



PANDALAB
swim clinic

PANDALAB
swim clinic



LA BAILLERINA

PandaLab Swim Clinic: LA BALLERINA

Il nuoto, per la maggiorparte dei triatleti è più croce che delizia.

Proviamo allora ad analizzare, di volta in volta, vari tipi di nuotatori e come correggere i loro principali difetti.

Nel primo post di questa rubrica parleremo de "LA BALLERINA": quella tipologia di nuotatori (molte spesso donne) che sono carenti nella parte superiore del corpo e sfruttano eccessivamente la gambata come azione propulsiva.

Soprattutto per i nuotatori che si cimentano con il triathlon (ed è il caso che ci interessa di più, chiaramente), eccessivo utilizzo delle gambe e scarsa forza nelle braccia possono essere un grande problema rispetto al modello prestativo richiesto.

I tipici difetti di questa tipologia di nuotatore sono:

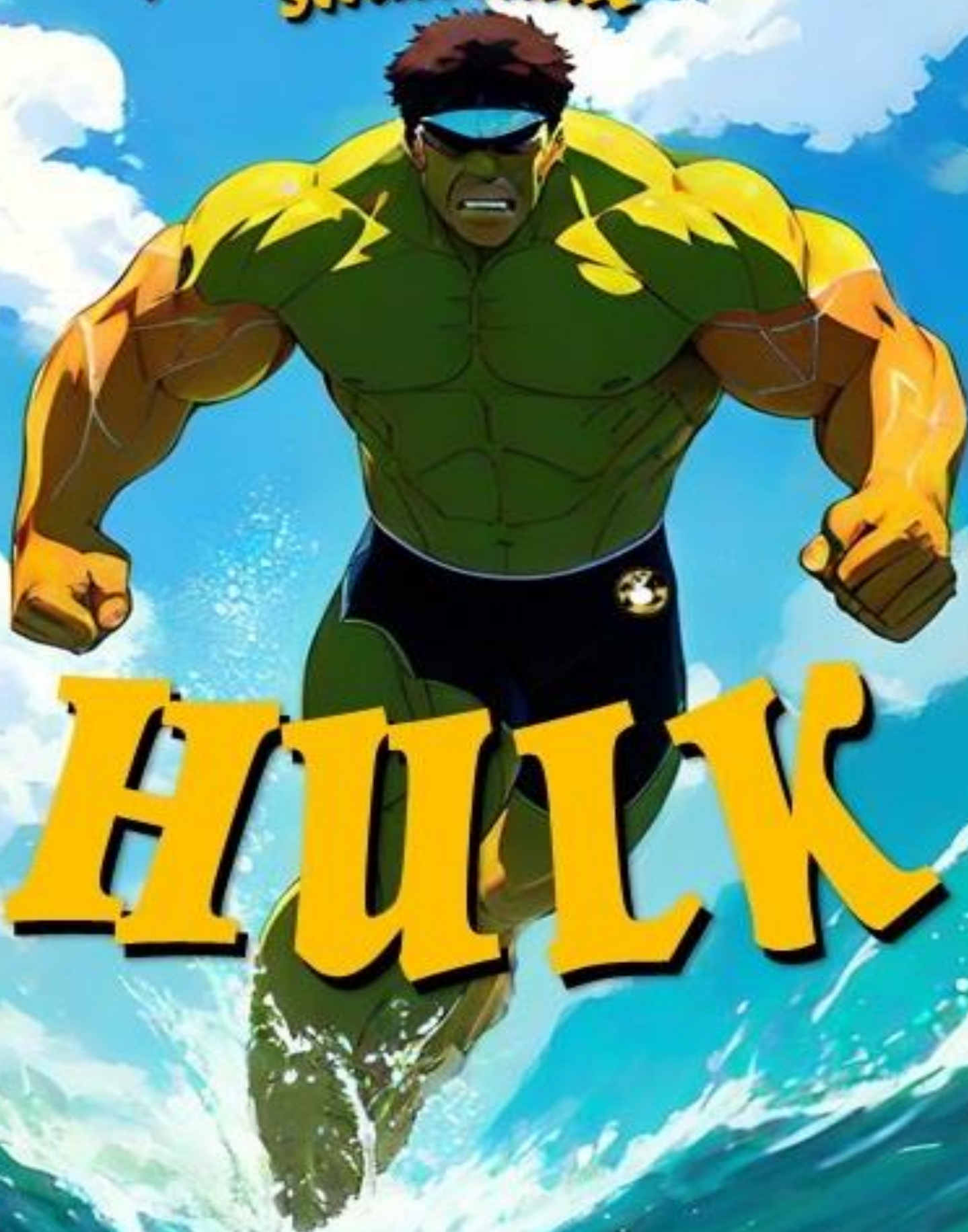
- gambata eseguita dal ginocchio e non dal gluteo, con meno propulsione e maggior trascinamento
- scarso capacità di "presa"
- spinta verso il basso invece che verso la parte posteriore (spesso con un braccio eccessivamente teso sott'acqua)
- incrocio della braccia davanti la testa
- scarso rollio con conseguente "blocco" del braccio di recupero

Se ti riconosci in questi difetti (alcuni dei quali comuni naturalmente anche ad altre tipologie di nuotatori), ecco come lavoriamo nel PandaLab per ottimizzare la nuotata:

- esercizi per ottimizzare la presa (come lo [Scull](#), ovvero le classiche remate)
- mezza vasca con il pullbuoy, che verrà lasciato per la successiva metà, cercando di mantenere la stessa frequenza di bracciata (il pull verrà recuperato nel 25 successivo, duplicando l'esercizio nella seconda metà)
- [visualizzazione del 4 di spade](#)
- [disegnarsi un Panda sul palmo della mano e nuotare cercando di far vedere il disegno a chi sta nuotando dietro di noi](#) (ok, se non c'è nessuno immaginate che ci sia qualcuno!)
- sperimentare con diverse posizioni della testa (se si guarda la linea sotto provare a guardare leggermente in avanti o viceversa)

RANDALAB

swim clinic



HULK

PandaLab Swim Clinic: HULK

Proseguiamo il nostro speciale [PandaLab Swim Clinic](#) con "HULK": quella tipologia di nuotatore (quasi esclusivamente maschile) con una rilevante massa muscolare che, spesso, compromette uno stile di nuotata fluido ed idrodinamico.

Hanno spesso un passato sportivo anche di buon livello in discipline che richiedono questa struttura muscolare, e non raggiungere un analogo livello prestativo può risultare decisamente frustrante. Attenzione, l'elevata massa muscolare, non significa necessariamente massa grassa, anzi, il più delle volte parliamo proprio di massa magra, ed è uno dei principali motivi della poca resa.

La massa grassa in effetti, sebbene ponga degli evidenti limiti ad un'eccellente prestazione, tuttavia favorisce il "galleggiamento" (motivo per cui c'è minor differenziale nelle prestazioni relative tra uomini e donne nel nuoto, proprio perchè le donne hanno una distribuzione di massa grassa maggiore rispetto agli uomini 26% circa contro il 16% circa), ed il mancato galleggiamento è proprio la prima conseguenza di chi ha un peso rilevante non supportando da una distribuzione di grassi adeguata.

I tipici difetti di questa tipologia di nuotatore sono:

- poca galleggiabilità
- scarsa idrodinamicità
- tendenza a trattenere il respiro sott'acqua
- poca flessibilità e limitata mobilità articolare
- elevata posizione della testa durante la respirazione (dovuta ad una violenta fase di spinta ma una scadente fase di presa)
- esagerata sforbiciata delle gambe (utilizzata soprattutto per trivoare il bilanciamento dopo la respirazione errata)
- scarso rollio con conseguente abuso dei muscoli delle spalle
- scarsa flessibilità della caviglia con conseguente effetto frenante del piede
- mancanza di controllo delle andature (partenze troppo veloci, anche in ripetute prolungate)

Come lavoriamo nel PandaLab per curare questi difetti?

- esercizi di espirazione sott'acqua, anche da fermo
- esercizi di nuotata con la testa fuori dall'acqua (per notare poi la differenza con la corretta posizione)
- esercizi di nuoto con la "doppia visualizzazione" (sul fianco vedendo con un occhio fuori dall'acqua e con un occhio sotto l'acqua)
- nuoto pinnato (senza tavoletta!)
- [esercizi 6-1-6 e 6-3-6](#)
- utilizzo del braccio di richiamo teso (senza gomito piegato alto)
- cadenza della bracciata rallentato



PANDA LAB
swim clinic

MACHINE GUN

PandaLab Swim Clinic: MACHINE GUN

Per la rubrica [PandaLab Swim Clinic](#), oggi parliamo di "MACHINE GUN, ovvero la "mitragliatrice" dell'acqua.

Mitragliatrice perchè solitamente si riconosce dall'elevata frequenza di bracciata, entrata in acqua con il pollice (e palmo verso l'esterno) e ritmica costante, a discapito della gambata, che è ridotta al minimo sia come impulso che come frequenza (cose guardate con orrore in piscina dagli "istruttori di nuoto tradizionali" che osservano).

Queste caratteristiche in realtà portano MACHINE GUN a buone prestazioni soprattutto nel nuoto in acque aperte, e dunque nel triathlon (a volte addirittura migliori rispetto al nuoto in vasca).

Anche questa tipologia di nuotatore, naturalmente presenta alcuni difetti:

- poca resa nelle ripetute brevi o sprint (il passo si differenzia pochissimo da quello sulla lunga distanza)
- buona presa ma troppo frettolosa e breve
- bracciata troppo corta
- evita come la peste i lavori in vasca con la tavoletta e gli esercizi
- molto spesso è impaziente, e accorcia troppo i tempi di recupero tra le ripetute
- minor utilizzo del rollio
- noi riescono ad isolare ed individuare gli errori che commettono

Ok ok... se vi siete riconosciuti starete già smanando per sapere come correggere questi errori... eccoci qui:

- migliorare la respirazione con esercizi di espirazione sott'acqua durante le fasi di nuoto controllato (ma anche da fermi)
- Esercizi con le pinne ["kick on side"](#) per migliorare il rollio
- solo se si soffre di problemi alle spalle (e solo per il tempo di recupero dal dolore): abituarsi all'entrata in acqua non con il pollice (e palmo verso l'esterno), ma con un ingresso tradizionale frontale
- migliorare il tempo della presa con esercizi di [scull #2 \(remate\)](#)
- esercizio ["unco"](#)

PANDALAB
swim clinic



IL GOLFEISTA

PandaLab Swim Clinic: IL GOLFISTA

Il [PandaLab Swim Clinic](#), oggi è dedicata a "IL GOLFISTA"... no, non abbiamo cambiato sport, parliamo sempre di nuoto!

IL GOLFISTA è quel nuotatore maniaco del G.O.L.F. (conosciuto anche come SWOLF, ovvero SwimGolf) e, sapete bene cosa penso di questa abominevole fissazione che attanaglia molti triatleti...

per chi ha bisogno di rinfrescarsi la memoria, parliamo del "punteggio" che si ottiene dalla somma del tempo e del numero di bracciate per completare una vasca da 25mt (ad esempio, con 25" per coprire una vasca, utilizzando 15 bracciate, avremo un punteggio di 45 e, come per il golf, solitamente si associa una maggior efficienza della nuotata ad un minor punteggio ottenuto...)

Parliamo dunque dei maggior difetti di questa ~~bestia~~ tipologia di nuotatore:

- solitamente hanno cominciato a nuotare non da piccoli, studiando "il nuoto" proprio da libri e internet, credendo dunque che qualsiasi tecnica di nuoto passa applicarsi a chiunque
- rallentano eccessivamente sia la bracciata (in ogni fase) che il braccio di recupero, trovandosi spesso con entrambe le braccia davanti la testa
- piegano esageratamente il gomito con il braccio di richiamo, che causa un ulteriore rallentamento dell'azione
- l'azione rallentata causa l'ingresso in acqua con il palmo della mano, eliminando di fatto la fase della presa
- si soffermano eccessivamente sull'esecuzione tecnica del gesto atletico, a scapito dell'azione propulsiva
- testa eccessivamente sommersa
- respirano solo da un lato
- per i nuotatori peggio, la lunghezza dell'azione comporta arrivare a corto di fiato prima della respirazione, perdendo anche la postura ottimale
- nelle gare di triathlon rendono molto meno rispetto al loro potenziale in vasca, perchè non sono abituati a cambiare frequenza di bracciata
- i nuotatori più bassi che utilizzano questo stile sono ulteriormente penalizzati per una minor spinta propulsiva delle braccia

Un po' troppi difetti eh... vabbè vediamo quali esercizi fare per correggerli:

- esercizi di respirazione ed espriazione, anche da fermo
- [Torpedo Kick](#) e [Torpedo Swim Back](#)
- esercitarsi con l'ingresso in acqua con il pollice ed il palmo rivolto verso l'esterno per migliorare la presa
- [esercizio di scull#1](#) (remate) per migliorare la presa
- nuoto con la testa fuori dall'acqua OPPURE con l'elastico alle caviglie per migliorare la cadenza di bracciata
- nuotare un 25mt con la cadenza abituale, 25mt con tre bracciate in più (rispetto a quella abituale), 25mt con due bracciate in meno (rispetto a quella abituale) e 25mt con 5 bracciate in più (rispetto a quella abituale).

PANDALAB

swim clinic

IL CONDANNATO



PandaLab Swim Clinic: IL CONDANNATO

Chiudiamo la nostra rubrica [PandaLab Swim Clinic](#), con l'ultima tipologia di nuotatori: IL CONDANNATO

Vanno a nuotare più per un dovere (ognuno ha il suo) che per il piacere, e il tragitto dagli spogliatoi alla vasca sembra più il miglio verde dei condannati a morte... in silenzio, testa bassa e spalle chiuse!

Li riconoscete quindi già prima che entrano in acqua... non sopportano il nuoto e non fanno nulla per nasconderselo!

Quali sono i difetti principali dei nuotatori insicuri?

- non riescono a coordinare bracciata e gambata
- scadente tecnica di respirazione (spesso trattengono il respiro sott'acqua)
- sono carenti della "sensibilità" dell'acqua
- scarso adattamento muscolare specifico per il nuoto
- braccia che incrociano davanti la testa
- ridotta propulsione che comporta l'affondamento delle gambe
- gambata con il "ginocchio rotto"
- assenza della fase finale di spinta
- disagio nell'approccio alla disciplina in generale

Sistemare i difetti del CONDANNATO "semplicemente" leggendoli e senza tecnico a bordo vasca è assai complicato e forse sarebbe più utile una guida del Presidente, comunque identificare almeno qualche punto chiave sicuramente può tornare utile:

- cominciare dalle basi, quindi dalla corretta respirazione (inspirazione ed espirazione sott'acqua) da fermi
- stile libero ad andatura controllata utilizzando le pinne e focalizzandosi sul colpo di gamba che parte dal gluteo e non dal ginocchio
- acquisire dimestichezza con un ritmo costante di bracciata senza troppe variazioni di velocità, e cercare, almeno inizialmente, di lavorare su una cadenza alta
- migliorare la presa utilizzando l'ingresso in acqua con il pollice ed il palmo rivolto verso l'esterno
- percorrere il tragitto dagli spogliatoi alla vasca degni di [FAVESTE](#)



www.teampanda.it
segreteria@teampanda.it

www.pandalabtraining.com
training@teampanda.it

Team Panda