

Aspetti didattici del nuoto

Come si svolge la prima frazione:

Il percorso, solitamente di 750 metri da percorrere una o due volte e normalmente di forma triangolare, rettangolare o pentagonale è segnalato ai vertici da grandi boe che costringono il gruppo dei concorrenti a cambiare bruscamente direzione. Il gruppo, che nei rettilinei nuota compatto e per linee parallele, subisce una strozzatura ad ogni boa, con atleti costretti a rallentare o a fermarsi per mancanza di spazio utile alla nuotata e con il rischio di ricevere colpi e trattenute che possono anche pregiudicare l'intera gara. Obiettivo di ogni concorrente è di conquistare le posizioni di testa già dopo poche decine di metri dalla partenza per evitare tali sgradevoli e sconvenienti situazioni che rappresentano un vero problema per chi nuota al centro del gruppo.

Il piano d'allenamento deve quindi tenere in debita considerazione questo fondamentale aspetto tattico, che richiede una distribuzione dello sforzo particolare.

La partenza:

Intendiamo come "Partenza" la fase che va dal suono della sirena fino al raggiungimento della prima boa che solitamente non dista mai meno di 300 metri dal punto d'avvio. È questa la fase più delicata della frazione di nuoto, se non addirittura dell'intera gara: una buona partenza garantisce l'acquisizione di una posizione strategica all'interno del gruppo e la scelta delle migliori traiettorie; una cattiva partenza implica una collocazione svantaggiosa all'interno del gruppo per l'impossibilità di nuotare tecnicamente come si vorrebbe per mancanza di spazio, causa scarsa visibilità e il rischio di vedere allontanarsi i battistrada senza poterli raggiungere perché impediti dall'ostruzione di nuotatori più lenti.

Queste problematiche costringono i triatleti a partenze veloci, finalizzate alla conquista delle migliori posizioni possibili prima di giungere alla prima boa, spesso teatro di affollamenti, con gli atleti che cercano il percorso più corto per il passaggio – boa, che diviene uno dei primi momenti che implica l'allungamento del gruppo.

La velocità dei primi trecento metri di gara è solitamente molto superiore a quella che ogni concorrente è capace di mantenere per l'intera frazione di nuoto e implica un ricorso sostanzioso al meccanismo energetico glicolitico.

La fase centrale:

È quella fase di gara successiva alla sprint iniziale e ha la durata di circa 1000 metri nell'olimpico. In questa fase l'andatura si fa più costante, turbata solo dal superamento delle boe particolarmente faticoso se il gruppo è compatto e numeroso. Dal punto di vista fisiologico è fondamentale la capacità di ossidare il lattato, accumulato nella prima fase, ad andature elevate.

La fase finale e l'uscita dall'acqua:

La fase finale della frazione di nuoto rappresenta un ulteriore momento di alta intensità, dove la capacità di ricorrere all'utilizzo dei meccanismi anaerobici per la produzione energetica assume un'importanza fondamentale. Essa rappresenta inoltre la prima fase della transizione nuoto-ciclismo, uno dei momenti più delicati dell'intera competizione.

I triatleti dotati di maggiore capacità di prestazione nel nuoto imprimono solitamente un ulteriore cambio di velocità nelle ultime centinaia di metri che ha solitamente il duplice effetto di incrementare significativamente il vantaggio dei primi sugli altri concorrenti e di costringere parecchi di loro a raggiungere la zona di transizione in grave debito d'ossigeno.

La posizione del corpo:

La posizione del corpo è orizzontale, senza rigidità, in modo da offrire la minima sezione all'avanzamento e quindi alla resistenza dell'acqua. Possiamo distinguere tre tipi di resistenza in acqua: la resistenza frontale è costituita dalla superficie frontale del corpo che avanza; la resistenza di superficie è quella che si crea tra la superficie del corpo immerso e lo strato d'acqua a contatto con l'epidermide; la resistenza di risucchio è quella generata dai movimenti del nuotatore.

L'azione degli arti superiori:

È possibile suddividere l'azione degli arti superiori in quattro fasi: presa, trazione, spinta e recupero. La presa consiste nella fase in cui la mano, normalmente distesa entra in acqua dando precedenza alle dita e con il gomito ancora in leggera flessione; la distensione dell'arto avviene con una traiettoria curvilinea e con la mano leggermente rivolta all'esterno. L'effetto propulsivo è minimo poiché la spinta è orientata verso il basso. La fase di trazione inizia con la rotazione della mano dall'esterno verso l'interno fino a portare le dita

perpendicolari all'asse di avanzamento. La mano e l'avambraccio formano un angolo di circa 90/100° con il braccio. La direzione della trazione è il più possibile parallela all'asse di avanzamento. Raggiunto il punto di maggiore flessione il braccio comincia ad estendersi ed inizia la fase di spinta. La progressiva estensione del braccio riduce gradualmente la sua fase propulsiva che continua grazie all'azione della mano posta perpendicolarmente rispetto alla direzione di avanzamento. La fase di spinta è la più efficace per la propulsione. Il recupero avviene fuori dall'acqua con il braccio in posizione flessa, il gomito alto e le dita che sfiorano l'acqua in massima decontrazione. Ha inizio alla fine della spinta e senza pause, mediante la spalla che si svincola dall'acqua trascinando braccio, gomito e avambraccio. Quando il gomito è sulla verticale della spalla, avambraccio e mano proseguono anticipando il braccio.

L'azione degli arti inferiori:

L'azione degli arti inferiori è alternata senza punti morti. Si genera a livello dell'articolazione dell'anca mentre gli arti sono naturalmente distesi. La fase discendente dell'oscillazione ha funzioni di propulsione, galleggiamento ed equilibrio. L'ampiezza del movimento è di 30-40cm circa.

La respirazione:

La respirazione si esegue ruotando il capo di lato con la fase di inspirazione che avviene con la bocca alla fine della spinta, durante la prima parte del recupero. Il capo ritorna in posizione immergendosi prima dell'ingresso delle dita. L'espiazione inizia dopo l'immersione ed avviene con la bocca e il naso.

La coordinazione:

La coordinazione classica, cioè il rapporto tra un ciclo degli arti superiori e il numero di battute delle gambe, è normalmente di 1:6. Nel triathlon si consiglia una coordinazione di 1:2 o 1:4.

La partecipazione all'attività del nuoto agonistico/master è molto importante e costituisce un mezzo d'allenamento efficacissimo.

Alle esercitazioni finalizzate al miglioramento tecnico vanno aggiunte quelle utili al triatleta:

Acquisire e perfezionare la capacità di orientamento:

- Nuotare in acque libere, nuotare senza corsie, nuotare ad occhi chiusi.

Acquisire la capacità di variazione del ritmo di bracciata e di gambata:

- nuotare a diversi ritmi di bracciata (in frequenza, in ampiezza, ecc.), nuotare alternando diversi ritmi di gambata, inserire variazioni di ritmo anche di poche bracciate, ecc.

Acquisire la capacità di nuotare in situazioni difficoltà:

- nuotare in presenza di molti compagni nella stessa corsia, nuotare affiancati, nuotare con compagni che impediscono il passaggio, nuotare con compagni che toccano i piedi, ecc.

Acquisire l'abilità di sfruttare al meglio la scia del nuotatore che precede:

- nuotare in scia ad altri nuotatori, far notare la differenza con la nuotata senza scia.

Apprendere e lo sviluppare la tecnica della nuotata in acque libere:

- sfruttare tutte le occasioni per nuotare in acque libere, soprattutto al mare quando onde e correnti esercitano azioni di disturbo.

Acquisire le abilità di variazione del ritmo di respirazione:

- nuotare con respirazione ogni 2/3/4/5/6/7 bracciate, nuotare in apnea.

Acquisire la tecnica della nuotata a testa alta:

- inserire tratti di nuoto a testa alta.

Migliorare le capacità di scatto, accelerazione e cambio di velocità:

- sprint su distanze di 12,5 e 25 metri con partenza con spinta dal bordo e in galleggiamento, accelerazioni e cambi di velocità inseriti in prove più lunghe, ripetizioni con partenza forte e/o finale forte.

Acquisire la tecnica del tuffo di partenza da blocchi di differente altezza:

- tuffi di partenza, tuffi affiancati ai compagni, tuffi e minigare di velocità, staffette con tuffi di partenza.

Differenze tra il nuoto e il nuoto nel triathlon:

Nuoto	Nuoto nel triathlon
Si nuota in piscina da 25 o 50 metri	Si nuota in acque libere: mare, oceano, lago, fiume, bacini artificiali
Assenza di correnti	Possibili correnti
Assenza di onde	Possibile presenza di onde anche di notevoli dimensioni
La direzione non costituisce un problema per la presenza delle corsie e della riga sul fondo vasca	La scelta della giusta direzione, la visibilità delle boe e altri punti di riferimento sono aspetti non trascurabili
L'atleta nuota nella sua corsia che è a sua completa disposizione	L'atleta nuota nello spazio che trova
Vista la disponibilità di spazio l'atleta può esprimere compiutamente la tecnica di cui dispone	L'atleta spesso non può nuotare tecnicamente come vorrebbe per la presenza di altri avversari
La partenza si effettua col tuffo dal blocco	La partenza può avvenire col tuffo dal pontone di
	altezza variabile, dalla spiaggia o dall'acqua profonda
La gara termina con l'ultima bracciata a toccare il bordo vasca	La gara prosegue con le altre due frazioni e giunti all'ultima bracciata è fondamentale la fase di transizione che inizia con l'uscita dall'acqua
Il miglior rendimento si ottiene con un'equa distribuzione dello sforzo	È impossibile distribuire equamente lo sforzo, mentre è fondamentale partire molto veloce

RG