di n.3 allenatori

Una **palestra** per il corpo libero e la palestra di
muscolazione (n.2 preparatori fisici)

Un **ambulatorio medico**, per visite e applicazioni
fisioterapiche.

l'organizzazione dell'allenamento₂

I collaboratori

n.2 medici: uno si interessa dell'aspetto diagnostico, del recupero (infortuni, malattie, visite mediche e della valutazione funzionale), l'altro, dell'aspetto alimentare.

Uno psicologo dello sport

Un fisioterapista

Proposte per obiettivi a medio termine

- 1) Rielaborazione delle capacità coordinative attraverso le esercitazioni a corpo libero.
- 2) Sviluppo delle capacità coordinative speciali con esercitazioni mirate a compensare, proteggere e sostenere le spalle.
- 3) Allenamento delle capacità condizionali attraverso le esercitazioni a carico naturale e con l'utilizzo dei grandi attrezzi.
- 4) Sviluppo delle capacità condizionali speciali attraverso l'utilizzo di macchine di muscolazione e attraverso proposte di Forza, svolte direttamente in acqua.
- 5) Allenamento orientato per partenze e virate.
- 6) Esercizi di mobilità articolare.

Proposte per obiettivi a breve termine

A) Esercitazioni di preparazione fisica a carattere preventivo

nel primo riscaldamento mattutino, prima dell'ingresso in acqua, esercizi specifici a carattere preventivo

B) Esercitazioni di preparazione fisica a carattere prestativo

durante il riscaldamento prima del primo allenamento in acqua esercitazioni in BW

Proposte per obiettivi a breve termine₂

C) Esercitazioni di COSTRUZIONE di forza

Bilaterale: per le discipline simmetriche

Monolaterale: per le discipline asimmetriche

D) Esercitazioni di SUPPORTO:

bicipiti, tricipiti , avambracci, polpacci

Stretching (pnf)

Obiettivi a breve termine₃

D) Attenzione ai recuperi

BREVI da 45 a 60" per F. Base o Expl.

LUNGHI da 90 a 240" per F. Dinamica

E) Attenzione al carico

rapporto CARICO / SCARICO è di 2:1

Per incremento della Forza almeno 8 sett.ne

la struttura annuale dell'allenamento

I periodi agonistici di più importanti (A.S 2010/11)

1° periodo: Settembre–Dicembre:

C. Europei – Eindhoven (vc) (ND) 25,28 nov. 10

C. Mondiali – Dubai City (vc) 15,19 dic. 10

C. Italiani inv. – Riccione (vc) 22,23 dic. 10

2° periodo: Gennaio – Aprile,

C.I. Assoluti prim. - Riccione (v1) 13,17 Apr. 2011

3° periodo: Maggio – Luglio:

C. Mondiali – Shanghai (CHN) (v1) 24,31 Lug. 2011

C.I. Assoluti estivi - Roma (v1) 03,05 Ago. 2011

Diagnosi e scelte

Per **Alessio Boggiatto**

Costruzione e di un programma di allenamento di base con l'obiettivo di migliorare le capacità condizionali specifiche del nuoto.

Tipo “snocciolato”. Estremamente leggero.

Le esercitazioni proposte di tipo “**Bilaterali**” nella costruzione della forza per poi esaltarla nelle fasi di Preparazione Speciale e Specifica con **Esercitazioni Bilaterali** e **Monolaterali** da svolgere nella stessa seduta

Diagnosi e scelte

Per **Emiliano Brembilla**. *Che vuole dallo sport?*

La possibilità di emozionarsi ancora, divertendosi.

Attività in BW:.. palco di salita, G.Attrezzistica.

Miglioramento rotolamenti intorno all'asse trasversale. Aumento della Forza di Base

Specifica con esercitazioni **monolaterali**.

Valutazione miglioramento potenza arti inferiori con il Test di Bosco.

Esercitazioni di Forza Specifica in Acqua

Diagnosi e scelte

Per **Ambra Migliori** allenamento speciale e specifico di tipo simmetrico (**bilaterale**)
Attività in BW con elementi di g.attrezzistica
Aumento della Forza di Base Specifica
Miglioramento della mobilità articolare della colonna e delle spalle. Valutazione del miglioramento della potenza degli arti inferiori (*motivazione*)

•
•
•

un tuffo nella pratica



Il Riscaldamento Generale

in palestra o sul bordo vasca

Permette un riscaldamento più veloce, il mantenimento della tonicità dei muscoli agonisti e antagonisti ed ha un'elevata validità di prevenzione dell'impingement shouder

**ESERCIZI DI COMPENSO, PROTEZIONE E
SOSTEGNO SPALLE**

**LE TENUTE (addominali, dorsali, glutei, gambe)
ADDOMINALI, DORSALI**

**ESERCIZI BALISTICI
STRETCHING**

Il Riscaldamento Speciale

in palestra o sul bordo vasca

Da adottare nel periodo speciale e specifico dell'attività

**ESERCIZI DI COMPENSO, PROTEZIONE E
SOSTEGNO SPALLE**

ESERCIZI BALISTICI degli arti

**FORME SEMPLICI DI FORZA ESPLOSIVA PER
LE BRACCIA**

Piegamenti Jump braccia a terra

Trazioni dinamiche alla sbarra in BW

Lanci palla medica (bilaterale e monolaterale)

Il Riscaldamento giornaliero

ESERCIZI per EXTRAROTATORI

SLANCI SUI VARI PIANI

ADDOMINALI posizione crunch

DORSALI soll.gambe e tronco insieme

ESERCIZI DI TENUTE a 20''

MOBILITA' ART. arti inferiori

4/6 esercizi x 30 rip. no R..

4 esercizi x 10/12 rip. no R.

4 serie x 25 rip. Rec.5/10''

4 serie x 20 rip. Rec.5/10''

a) pos. quadrup. (g e br opposti)

b) come sopra corrispondenti

c) pos. 1/2 squat braccia avanti

4 esercizi x 10/12 rip. no R.

Extrarotatori



Extrarotatori



Extrarotatori



CONTROLLO PROPRIOCETTIVO DINAMICO

Piegamenti braccia
su palle da ritmica



Spostamenti spalle
su palle da ritmica



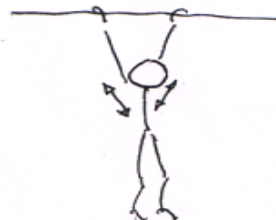
Corpo proteso avanti
piegamenti braccia con
appoggio delle mani su
palle da ritmica



Corpo proteso avanti
mani in appoggio su palle
da ritmica per dietro
spostamenti delle spalle



Sospensione statica con
adduzione delle scapole
"attiva" (20"/30")



disegni

Braccia flesse a 90°
palme verso l'alto
portare dietro gli
avambracci con i gomiti
addotti



come sopra con i gomiti
abdotti



Candeliere
palme avanti e dietro



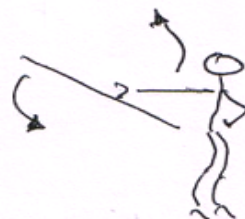
come sopra con busto
flesso a 90°



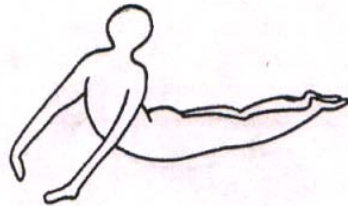
Da braccia avanti
braccia per fuori
con palme in alto



Con bastone
extra ed intrarotazione
con braccio per dietro
fuori alto



disegni



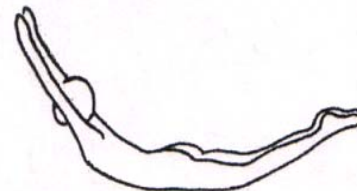
POSIZIONE DECUBITO PRONO MANI
ALL'ALTEZZA DELLE SPALLE FLESSIONE
DEL TRONCO PER DIETRO RIMANENDO IN
APPOGGIO CON LE MANI

POSIZIONE DECUBITO PRONO CON LE
BRACCIA LUNGO I FINACI ELEVARE IL
TRONCO PER DIETRO



POSIZIONE DECUBITO PRONO CON LE
BRACCIA FLESSE E LE MANI
ALL'ALTEZZA DELLA FRONTE
FLESSIONE DEL TRONCO PER DIETRO

POSIZIONE DECUBITO PRONO CON LE
BRACCIA IN ALTO FLESSIONE DEL
TRONCO PER DIETRO

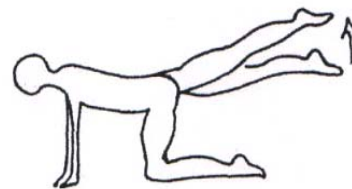
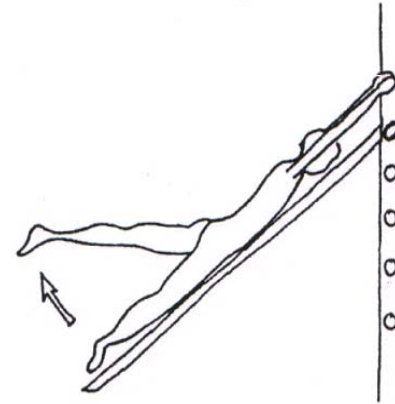


disegni



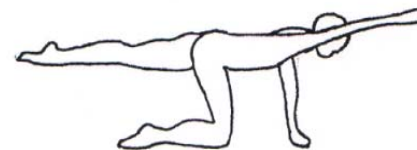
POSIZIONE DECUBITO PRONO BRACCIA IN ALTO SOLLEVARE E MANTENERE UNA GAMBA DIETRO ALTA

POSIZIONE DECUBITO PRONO SU UN PIANO INCLINATO POGGIATO SU UNA SPALLIERA SOLLEVARE E MANTENERE PER DIETRO ALTO UNA O TUTTE E DUE LE GAMBE



POSIZIONE QUADRUPEDICA ELEVARE E MANTENERE UNA GAMBA PER DIETRO ALTA

POSIZIONE QUADRUPEDICA ELEVARE E MANTENERE GAMBA E BRACCIO OPPOSTI OPPURE CORRISPONDENTI

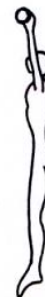


disegni



POSIZIONE SOSPENSIONE ALLA SBARRA CON LE BRACCIA PIEGATE E PIEDI POGGIATI SU UNO SGABELLO IN TENUTA

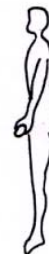
POSIZIONE SOSPENSIONE ALLA SBARRA
SOSPENSIONI PASSIVE (scapole abdotte)
SOSPENSIONI ATTIVE (scapole addotte)



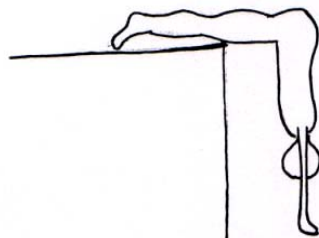
POSIZIONE SOSPENSIONE ALLA SBARRA CON LE BRACCIA PIEGATE E NESSUN APPOGGIO PER I PIEDI MANTENERE LA POSIZIONE



DALLA POSIZIONE IN SOSPENSIONE PASSAGGIO E TENUTA ALL'APPOGGIO CON LE BRACCIA DISTESE

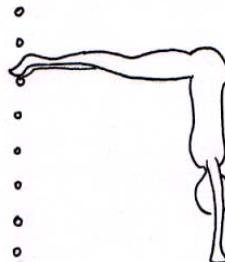


disegni

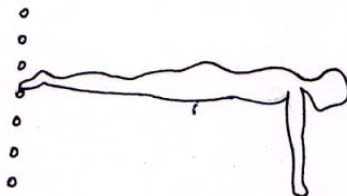


POSIZIONE VERTICALE GAMBE
FLESSE AVANTI A 90° E POGGIATE
SU UN MURO ALL'ALTEZZA DELLA
COSCIA, MANTENERE LA POSIZIONE

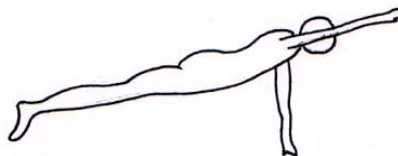
POSIZIONE VERTICALE GAMBE
FLESSE AVANTI A 90° CON I PIEDI
POGGIATI SU UNO STAGGIO DELLA
SPALLIERA, MANTENERE LA POSIZIONE



POSIZIONE DECUBITO PRONO, CORPO
IN ATTEGGIAMENTO TESO, PIEDI POGGIATI
SU UN STAGGIO E BRACCIA DISTESE PER
AVANTI E POGGIATE A TERRA



POSIZIONE DECUBITO PRONO, CORPO
IN ATTEGGIAMENTO TESO, PIEDI POGGIATI
A TERRA E BRACCIA DISTESE PER
AVANTI E POGGIATE A TERRA
SOLLEVARE UN SOLO BRACCIO



Differenti tipi di Forza nel nuoto

FORZA MASSIMALE o di BASE

capitalizzazione di una base di forza

FORZA DINAMICA

per l'esaltazione della Forza di Base

FORZA ESPLOSIVA

per la massima disponibilità del sistema neuromuscolare

FORZA SPECIFICA IN ACQUA

Per la massima espressione di FE in acqua

per la Forza di Base (scelte)

serie x ripetizioni

LAT MACHINE Trazy bar

5 serie x 10 rip. con 80% 1MR Rec. 45''

piramidale

PANCA PIANA

85	90	95	100	95	90%	1MR
6 R.45''	4 R.45''	2 R.30''	1 R.45''	2 R.60''	?	Rip/Rec

a contrasto

LAT MACHINE Trazy bar

5 serie x 4 rip. 90% 1MR NO Rec. alternare

PANCA PIANA

x 10 rip. 70% 1MR Pausa 90''

Stripping (più impegnativo)

REMATORE BILATERALE 3 serie x 4 rip. 90% 1MR

No Rec.alt.

x max n° ripetiz. -10% carico prec. No Rec.alt.

x max n° ripetiz. -10% carico prec. Pausa 120''

per la Forza Dinamica (scelte)

serie x ripetizioni

REMATORE MONOLATERALE

4 serie x 10 rip. sn+10dx 80% 1MR R.90''

a contrasto

LAT MACHINE BIL. con maniglia

4 serie x 6 rip. 80% 1MR No R. alternare

PANCA PIANA

x 10 rip. 60% 1MR Pausa 90''

per la Forza Esplosiva (scelte)

serie x ripetizioni

SQUAT BIL. JUMP su step + peso

20 serie x x 1 rip. +Kg.10 R.5''

serie x miniserie x ripetizioni

LAT MACHINE Trazy bar

2 serie x 15 miniserie x 2 rip. 70% 1MR R5'' P90''

considerazioni sul potenziamento

Esercitazioni BILATERALI

con macchine di muscolazione

1/2, 1/4 e Squat completo, su pressa ed in piedi, Lat Machine trazy bar, Rematore Bilaterale, Rowing Machine, Trazioni alla Sbarra, Panca Piana, Pulley, Stacchi da terra, Girate al petto, Slanci e Strappi.

considerazioni sul potenziamento

Esercitazioni MONOLATERALI

con macchine di muscolazione

$\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ e Squat completo monolaterale da in piedi, su
pressa, Step frontale o laterale (basso o alto),
Affondi, Balzi successivi, Rematore monolaterale,
Gran Dorsale ai cavi del “Liberista” del
“Canottiere”, Panca da ranista, Trazioni
Monolaterali e strappi monolaterali e incrociati.

ESEMPI PIANI SETTIMANALI NEI PERIODI: CARICO, SCARICO, SPECIALE E SPECIFICO

dal 10 al 16 gennaio 2005 (Carico – 2[^])

	10 LUN	11 MAR	12 MER	13 GIO	14 VEN	15 SAB	16 DOM
Proposta	FB <u>3x10-80%</u> 2 es. tronco 2 es. gambe Bicipiti		FD <u>3x10-60%</u> 2 es.tronco 2 es.gambe 2 es. strappi		FB <u>3x10-80%</u> 2 es. tronco 2 es. gambe Tricipiti		

dal 07 al 13 febbraio 2005 (Scarico – 1[^] settimana)

	07 LUN	08 MAR	09 MER	10 GIO	11 VEN	12 SAB	13 DOM
Proposta	FD <u>3x12-70%</u> 2 es. tronco 1 es.gambe 1 es. strappi		FB <u>3x10-80%</u> 2 es.tronco 1 es.gambe 1 es.strappi		FD <u>3x10-70%</u> 2 es.tronco 1 es.gambe 1 es.strappi	FSA <u>2x8x2-70%</u> 2 es.tronco 2 es.poliv. <u>6x4monolat.</u>	

dal 07 al 13 marzo 2005 (Speciale – 1[^] settimana)

	07 LUN	08 MAR	09 MER	10 GIO	11 VEN	12 SAB	13 DOM
Proposta	F.Expl. <u>16x2-60%</u> 2 es.tronco 1 es. strappi 1 es.poliv.		FSA <u>2x10x2</u> 2 es.tronco 1 es.gambe <u>6x6monolat.</u>		FD <u>6x10-70%</u> 2 es.tronco 1 es.strappi		

dal 28 marzo al 09 al 01 aprile 2005 (Specifica – gara – 1[^])

	09 LUN	10 MAR	11 MER	12 GIO	13 VEN	14 SAB	15 DOM
Proposta	FSA <u>1x8x2-70%</u> 1 es.tronco 1 es.poliv. <u>4x4monolat.</u>		F.Expl. <u>10x2-60%</u> 1 es.tronco 1 es.poliv. 1 es. strappi		FSA <u>1x6x2-70%</u> 1 es.tronco 1 es.poliv. <u>3x4monolat.</u>		

PREPARAZIONE FISICA A SECCO: 1° livello

dal 10 al 16 gennaio 2005 (Carico – 2^a settimana)

	10 LUN	11 MAR	12 MER	13 GIO	14 VEN	15 SAB	16 DOM
Proposta	FB 3x10-80% 2 es. tronco 2 es. gambe Bicipiti		FD 3x10-60% 2 es. tronco 2 es. gambe 2 es. Strappi		FB 3x10-80% 2 es. tronco 2 es. gambe Tricipiti		

Il Riscaldamento prima di ogni seduta in palestra

Esercizi per extrarotatori a carico naturale	6 esercizi x 20 rip.
Addominali (<i>variare sempre gli esercizi</i>)	4 serie x 25 rip.
Dorsali (<i>a corpo libero</i>)	4 serie x 20 rip.
Trazioni sbarra	3 serie x 3/4 rip.
Cyclette 3' oppure movimenti di 1/2 squat in BW da in piedi	

Lunedì 10 gennaio 2005 FB

LAT MACHINE Trazy bar	3 serie x 10 rip. 80%1MR Rec. 60"
PANCA PIANA	3 serie x 10 rip. 80%1MR Rec. 60"
1/2 SQUAT BILATERALE PRESSA	3 serie x 10 rip. 80%1MR Rec. 60"
1/2 SQUAT BILATERALE CASTELLO	3 serie x 10 rip. 80%1MR Rec. 60"
BICIPITI	3 serie x 8 rip. 80% 1MR no recupero alternare 3 serie x 4 rip. 40% 1MR Pausa 60"

Mercoledì 12 gennaio FD

REMATORE MONOLATERALE	3 serie x 10 rip.sn+10dx 60%1MR Rec.90"
GRAN DORSALE AI CAVI (canottiere)	3 serie x 10 rip.sn+10dx 60%1MR Rec.90"
1/4 SQUAT JUMP partenza da in piedi	3 serie x 10 rip. +20%BW Rec.90"
SQUAT JUMP (con palla medica o peso)	3 serie x 10 rip. +7%BW Rec.90"
<i>(far toccare a terra la palla medica, tenuta tra le mani, e spingerla verso l'alto)</i>	
SLANCI partenza dalle ginocchia	3 serie x 6 rip. fino al 70%1MR Rec.90"
STRAPPI BIL. partenza dalle ginocchia	2 serie x 4 rip. fino al 70%1MR Rec.60"

Venerdì 14 gennaio 2005 FB

REMATORE Bilaterale	% carico	80	90	95	100	95	90
	n.ripetizioni	10 (R45")	6 (R.60")	4 (R.60")	1 (R.45")	?	(R.30") ?
<i>con il punto interrogativo: farne quante più possibili</i>							

PANCA DA RANISTA (manubri) 3 serie x 10 rip. 80%1MR Rec. 60"

1/2 SQUAT BIL.PRESSA	% carico	80	90	95	100	95	90
	n.ripetizioni	10 (R45")	6 (R.60")	4 (R.60")	1 (R.45")	?	(R.30") ?
<i>con il punto interrogativo: farne quante più possibili</i>							

STEP LATERALE ALTO 3 serie x 10 rip.sn+10dx +30%BW Rec. 60"

TRICIPITI ai cavi	3 serie x 8 rip. 80% 1MR no recupero alternare
TRICIPITI con manubri dietro il capo	3 serie x 4 rip. 40% 1MR Pausa 60"

PREPARAZIONE FISICA A SECCO: 1° livello

dal 07 al 13 febbraio 2005 (Scarico – 1^ settimana)

	07 LUN	08 MAR	09 MER	10 GIO	11 VEN	12 SAB	13 DOM
Proposta	FD 3x12-70% 2 es. tronco 1 es. gambe 1 es. strappi		FB 3x10-80% 2 es. tronco 1 es. gambe 1 es. strappi		FD 3x10-70% 2 es. tronco 1 es. gambe 1 es. strappi	FSA 2x8x2-70% 2 es. tronco 2 es. poliv. 6x4monolat.	

Il Riscaldamento prima di ogni seduta in palestra

Esercizi per extrarotatori a carico naturale	6 esercizi x 20 rip.
Addominali (<i>variare sempre gli esercizi</i>)	4 serie x 25 rip.
Dorsali (<i>a corpo libero</i>)	4 serie x 20 rip.
Trazioni sbarra	3 serie x 3/4 rip.
Cyclette 3' oppure movimenti di ½ squat in BW da in piedi	

Lunedì 07 febbraio 2005 FD

LAT MACHINE Trazy bar	3 serie x 12 rip. 70%1MR Rec.90"
PANCA PIANA	3 serie x 12 rip. 70%1MR Rec.90"
¼ SQUAT JUMP partenza da in piedi	3 serie x 8 rip. +20%BW Rec.90"
SLANCI partenza dalle ginocchia	3 serie x 6 rip. fino al 70%1MR Rec.90"

Mercoledì 09 febbraio 2005 FB

LAT MACHINE Trazy bar	% carico	80	90	95	100	95	90
	n.ripetizioni	10 (R.45")	6 (R.60")	4 (R.60")	1 (R.45")	? (R.30")	?
<i>con il punto interrogativo: farne quante più possibili</i>							

PANCA RANISTA 3 serie x 10 rip. *in MR* Rec. 60"

½ SQUAT BIL.PRESSA	% carico	80	90	95	100	95	90
	n.ripetizioni	10 (R.45")	6 (R.60")	4 (R.60")	1 (R.45")	? (R.30")	?
<i>con il punto interrogativo: farne quante più possibili</i>							

SLANCI partenza dalle ginocchia 3 serie x 6 rip. fino al 70%1MR Rec.90"

Venerdì 11 febbraio 2005 FD

G.DORSALE AI CAVI (classico da in ginocchio)	3 serie x 8 rip.sn+8dx 70%1MR Rec.90"
G.DORSALE AI CAVI (canottiere)	3 serie x 8 rip.sn+8dx 60%1MR Rec.90"
SQUAT JUMP (con palla medica o peso) <i>(far toccare a terra la palla medica, tenuta tra le mani, e spingerla verso l'alto)</i>	4 serie x 12 rip. +7%BW Rec.90"
STRAPPI BIL. partenza dalle ginocchia	3 serie x 6 rip. fino al 70%1MR Rec.60"

PREPARAZIONE FISICA A SECCO: 1° livello

dal 07 al 13 marzo 2005 (Speciale – 1^a settimana)

	07 LUN	08 MAR	09 MER	10 GIO	11 VEN	12 SAB	13 DOM
Proposta	F.Expl. 16x2-60% 2 es.tronco 1 es. strappi 1 es.poliv.		FSA 2x10x2 2 es.tronco 1 es.gambe 6x6monolat.		FD 6x10-70% 2 es.tronco 1 es.strappi		

Il Riscaldamento prima di ogni seduta in palestra	
Esercizi per extrarotatori a carico naturale	4/5 esercizi x 20/30 rip.
Addominali (<i>variare sempre gli esercizi</i>)	2 serie x 40 rip. + 3 x 6 rip.din. chiusure libretto
Dorsali (<i>a corpo libero</i>)	4 serie x 20 rip.
Lanci monolaterali con palle mediche da Kg.2	6 lanci sn + 6 dx

Lunedì 07 marzo 2005 F.Expl.

REMATORE BILATERALE	16 serie x 2 rip. 80%1MR Rec. 30"/40"
G.D. CAVI LIBERISTA	16 serie x 2 rip.sn+2dx 70%1MR Rec. 30"/40"
LANCI PALLA MEDICA Kg. 5	8/10 lanci dall'alto per avanti alto Rec. Tecnico
STRAPPI BILATERALI	4 serie x 2 rip. fino al 80%1MR Rec. 30"

Mercoledì 09 marzo FSA

LAT MACHINE	2 serie x 10 mini serie x 2 rip. con 60% 1MR Rec.05" Pausa 90"
REMATORE BILAT.	2 serie x 10 mini serie x 2 rip. con 60% 1MR Rec.05" Pausa 90"
¼ SQUAT JUMP BILAT.	1 serie x 10 mini serie x 3 rip. con +10%BW Rec.05"

A seguire: proposta in acqua: max velocità raggiungibile con recuperi ampi:

Con Braccio sinistro (con paletta e secchio)	6 serie x 6 rip. e braccio dx in alto	Rec. 20"
Con Braccio destro (con paletta e secchio)	6 serie x 6 rip. e braccio sn in alto	Rec. 20"
Con Braccio sinistro (con paletta e secchio)	6 serie x 6 rip. e braccio dx in basso	Rec. 20"
Con Braccio destro (con paletta e secchio)	6 serie x 6 rip. e braccio sn in basso	Rec. 20"
Nuotata completa SL <u>con palette e secchio</u>	4 x mt.12,5 SL Rec. 1'30"	
Nuotata completa SL <u>con secchio</u>	2 x mt.12,5 SL Rec. 1'30"	
Solo GAMBE con pinne e peso	10 serie x 10" Rec. 30"	
Nuotata completa 1° stile <u>Con Elastici</u>	4 x 25 in ipervelocità Pausa 90"	
Esercizi di velocità	6/8 esercizi su mt.25	

Venerdì 11 marzo 2005 FD

PER GLI SPECIALISTI DELLE NUOTATE SIMMETRICHE (RA,DF e MX)

LAT MACHINE Trazy Bar	6 serie x 10 rip. 70%1MR Rec. 90"
¼ SQUAT JUMP BILAT. con peso alle mani	4 serie x 10 rip. +7% BW Rec. 90"
SLANCI	3 serie x 6 rip. fino al 80%1MR Rec. 90"
STRETCHING MIRATO 4 esercizi	(caviglie, bacino, schiena e gran dorsale)

PER GLI SPECIALISTI DELLE NUOTATE ASIMMETRICHE (SL e DO)

G.D. CAVI CANOTTIERE	6 serie x 6 rip.sn+6 dx 70%1MR Rec. 90"
½ SQUAT JUMP MONOLAT. alla PRESSA	4 serie x 8 rip.sn+8 dx 70%1MR Rec. 90"
STRAPPI MONOLATERALI manubri	3 serie x 4 rip.sn+4dx fino al 80%1MR R.60"
STRETCHING MIRATO 4 esercizi	(schiena, gran dorsale, spalle e braccia)

PREPARAZIONE FISICA A SECCO: 1° livello

dal 28 marzo al 09 al 01 aprile 2005 (Specifica - gara - 1^)

	09 LUN	10 MAR	11 MER	12 GIO	13 VEN	14 SAB	15 DOM
Proposta	FSA 1x8x2-70% 1 es.tronco 1 es.poliv. 4x4monolat.		F.Expl. 10x2-60% 1 es.tronco 1 es.poliv. 1 es. strappi		FSA 1x6x2-70% 1 es.tronco 1 es.poliv. 3x4monolat.		

Il Riscaldamento prima di ogni seduta in palestra

Esercizi per extrarotatori a carico naturale	4/5 esercizi x 20/30 rip.
Addominali (<i>variare sempre gli esercizi</i>)	2 serie x 40 rip. + 3 x 6 rip.din. chius.libretto
Dorsali (<i>a corpo libero</i>)	4 serie x 20 rip.
Trazioni sbarra	3 serie x 3 rip.

Lunedì 28 marzo 2005 FSA

LAT MACHINE 1 serie x 8 mini serie x 2 rip. con 70% 1MR Rec.05" Pausa 90"

LANCI PALLA MEDICA 1 serie x 6/8 lanci Kg.5 dall'alto per avanti alto Rec. 30/50"

A seguire: proposta in acqua: max velocità raggiungibile con recuperi ampi:

Con Braccio sinistro (con paletta e secchio)	4 serie x 4 rip. e braccio dx in alto	Rec. 20"
Con Braccio destro (con paletta e secchio)	4 serie x 4 rip. e braccio sn in alto	Rec. 20"
Con Braccio sinistro (con paletta e secchio)	4 serie x 4 rip. e braccio dx in basso	Rec. 20"
Con Braccio destro (con paletta e secchio)	4 serie x 4 rip. e braccio sn in basso	Rec. 20"
Solo GAMBE con pinne e peso	6 serie x 10" Rec. 30"	
Nuotata completa 1° stile <u>Con Elastici</u>	4 x 25 in iper velocità Pausa 90"	
Esercizi di velocità	4/6 esercizi su mt.25	

Mercoledì 30 marzo 2005 F.Expl.

PER GLI SPECIALISTI DELLE NUOTATE SIMMETRICHE (RA e DF)

LAT MACHINE Trazy Bar 10 serie x 2 rip. 70%1MR Rec. 10"

SLANCI 3 serie x 2 rip. fino al 80%1MR Rec. 60"

LANCI PALLA MEDICA Kg. 5 8/10 lanci dall'alto per avanti alto Rec. tecnico

PER GLI SPECIALISTI DELLE NUOTATE ASIMMETRICHE (SL, DO e MX)

G.D. CAVI CANOTTIERE 10 serie x 2 rip.sn+2 dx 70%1MR Rec. 10"

STRAPPI MONOLATERALI manubri 4 serie x 1 rip.sn+1dx fino al 80%1MR R.60"

LANCI PALLA MEDICA Kg. 2 8/10 sn/dx dall'alto per basso (a terra) Rec.tecnico

Venerdì 01 aprile 2005 F.Expl.

LAT MACHINE 1 serie x 6 mini serie x 2 rip. con 70% 1MR Rec.05" Pausa 90"

LANCI PALLA MEDICA 1 serie x 6 lanci Kg.5 dall'alto per avanti alto Rec. 30/50"

A seguire: proposta in acqua: max velocità raggiungibile con recuperi ampi:

Con Braccio sinistro (con paletta e secchio)	3 serie x 4 rip. e braccio dx in alto	Rec. 20"
Con Braccio destro (con paletta e secchio)	3 serie x 4 rip. e braccio sn in alto	Rec. 20"
Con Braccio sinistro (con paletta e secchio)	3 serie x 4 rip. e braccio dx in basso	Rec. 20"
Con Braccio destro (con paletta e secchio)	3 serie x 4 rip. e braccio sn in basso	Rec. 20"
Solo GAMBE con pinne e peso	4 serie x 10" Rec. 30"	
Nuotata completa 1° stile <u>Con Elastici</u>	3 x 25 in iper velocità Pausa 90"	
Esercizi di velocità	4 esercizi su mt.25	

Forza Specifica in Acqua

Non ha nulla a che vedere con gli elementi tecnici delle nuotate, è la massima espressione della forza esplosiva svolta in acqua

E' il passaggio obbligato per esaltare le esercitazioni di forza svolte in palestra

Gli attrezzi fin'ora utilizzati sono:

Un secchio (forato), cono o paracadute'' (varie dimensioni).

Una corda lunga all'incirca mt. 2 legata all'estremità del secchio e al nuotatore per mezzo di una cintura.

Una paletta (medie e grande dimensioni).

Il Pull buoy.

Metodo della FSA

Eseguire più ripetizioni in forma monolaterale nel 1° stile di nuotata (all'inizio meglio SL)

L'altro arto può essere posizionato in alto o in basso a seconda se vogliamo tracciare traiettorie più esterne o interne.

Per le gambe effettuare in acqua alta, in verticale, battuta gambe 1° stile con eventuale carico esterno (pizza da Kg.2,5, 5 o 10).

Seduta di Allenamento della FSA

PER LA RICERCA DELLA "FORZA SPECIFICA IN ACQUA" (esempio):

Prima in palestra una seduta di Forza Esplosiva

LAT MACHINE	2 serie x 10 mini serie x 2 rip. con 60% 1MR Rec.05" Pausa 90"
ROWING MACHINE	1 serie x 10 mini serie x 2 rip. con 60%1MR Rec. 05" Pausa 90"
¼ SQUAT JUMP BILAT.	1 serie x 10 mini serie x 2 rip. +10%BW Rec.05" Pausa 90"
STRAPPI Monolaterali	1 serie x 6 mini serie x 2 rip.sn+2dx con 60%1MR Rec.05" Pausa 90"

A seguire:proposta in acqua: max velocità raggiungibile con recuperi ampi:

Con Braccio sinistro (con paletta e secchio)	6 serie x 4 rip. e braccio dx in alto	Rec. 20"
Con Braccio destro (con paletta e secchio)	6 serie x 4 rip. e braccio sn in alto	Rec. 20"
Con Braccio sinistro (con paletta e secchio)	6 serie x 4 rip. e braccio dx in basso	Rec. 20"
Con Braccio destro (con paletta e secchio)	6 serie x 4 rip. e braccio sn in basso	Rec. 20"
Nuotata completa SL <u>con palette e secchio</u>	6 x mt.12,5 SL	Rec. 1'30"
Nuotata completa SL <u>con secchio</u>	4 x mt.12,5 SL	Rec. 1'30"
Solo GAMBE	10 serie x 10"	Rec. 30"
Nuotata completa 1° stile <u>Con Elastici</u>	4 x 25 in ipervelocità	Pausa 90"
Esercizi di sensibilità delle mani e di velocità	6/8 esercizi su mt.25 + 4/5 partenze e/o virate	

forza specifica in acqua



forza specifica in acqua



forza specifica in acqua





Discussioni, conclusioni e critiche

dalla

**mancanza di bibliografia e letteratura specifica, alla
mancanza del ruolo specifico nella cultura natatoria**

mi auguro

**una maggiore sensibilizzazione delle istituzioni
preposte alla formazione e aggiornamento dei
Preparatori Fisici.**

**La voglia da parte degli stessi di impegnarsi nei
lavori di ricerca rendendoli pubblici ed
applicabili all'attività pratica.**

La mia ricerca scientifica ...

TEST DI BOSCO

ottobre '04

Nome	sezzo	età	peso	liv.	100sl vl	100sl vc	SJ1-ot-h	SJ2-ot-h	rapp.ott peso/h CMJ	15 sec. Ott altezza	15 sec ot pot/watt	15 sec ott tempo volo	15 sec. Ott t.contatto	rapp.15 sec. peso/pot	30 s ott altezza	30 s ott pot/watt
Boggiatto Alessio	maschile	24	80	A	51"00	50"80	36,7	38,2	48	33	24,5	519	542	31	30,1	22,1
Brembilla Emiliano	maschile	27	79	A	50"50	49"70	37,1	35,8	45	32,9	23,9	518	565	30		
Migliori Ambra	femminile	21	62	A	59"10	58"10	36	36,1	58	32,8	25,7	517	487	41	27,9	24,2

gennaio '05"

	30 s ott t./volo	30 s ott t/contatto	rapp. 30s peso/pot.	SJ1_ge_h	SJ2_ge_h	15s_ge_h 15s_ge_h	15s_g_ pot./watt	15s_g_ tempo/volo	15s_g_ tempo/cont.	30s_g_ altezza	30s_g_ pot./watt	30s_g_ tempo/volo	30s_g_ tempo/cont.	30s_g_ r. peso/pot.
Boggiatto Alessio	495	588	28											
Brembilla Emiliano														
Migliori Ambra	476	432	39	34,6	33,7	30,6	24,4	499	491	27,2	22,7	470	476	37

Novità interessanti

Il programma è oramai diventato personalizzato con la richiesta di un rapporto di lavoro di 1:1

La differente preparazione nella fase di tapering, conferma che siamo davanti ad un “sistema aperto”

Qualche specialista delle nuotate simmetriche ha necessità costante di esercitazioni monolaterali

Grazie per l'attenzione

