



200 Farfalla

Ci siamo, eccoci alla gara dell'anno, tanto agognata, sudata e preparata. Dieci atleti in totale, tutti gli altri ex-agonisti, o atleti master i cui loro allenatori li hanno costretti a serie da 1000m, magari indossando magliette o magari felpe o maglioni di lana per fare più resistenza. Per loro i 200 metri sono una zanzara sul deretano di Golia.

Quel tipo

In corsia 5 c'è un tipo diverso, strano. Non molto più atletico degli altri, ha solo 15 anni più di te. Lo potete certamente battere nei 200, ma anche nei 100 a stile libero. Ma non lo avete ancora visto nuotare a farfalla. Egli porta avanti il suo ritmo regolare della gara, sempre con braccia alte ad ogni bracciate, senza colpo ferire finisce la gara, esce semplicemente dalla vasca sulle sue gambe, senza il minimo segno di disagio fisico. Non abbiamo nulla contro questo stile: è il più bello se nuotato correttamente, in allenamento ne fai sempre alcune vasche. Come sfida si può anche fare un 50m ogni tanto, sperando che un folla di appassionati vi guardi quando completate la serie.

Nuotare i 50m è fattibile, ma già i 100m sono un pensiero perverso, i 200 un vero incubo!

La Farfalla

Da un manuale *“il corpo è in posizione ventrale, le spalle parallele alla superficie dell'acqua. Le braccia si muovono contemporaneamente ed alla stessa altezza all'indietro nell'azione subacquea, e in avanti nell'azione aerea.”* Esteticamente è la nuotata più fluida ed aggraziata quasi sensuale : mette in soggezione alcuni, se nuotato bene dà soddisfazione sociale (applausi all'uscita!).

La Far-Battaglia (ButterStruggle)

E' un termine tecnico, che qualifica uno stile di nuoto dove scatti e spasmi la fanno da padrone, che terminano quando 1) il soggetto è stremato dal Lattato presente nei muscoli oppure 2) si è terminata la serie.

Esteticamente il Far-Battaglia è orrendo. E' facile da individuare, diventa una sorta di calvario per chi guarda e si immedesima nel nuotatore alla fine delle fatiche. La differenza tra voi e quel tipo in corsia 5 è proprio questa : il vostro "Farfalla" soccombe sotto i colpi del lattato da qualche parte tra la 1a e la 20sima bracciata, quel tipo invece ha una tale resistenza, che potrebbe anche fare 100 bracciate, ma non riuscireste a vederne una diversa e più pesante delle altre.

Il Far-Battaglia è il risultato diretto dell'azione della fatica nei muscoli utilizzati per nuotare la Farfalla, quando questa fatica si fa sentire il carico di lavoro istintivamente passa ad altri muscoli. Questo causa cambiamento di angoli di lavoro, sincronia ecc.

Cosa Fare ?

La maggior parte della nuotata a farfalla, nei nuotatori master od ex-agonisti, è presente in piccola quantità all'inizio, per poi diventare sempre più **ButterStruggle**. Questo causa che la ripetizione costante di vasche allena un diverso insieme di muscoli, per fare qualcosa di diverso dalla Farfalla. L'allenamento di 50 colpi a Farfalla si riduce sono di 5 colpi + 45 in un altro modo , non utile allenamento. Se si impara una buona abitudine, la si deve "tenere" e rispettare, se su 50 occasioni ne sfruttiamo solo 5, questa non è ancora un'abitudine.

Come ?

Come posso imparare a nuotare facendo più Farfalla e meno Battaglia ?

Alcuni sostengono che per nuotar bene la farfalla, bisogna cominciare a fare vasche a farfalla e da qui poi il miglioramento arriva da solo. Si tende a pensare che non si può trovare di meglio che allenare la farfalla con la farfalla. A questo scopo la proposta è allenare la farfalla con la Mezza-Farfalla (Half Fly). Non si tratta di un semplice esercizio, è il metodo per superare i 25 metri, reali a farfalla.

Quello che si rende necessario è di saper padroneggiare almeno 2-3 bracciate a farfalla in modo abbastanza corretto (fatevi controllare da un allenatore !) e in aggiunta la capacità di nuotare ad un ritmo moderato in stile libero.

Mezza Farfalla (HFly)

- Leggetevi il precedente articolo a proposito della SAP*

* in calce all'articolo

Livello principiante : partire con la spinta dalla parete e eseguire 3 brevi SAP (Short Axis Pulse), eseguire una unica bracciata a farfalla, al recupero delle braccia altri 3 brevi SAP (senza colpi di gambe) infine terminate la vasca a stile libero con velocità moderata. All'arrivo a fine vasca ripetere, per circa 500m.

Livello appassionato : : partire con la spinta dalla parete e eseguire 3 brevi SAP (Short Axis Pulse), eseguire due bracciate a farfalla completi, al terzo recupero delle braccia altri 3 brevi SAP infine terminate la vasca a stile libero con velocità moderata. All'arrivo a fine vasca ripetere, per circa 500m.

Livello intermedio : come sopra ma con 3 bracciate complete a farfalla.

Livello avanzato : Idem come sopra ma con 4 bracciate complete a farfalla. Avete inteso la progressione?

Una volta che potete comodamente completare 500m con N bracciate a farfalla per vasca, è il momento di passare a N+1, e potete retrocedere di 1 non appena vi ritrovate a fare un bracciata “pesante”.

Viene chiamato Mezza-Farfalla perché normalmente un buon nuotatore è in grado di gestire mezza vasca a farfalla ed il resto a stile. Ma si può iniziare anche da 1 bracciata e progredire.

Soprattutto SAP

E' bene fare una buona dose di allenamento anche con le pinne, terminando la vasca con SAP per il resto della lunghezza, è un'alternativa praticabile e realistica per molti nuotatori. Si può ad esempio costruire una vasca alternando 3 bracciate complete a farfalla, 3 SAP, 3 farfalla... è un ottimo sistema per aumentare il numero di bracciate a farfalla per vasca.

E' possibile eseguire anche un periodo di “svezzamento” dalle pinne per chi non ha ancora una gambata addestrata, una volta che si avverte una certa padronanza del movimento, si può passare all'elastico per le caviglie.

La pratica del SAP è legata al movimento del torso, allenando quindi i muscoli del busto. Si può obiettare “Perché non è sufficiente continuare a nuotare semplicemente a farfalla?” Perché la farfalla quando si deteriora, i muscoli del busto sono estromessi dal movimento, che è diventato appannaggio solo di braccia e gambe.

La quantità conta solo se è di qualità

Il nuotatore intermedio che esegue i 500m a mezza-farfalla, dove 100-250 metri sono di “vera” farfalla, è ad un livello simile che cerca di fare 500m tutti a farfalla, dove solo i primi 25 o 50 metri sono a farfalla ed il resto è pianto e stridore di denti. Quale di queste due prestazioni sono più “evidenti” ad un osservatore casuale ?

½ Farfalla + ½ Farfalla = Funziona

Nel corso degli allenamenti di diversi nuotatori sono arrivati ai fatidici 200m tramite questo allenamento. Questo ha permesso loro di nuotare distanze molto più lunghe a farfalla, test T-20 e T-30 a 1/2farfalla oppure tutti a farfalla, e per alcuni anche un'ora di nuoto completa. La maggior parte di questi non erano tutti ex-agonisti, anche semplici nuotatori, universitari. Questo metodo di allenamento è spesso scelto volontariamente da chi vuole migliorarla, perché sviluppa appieno le strategie di “risparmio” energetico che applichiamo al nuoto.

SAP*

La maggior parte dei nuotatori capisce che tra ci sono delle somiglianze tra rana e farfalla. Gli arti lavorano in parallelo, sinistra-destra, la respirazione richiede un movimento delle spalle e della testa. Entrambi questi stili sono più faticosi dello stile-libero e del dorso.

Guarda mamma : senza mani !

Se chiediamo ad un nuotatore di fare 1 vasca a rana, lui sa cosa fare , se chiediamo di fare una vasca a gambe rana, lo sa. Se chiediamo di fare una vasca a braccia rana, la sa fare. Se infine chiediamo di nuotare una vasca a rana senza braccia ne gambe cosa vi dirà ?

Stiamo parlando di nuotare una vasca a SAP : Short Axis Pulse, Impulso sull'Asse Corto. L'asse lungo è la spina dorsale, che si frutta nel crawl e nel dorso, l'asse corto è quello che unisce le anche passando per il bacino. Stiamo parlando dei muscoli del bacino e del torso, sono i muscoli più potenti e resistenti che abbiamo. L'idea è quella di collegare braccia e gambe tramite i muscoli del "core", il nocciolo, in modo da trasmettere in maniera impulsiva queste energie per eseguire una nuotata fluida, allo stesso modo di un serpente in acqua.

No non stiamo parlando delle gambe a delfino : qui si focalizzano le gambe, SAP si riferisce al movimento del corpo, che coinvolge le gambe nell'atto finale di trasmissione delle forze generate nel "core".

SAP - Descrizione introduttiva

Premere il petto verso il basso, quindi premere i fianchi, poi il petto, poi il bacino, torace, fianchi, torace. Si ottiene la nuotata - semplicemente alternando la pressione tra torace e fianchi . Utilizzate le gambe e i piedi di trasmettere semplicemente l'impulso generato dall'azione alternata petto / fianchi.

Pensate di sbattere un asciugamano in aria, l'asciugamano non fa alcun lavoro, convoglia semplicemente l'energia che è stata generata dalla combinazione di braccio e spalla.

SAP – approfondimento

L'acqua circonda il vostro petto e la vostra schiena : inarcatevi e puntate il petto in basso, scivolando in avanti proprio sotto l'acqua che è sulla vostra schiena, ora scivoliate verso l'alto sopra l'acqua che tocca il vostro petto.

Nella prima parte del movimento, dopo che il nuotatore ha premuto il petto sott'acqua in modo che la sua testa e le spalle siano un po' sotto la superficie si nota una massa d'acqua sopra il nuotatore. In un'ottima esecuzione della SAP vedrete come questa massa d'acqua sembra che faccia scivolare il nuotatore in avanti rimanendo indisturbata. Quasi che questa faccia da sostegno alla scivolata verso l'alto. In un SAP mediocre questa massa viene sollevata dalla stesso nuotatore e rotta sulla sua schiena.

Un altro modo di visualizzare la SAP è quello di pensare di scivolare sulla superficie dell'acqua come faremmo se non avessimo arti, come appunto può fare un delfino. Focalizzando la nostra azione alternativamente sulla pressione del petto verso il basso che incurva il nostro corpo come una "U" rovesciata, per poi spingere i fianchi verso il basso, incurvandosi ora come una "U". Una sorta di altalena di pressione alle due estremità petto-fianchi. Tutto questo movimento è realizzato con la costante guida del gruppo testa-mani minimizzando i movimenti su e giù.

Stretching e rotolamento

L'altezza del nuotare ed il ritmo degli impulsi pre-determina la forma d'onda in ampiezza e lunghezza che viene eseguita: se vogliamo 1) massimizzare la distanza percorso ad ogni "impulso" 2) minimizzare la resistenza dell'acqua 3) ridurre al minimo il consumo di energie. Esattamente con un serpente dove una volta stabilita l'"onda" tutto il suo corpo la segue, allo stesso modo tutto il corpo si muove all'unisono. Indicando con A il punto attraverso il quale la testa rompe la superficie dell'acqua, per poi immergersi, per il punto A nella sequenza, scapole, bacino, e le gambe eseguendo il calcio attraversano A. Da A la testa si dirige ora verso il punto B più in avanti, leggermente sotto, ma non troppo la superficie dell'acqua. E' chiaro che inizialmente A e B possono essere distanti abbastanza, soprattutto B può essere preso anche a 50cm dalla superficie. A regime evidentemente la distanza percorsa A-B dovrebbe essere 80% della distanza testa-piedi, per una persona di 1.80cm sono circa 130cm, eseguendo un totale di circa 12 SAP complete per vasche da 25m, con braccia lunghi i fianchi, con braccia in avanti anche 11.

Allenatevi e vedrete come "uscire" dalla forma d'onda pre-impostata vi farà rallentare: quando cercate di aumentare la distanza, oppure eseguite un colpo di gambe troppo forte, oppure quando rompete il ritmo e salite per respirare; ancora quando invece di premere il petto- premere i fianchi, eseguite premere il petto-sollevarlo il petto; ancora quando cercate di costruire una planata più profonda aumentando troppo l'ampiezza, oppure scuotete troppo la testa inarcandovi troppo. Ogni volta che "forzate" una parte del vostro corpo lavora contro il flusso già impostato. Da questo punto di vista, ancora una volta come l'ampiezza del movimento e la profondità va "sentita".



Flessibilità – problematiche

Tutti sono in grado di raggiungere una buona SAP fluida con le braccia adese ai fianchi. Andando in posizione con braccia in avanti l'azione per alcuni diventa meno fluida. Si possono allora spostare le braccia in modo più ravvicinato al corpo ma meno aerodinamico, rilassandole si vedrà la fluidità ritornare. Coloro che hanno una buona flessibilità delle spalle e riescono a stare in posizione abbastanza lineare con il resto del corpo hanno meno difficoltà, e riescono a compiere anche una distanza maggiore per ogni impulso. L'idea ed il pensiero non è guidare le braccia su/giù, ma che tutto il corpo spinga in avanti le braccia. Se, a causa della scarsa flessibilità delle spalle, premendo giù il petto porterà anche braccia e mani non a scivolare, ma a premere verso il basso si perderà in scioltezza e fluidità del movimento. Più avrete difficoltà a stare in linea con il corpo (streamline) più difficile è realizzare la SAP.

L'altra zona critica è la parte bassa della schiena: con le braccia lungo i fianchi non si nota molto, appena andiamo nella posizione a braccia tese si avverte un po' di pesantezza, spesso sono i podisti ad avere questo problema. Anche qui un costante allenamento può fare molto.

ESTRATTO DA <http://www.h2oustonswims.org/>

© H 2 Ouston Swims, Inc. 2000

Emmett Hines è direttore e capo allenatore della H2Ouston Swims. Ha allenato Masters competitivi nuoto a Houston dal 1981, è stato un allenatore esperto per Total Immersion Swim Camps per molti anni, detiene un americano Swim Coaches Livello Associazione Certificazione 5, è stato selezionato come allenatore di Stati Uniti Masters Swimming of the Year nel 1993 e ha ricevuto il Allenatori Masters Aquatic Association Lifetime Achievement Award nel 2002. Ha recentemente revisionato il suo libro popolare, Fitness (Human Kinetics, editori), e la seconda edizione è stato rilasciato a metà 2008. Fitness è stato pubblicato in francese (intitolato Natation, pub. Da Vigot), Spagnolo (intitolato Natacion, pub. Da Hispano Europea), cinese (intitolato Jianshenyouyong), portoghese (Natação Para Condicionamento Fisico, pub. Di Manole) e, presto , in turco e italiano. Attualmente Coach Hines allenatori del gruppo H2Ouston nuota Masters a Houston, TX e lavora privatamente con molti clienti. Egli può essere raggiunto per domande o commenti a 713-748-SWIM o via e-mail .