

ALLENARSI IN ACQUA

Se vuoi mantenerti in forma e sei in vacanza al mare oppure riesci a frequentare una piscina ti accorgerai che in acqua potrai non solo nuotare ma anche eseguire tanti tipi di movimenti che normalmente si fanno sul campo, come correre, saltare, scattare, ecc. L'allenamento in acqua usando il corpo in posizione verticale è stato scoperto casualmente in California negli anni 70. La pratica e il tempo hanno rivelato enormi vantaggi.

Infatti in un fluido la trazione gravitazionale è notevolmente ridotta. Il trauma sulle articolazioni, dovuto agli impatti del peso corporeo, è annullato in acqua profonda e diminuito del 90% in acqua bassa (altezza del petto).

L'acqua fornisce resistenza ad ogni movimento. Migliora la forza, e l'equilibrio muscolare tra agonisti e antagonisti.

La resistenza fornita dall'acqua è da 2 a 42 volte più grande di quella dell'aria e dipende dalla velocità di movimento. Più velocemente si muovono braccia e gambe, più grande sarà l'opposizione del fluido. Ne risulta che la potenza, espressione simultanea di forza e velocità, può essere facilmente migliorata. Il lavoro muscolare è realmente e naturalmente isocinetico poichè la massa d'acqua da spostare è la stessa per ogni angolo di movimento. Inoltre, non essendo eccentrico, non provoca dolori da "indolenzimento" e permette una grande mole di allenamento. Dal punto di vista metabolico, attraverso la corsa puoi mantenere efficiente il sistema cardiovascolare. In acqua, inoltre, i muscoli si rilassano e si stirano più facilmente incrementando la loro flessibilità. Soprattutto migliorano equilibrio e coordinazione.

I muscoli addominali e paravertebrali sono chiamati continuamente a mantenere eretto ed allineato il corpo soprattutto in acqua profonda. Dunque, una serie di motivi che non lasciano dubbi: allenarsi in acqua non è affatto banale o poco efficace, ma pratico e per alcuni versi geniale. L'allenamento può essere svolto a diverse profondità: in acqua alta, con acqua al petto o alla cintura.

L'allenamento in acqua alta

In acqua alta si può fare un buon allenamento cardiovascolare utilizzando la corsa.

L'acqua profonda richiede l'uso di particolari giubbotti che siano di aiuto nel galleggiamento in posizione verticale. (Wet Vest oppure Wet Belt - M & M - Casalecchio, Bologna).

Nel caso si sia incapaci di nuotare è raccomandata la supervisione di un esperto.

L'importante è correre usando la tecnica come sul terreno. La testa ed il petto sono eretti, le spalle rilassate, lo sguardo avanti. Partendo con il ginocchio flesso avanti, il piede spinge dietro direttamente in basso estendendo completamente la gamba. Le braccia oscillano tirando avanti ed indietro in coordinazione con gli arti inferiori senza movimenti laterali.

Il braccio destro e la gamba sinistra si muovono nello stesso istante (fig.1). Ciò in acqua risulta più difficile. Puoi correre 1000, 2000 o anche 5000 metri. Il lavoro si basa più sul tempo che sulla distanza. L'intensità dello sforzo si misura con la frequenza cardiaca tenendo conto che in acqua si riduce di 15 battiti circa rispetto a quella che sarebbe la frequenza di lavoro a terra.

L'allenamento con acqua al petto

Offre il vantaggio di non rischiare l'uso di particolari giubbotti, anche se sono consigliate calzature in gomma per non scivolare e tagliarsi. Allenarsi con acqua al petto è alla portata di tutti, anche di chi non ha particolare confidenza con l'arte natatoria. E' ideale per il lavoro di sprint e per qualsiasi spostamento a velocità massimale. Mentre sul terreno la velocità di corsa si misura dalla lunghezza del passo e dalla sua frequenza, in acqua al petto il sistema migliore è contare i movimenti di oscillazione delle braccia che corrispondono alla frequenza del passo. Ad esempio, correte sul posto per 60 secondi ad una frequenza sub massimale contando le volte che il braccio oscilla. Quindi dopo 45 secondi cercate di superare quel record. Prendete la vostra migliore prestazione come punto di riferimento per impostare il lavoro sprint. Per i tempi usate le equazioni base dell'atletica:

50 metri	7 secondi
100 metri	15 secondi
200 metri	30 secondi
300 metri	45 secondi
400 metri	60 secondi
800 metri	120 secondi

In acqua, usando l'intervall training potete aumentare il carico di lavoro. Infatti, essendo ridotto l'impatto del peso corporeo del 90%, glutei e flessori delle anche non si "induriscono" per la fatica ed è possibile percorrere una quantità più elevata di sprint che a terra. Modulate lo sforzo con un numero di oscillazioni delle braccia che vada dal 75 al 90% del vostro record. Infine con l'acqua al petto si può correre anche all'indietro, spostarsi lateralmente al massimo della velocità simulando movimenti di muro e difesa. Per la corsa "rovesciata" vale lo stesso principio citato per gli sprint: conta i movimenti delle braccia e percorri distanze ripetute di 9 e 18 metri.

I salti con acqua alla cintura

Se volete allenare la resistenza al salto, in acqua riuscirete a farlo senza particolari problemi. L'impatto diminuisce notevolmente e l'effetto a livello metabolico è ottimo. Saltate, portando le ginocchia al petto, solo di caviglie simulando muri o schiacciate. Esprimetevi al massimo della vostra potenza per 25-30 secondi e recuperate per un tempo doppio. Un circuito di quattro tipi di salto ripetuto 3 o 4 volte costituisce un buon allenamento.

- Caviglia
- Salti su un piede
- Ginocchio + Squat jump
- Anche
- Salto affondo e cambio
- Salti sul posto a ginocchia "bloccate"
- Balzi multipli
- Salti a muro
- Ginocchia al petto
- Squat jump profondi

Prevenzione e riabilitazione in acqua

Ogni giorno che passiamo immobili per un infortunio, perdiamo 1,5% di massa muscolare e stamina. Le prime fibre che si deteriorano sono quelle rapide, espressioni di velocità e potenza. L'acqua è l'ambiente più adatto per una riabilitazione precoce. In particolare l'acqua alta dove non esiste impatto rappresenta il mezzo ideale.

Ad esempio, puoi correre in acqua profonda, mantenendo efficiente il sistema cardiovascolare, nei casi di fratture da stress, distorsioni alle caviglie, problemi ai tendini di achille, ecc.

L'acqua ha diverse seguenti proprietà terapeutiche.

La pressione idrostatica e la bassa temperatura aiutano a diminuire dolore e gonfiore, e ciò incrementa la mobilità. L'apprensione e le sensazioni di disagio dovute ad un trauma in acqua scompaiono e si ha una sensazione di benessere. A causa della forza di gravità ridotta e del galleggiamento si può iniziare precocemente il trattamento riabilitativo.

Per quello che riguarda la prevenzione, si sfruttano le proprietà isocinetiche dell'acqua.

Con appositi supporti di plastica applicabili sia agli arti superiori che a quelli inferiori, si aumenta la resistenza dei movimenti amplificandone l'efficacia.

Su spalle e ginocchia, in particolare, gli esercizi risultano particolarmente efficaci.

Daniele ERCOLESSI