

TECNICHE DI NUOTO PER IL TRIATHLON E LE ACQUE LIBERE

Impara a nuotare uno stile libero perfetto



PAUL MASON



Indice

VUOI MIGLIORARE IL TUO STILE LIBERO? 6

**01 TECNICA
BASE 19**

02 BRACCIATA 27

**03 POSIZIONE DEL
CORPO 47**

04 RESPIRAZIONE 59

05 GAMBATA 69

**06 TIMING E
RITMO 81**

07 LA VIRATA 95

**08 GARE IN ACQUE
LIBERE 107**

**09 ABILITÀ E
ALLENAMENTO 117**

10 LA FLESSIBILITÀ 139

Glossario 150

L'Autore 152

Ringraziamenti 155

Vuoi migliorare il tuo stile libero?

— *Se sì, questo libro fa per te.*

Questo libro ti sarà particolarmente utile se nuoti abitualmente in acque libere.

Qualunque sia il tuo livello, dal principiante all'esperto, troverai consigli utili sulla tecnica, l'allenamento, le gare, l'attrezzatura, la tattica, la sicurezza e la psicologia del nuoto sulle lunghe distanze e nelle acque libere.

Questo libro ti fornirà i consigli e i segreti per nuotare uno stile libero efficace.



▲► Johnny Weissmuller (sopra) e Sun Yang (a destra): due titoli e record mondiali fatti registrare a quasi un secolo di distanza, e in due distanze molto diverse (100m e 1500m). Avevano anche stili molto diversi - ma condividono una tecnica cruciale con quasi tutti gli altri grandi nuotatori di stile libero: la bracciata a gomito alto.

‘Su cosa dovrei concentrarmi?’

Almeno una delle domande che seguono mi è stata posta in ogni seminario di tecnica che abbia mai tenuto:

‘Qual è il tipo di bracciata ideale?’

‘Devo sempre fare una gambata a 2 battute, anche in una gara da 3.8 km?’

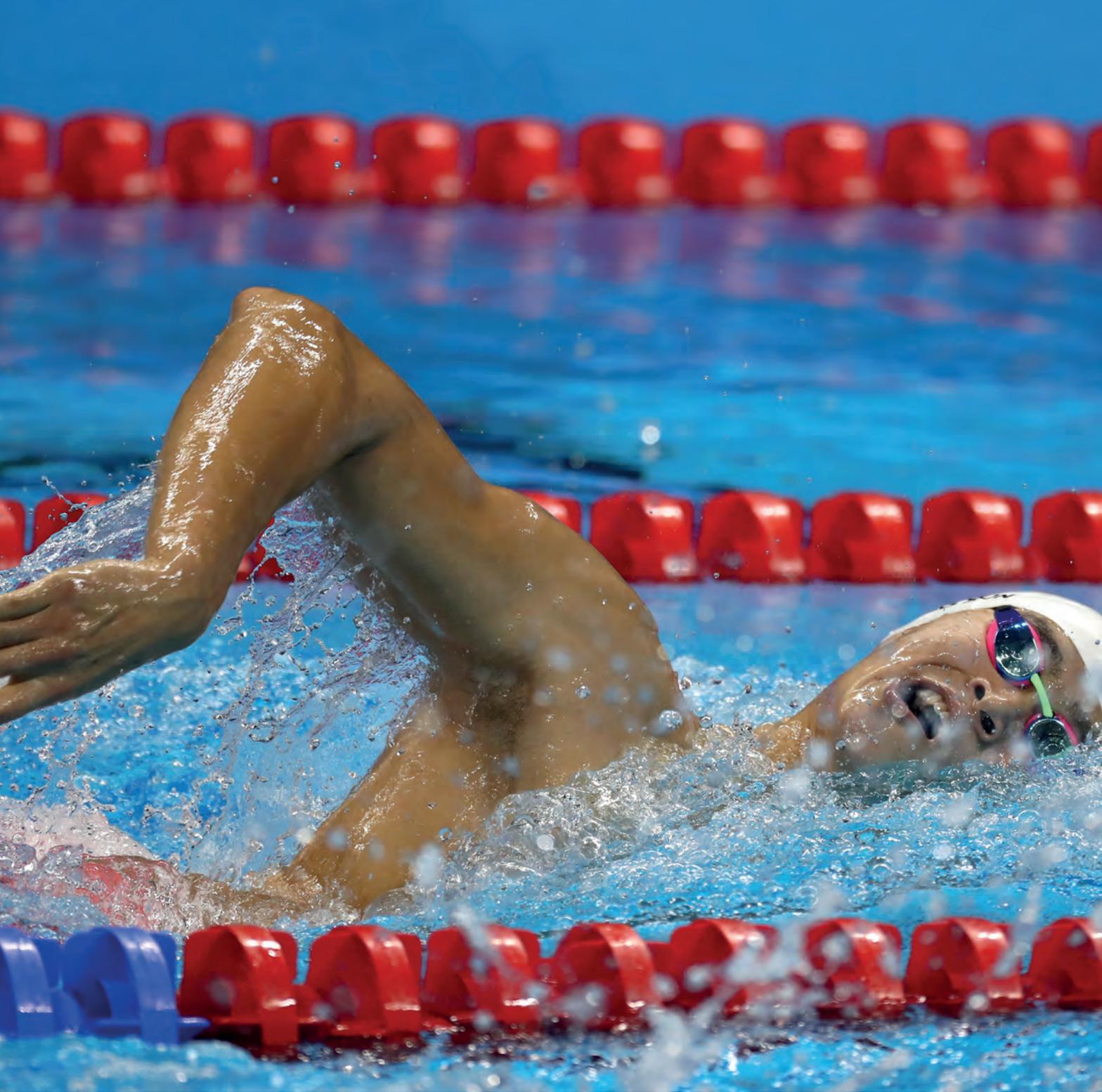
‘Qual è l'angolo perfetto da tenere con la testa?’

‘Nel recupero della bracciata devo tenere il gomito alto?’

La verità è che non esiste sempre una risposta corretta a domande come queste - dipende da "cosa funziona meglio per te".

Ma al tempo stesso, ci sono alcune competenze e tecniche - condivise da tutti i nuotatori di alto livello - che devi imparare se vuoi essere un nuotatore davvero efficace.

Queste tecniche sono solo il 20% delle competenze necessarie ad un nuotatore, ma producono molto di più in termini di risultati. Il libro identifica queste abilità cruciali - cioè quello che fa la differenza per permetterti di migliorare la tua tecnica e di ottenere il meglio dal tuo allenamento.





Tecniche di nuoto per il triathlon e le acque libere

Nel triathlon e nelle acque libere quello di cui hai più bisogno è una bracciata efficiente che ti consenta di:

- nuotare ad un ritmo forte e uniforme per un'ora o più;
- utilizzare al massimo la tua capacità aerobica;
- arrivare alla fine senza lasciarti privo di energia (a meno che non si scelga di fare uno sprint finale ovviamente).

Questo libro ti mostrerà la tecnica necessaria per migliorare il tuo stile di nuoto focalizzandosi sui fattori chiave della nuotata. Questi fattori chiave accomunano tutti i nuotatori di élite da Duke Kahanamoku (campione olimpico nel 1912 e 1920

Infine, nuota velocemente

Si tratta di un vecchio detto noto nel mondo delle arti marziali, ma si applica altrettanto bene al nuoto:

**PRIMA, FALLO.
POI, FALLO BENE.
INFINE, FALLO
VELOCEMENTE.**

Applicare questo approccio alle tecniche insegnate in questo libro ti permetterà di raggiungere un risultato migliore e il più velocemente possibile.

dei 100m stile libero) fino ai campioni di oggi, e ora potrai apprenderli anche tu.





LE BASI DEL NUOTO IN ACQUE LIBERE

Molte persone fanno la loro prima esperienza di nuoto all'aperto quando prendono parte ad un triathlon o ad una nuotata di beneficenza. Potresti aver comprato questo libro con quel tipo di nuotate in mente. Ma le acque libere comprendono una vasta gamma di tipi di nuoto. Il più semplice è il nuoto libero fatto per il piacere di nuotare da qualche parte diversa da una piscina chimicamente sterile. Poi ci sono le escursioni a nuoto, il triathlon e le gare in acque libere vere e proprie. Alcune di queste sono vere e proprie maratone di nuoto in cui gli atleti possono trascorrere ore in acqua.

Suggerimenti per la sicurezza

Parte del godimento dell'acqua libera è quello di nuotare senza limiti. Per motivi di sicurezza, però, se si nuota da soli, è meglio rimanere ad una distanza da terra sufficiente per riuscire a chiedere aiuto in caso di necessità. Idealmente, sarebbe meglio avere qualcuno che ti controlla e ti accompagna, come un amico su un kayak o su un paddleboard.

Se decidi di andare più lontano dalla riva, è ragionevole utilizzare una boa per nuotatori sulla quale potresti riposarti, oltre ad attrezzarla con mezzi per attirare l'attenzione (un fischiello o un telefono, per esempio).

Rischi naturali e sicurezza

Se nuoti nell'oceano, in un lago, in un bacino artificiale o in un fiume, devi considerare che queste acque sono potenzialmente pericolose. Il modo migliore per nuotare in modo sicuro è quello di allenarsi in gruppo. Se appartieni ad un club di nuoto locale, esso avrà stabilito delle apposite procedure di sicurezza per il luogo dove vi allenerete. Ma anche se il nuoto in acque libere sta diventando sempre più popolare, non ci sono ancora molti club o gruppi di nuotatori organizzati. Quali sono i rischi che dovresti prendere in considerazione quando nuoti in questi luoghi?

La temperatura dell'acqua

Alcuni eventi di nuoto in acque libere non consentono l'uso di mute, nonostante si svolgano in acque relativamente fredde. In questi casi dovrai imparare ad acclimatarti. Fai attenzione però:

un'acqua veramente fredda può compromettere rapidamente il tuo giudizio e i tuoi sensi. Ci possono volere mesi per abituarti; inizialmente potrai resistere solo pochi secondi in acqua. Il tuo corpo alla fine imparerà ad adattarsi alle temperature rigide, ma può essere un processo lungo e scomodo che richiede una grande forza di volontà. Anche l'acqua più calda di quanto sei abituato può presentare problemi, il principale è il rischio di disidratazione. Puoi imitare gli effetti dell'acqua calda nuotando in una piscina riscaldata con una muta.

Condizioni dell'acqua

Le sfide più evidenti sono le correnti e le onde. Questi eventi sono però generalmente facili da prevedere, quindi dovresti informarti su come sono le condizioni dell'acqua. Anche così però, se non ti sei mai allenato in condizioni simili, costituiscono una vera sfida.

A pagina 125 consiglio come affrontare le condizioni del mare più dure.



Le condizioni del mare locale

La gara in acque libere ai Campionati Mondiali del 2007 a Melbourne fu un evento per veri uomini duri. I concorrenti dovettero nuotare attraverso grandi banchi di meduse; alcuni dei favoriti non riuscirono nemmeno ad arrivare al traguardo. È un esempio estremo, ma dimostra che i nuotatori di acque libere devono essere pronti a fronteggiare sfide inaspettate (come acque inquinate, alghe e nebbia).

Le correnti

La mia prima gara in acque libere fu una traversata da molo a molo di 2 km. Per i primi 1,95 km andò tutto bene: non ero primo, ma nemmeno ultimo. Poi, negli ultimi 50 metri, un giro di boa faceva invertire la direzione. La corrente ora era sfavorevole e non ero pronto per questo ulteriore sforzo (avevo solo 11 anni). Tentai come potevo, ma non riuscivo quasi ad avanzare. Non è tuttavia pericoloso se succede in un evento organizzato: riuscii a malapena ad arrivare a riva, le lacrime di vergogna e di frustrazione riempivano i miei occhialini. Nuotando nelle acque libere, le correnti possono sfinirti. Devi essere sempre consapevole



delle correnti, delle maree, delle uscite dalle bocche dei fiumi, ecc. Progetta sempre di nuotare nei limiti della tua resistenza.

Gruppi di allenamento

Come per qualsiasi sport, il tuo allenamento dovrebbe rispecchiare la gara che stai preparando. Se vuoi fare una gara in acque libere significa ovviamente che almeno una parte del tuo allenamento dovrebbe essere fatto in acque libere. Se non fai parte di un gruppo di allenamento organizzato, è comunque una buona idea allenarti con un compagno. I due vantaggi chiave sono:

Sicurezza: Le acque libere, in particolare l'oceano, sono potenzialmente molto più pericolose del nuoto in piscina. Avere qualcuno con te rende tutto un po' più sicuro.

Motivazione: All'aperto si è esposti a giorni freddi o piovosi. Sapere che qualcun altro conta su di te per uscire aiuta a motivarsi. Avere qualcuno che nuota con te potrebbe anche aiutarti a migliorare il tuo livello. Naturalmente, potrai anche condividere con lui o lei la gioia delle albe sui laghi in una mattinata nebbiosa, o il nuotare in una calda spiaggia al tramonto e così via.

Idealmente il proprio partner dovrebbe avere lo stesso livello di preparazione; se nuoti lontano dalla riva, sarebbe meglio essere accompagnati da un kayaker, un paddleboarder o da qualcuno su un'imbarcazione d'appoggio che possa intervenire in caso di emergenza.



L'attrezzatura per il nuoto in acque libere

Le attrezzature fondamentali per il nuoto in acque libere sono le stesse per il nuoto in piscina (vedi pagina 16 e 17): occhialini, costume, cuffia e (se li indossi) tappi per le orecchie. Tutti i nuotatori in acque libere necessitano però di una cuffia colorata

per farsi notare in acqua. Le cuffie in silicone sono notevolmente più calde di quelle standard in lattice.

Alcune gare - ad esempio le gare in acque libere olimpiche - hanno regole rigorose sul tipo di costume che si può indossare. In questi casi, l'unica attrezzatura aggiuntiva di cui hai bisogno è la gelatina di petrolio (o un prodotto simile come il Body Glide), utili per impedire agli altri nuotatori di afferrarti le spalle o i piedi.

Mute per il nuoto

Un indumento fondamentale per i nuotatori di acque libere è la muta. Nel triathlon si utilizza in acqua al di sotto dei 14 °C. Puoi trovarne di relativamente poco costose; l'alternativa all'acquisto è quella di noleggiare una muta appositamente per la gara, ma è costoso, non ci si può abituare prima e non c'è alcuna garanzia che sarà della tua misura. Noleggiandola ti perderesti anche la possibilità di allenarti con la muta, che non è la stessa cosa che nuotare senza.

LO SPESSORE DELLA MUTA

Le mute per il nuoto sono disponibili in diversi spessori. Quelle più sottili, dette swim skins, sono in realtà una via di mezzo tra un costume e una muta. Esse forniscono un isolamento e una



galleggiabilità minima, quindi sono la cosa più vicina al nuotare senza muta. Le swim skins sono spesso disponibili senza braccia, il che consente la completa libertà di movimento.

Molte mute tendono però a coprire tutto tranne la testa, le mani e i piedi (e di solito una piccola parte della caviglia). Sono disponibili in diversi spessori, ma non sono fatte dello stesso tipo di neoprene che si utilizza di solito per le mute da surf, spesse 6-7 mm. Sarebbe eccessivo e cambierebbe a tal punto la dinamica del nuoto tanto da farla sentire innaturale.

Per le acque più fredde, la maggior parte dei nuotatori utilizza anche una cuffia, guanti e calzini in neoprene. Tieni presente però, che una muta di spessore di più di 2 mm, renderà difficili i movimenti e toglierà la sensibilità in acqua.

COME SCEGLIERE UNA MUTA

Non farti tentare dal nuotare in una muta che non è specificamente progettata per nuotare.

Non avrà le spalle articolate e ti toglierà energia ad ogni bracciata.

Le mute per il nuoto sono disponibili in una vasta gamma di prezzi. In generale è molto importante valutare la vestibilità più che il marchio o la possibilità di farti guadagnare 1 secondo in più o in meno su una gara di lunga distanza. La muta deve essere più stretta intorno al corpo senza tuttavia risultare costrittiva. Dal collo alla caviglia non dovrebbe essere né scomoda, non deve cioè tirare verso il basso le spalle, né ci devono essere rughe o pieghe nel neoprene. Il modo migliore per trovare la giusta muta è quello di decidere lo spessore ed il prezzo e quindi provare tutte quelle che rientrano in quelle caratteristiche.

Come provare una muta da nuoto

Quando devi provare una muta da nuoto considera che il neoprene di cui è fatta è molto sottile ed è molto facile che si strappi. Di seguito alcuni suggerimenti per evitare danni:

- **Togliere tutto ciò che potrebbe bloccarsi o impigliarsi nella muta, soprattutto anelli e orologi.**
- **Proteggi la muta dalle unghie indossando calzini e guanti (vanno bene anche dei sacchetti di plastica).**
- **Infila una gamba delicatamente fino a che la muta non arriva sopra la caviglia. Ripeti l'operazione con l'altra gamba, quindi alza la muta fino ai fianchi.**
- **Tira la muta verso l'alto di modo che non ci siano pieghe sulle gambe.**
- **Infine, fai scorrere le braccia nelle maniche e chiudi la zip.**

Avrai probabilmente bisogno di fare diversi aggiustamenti in su o in giù per ottenere una sensazione di comfort. Le cose importanti da verificare sono che la muta non tiri le spalle verso il basso e che non ci siano sacche d'aria, in caso contrario quella muta non è adatta al tuo corpo.

Bisogna fare attenzione anche quando ci si toglie la muta. Per rimuoverla, abbassa la zip, quindi togli con attenzione le braccia, il corpo e le gambe. Non stare mai su una gamba per sfilare l'altra - a meno che non sia una muta tua o che tu sia impegnato nel t1 (il passaggio dal nuoto alla bici nel triathlon).



◀ Sacca impermeabile per soldi, chiavi ecc.

▶ Alcuni indumenti che ti serviranno: palette, pinne da nuoto, occhialini e cuffia.

Boe e borse

La condivisione dell'acqua con altri utenti può essere pericolosa, soprattutto se ci sono imbarcazioni a motore, jetskis o barche a vela. Per rendersi più visibili, alcuni nuotatori utilizzano una boa che trascinano dietro di loro. Queste boe sono più facili da vedere rispetto ad una semplice cuffia, che può facilmente essere oscurata da un'onda. Spesso queste boe hanno una tasca impermeabile per trasportare cose come chiavi dell'auto, snack, telefono o portafogli. Alcune hanno persino un serbatoio per i liquidi da utilizzare durante lunghe nuotate. Se non desideri trascinare una boa, ci sono in commercio diversi tipi di tasche impermeabili. Per non correre il rischio di perderle è meglio appenderle al collo con una cordicella e metterle dentro la tua muta.

Kit per l'allenamento

Per allenarsi nel nuoto non è necessario avere un gran numero di indumenti e attrezzature. Ci sono però alcuni indumenti di cui tutti hanno bisogno, oltre a diverse attrezzature utili per svolgere esercizi in acqua indicati anche in questo libro. Non hai bisogno di un costoso costume da gara: sono di solito scomodi e si rovinano rapidamente. Ma un costume efficiente è importante, perché

◀ Body per triathlon che viene indossato sotto la muta, utilizzabile anche in bici e per correre.





▲ Tre strumenti fondamentali utilizzati in piscina: boccaglio, pinne e palette.

tutto ciò che trascini o che fa attrito avrà un impatto sulla tua aerodinamicità nell'acqua. Anche gli occhiali sono importanti. Senza, è impossibile vedere chiaramente cosa sta succedendo: cosa fanno le tue mani, se ci sono altri nuotatori vicini a te, ecc. Molti nuotatori di acque libere scelgono grandi occhiali, ma quelli più piccoli possono in realtà essere migliori poiché causano meno turbolenze intorno alla testa. Anche l'utilizzo di una cuffia per evitare il fastidio dei capelli è una buona idea.

Attrezzature per gli esercizi sulla tecnica

La maggior parte delle esercitazioni sulle tecniche presentate in questo libro può essere fatta senza attrezzature speciali. Ci sono però una o due cose che ti serviranno:

- **Pinne per il nuoto.** Non si tratta di pinne per fare diving (quelle per il nuoto sono più corte e di solito meno rigide). Devono essere strette senza essere super strette.
- **Un pull buoy.** Sono presenti anche nella maggior parte delle piscine e disponibili per i nuotatori se lo chiedi.
- **Un boccaglio da nuoto.** Utile per fare esercizi per le gambe. Alcune persone indossano anche un **tappanaso**.
- **Le palette.** Che di base possono essere usate per allenare la forza e aiutano attivamente ad acquisire uno stile libero più efficace e potente. Ce ne sono di due tipi in realtà, una per lo stile libero e una per migliorare l'agilità.





01

TECNICA BASE

**Fondamentali
e principi essenziali della tecnica**



(NON È) LO STILE LIBERO È COMPLICATO ^

Lo stile libero, nei suoi fondamenti, è semplice - che tuttavia non è la stessa cosa di dire che sia facile da fare bene - per molti nuotatori infatti risulta più difficile di quanto non lo sia, perché non sanno cosa sia importante e cosa no per nuotare questo stile.

Questo capitolo insegna i punti focali della bracciata; i capitoli 2 e 7 invece analizzeranno i singoli movimenti dello stile libero per mostrare come è possibile migliorarsi.

Gli elementi fondamentali di uno stile libero

efficace sono quelli descritti di seguito.

Ogni bracciata e gambata deve avere un ritmo costante e il tuo corpo ruota lungo il suo asse centrale. L'avanzamento deriva dalla trazione del braccio:

- 1 La tua mano entra nell'acqua davanti alla tua spalla, non davanti al volto (vedi l'immagine a pagina 21).
- 2 All'inizio della trazione, tieni il gomito alto e usalo come una cerniera per iniziare un

movimento verso il basso con la mano e l'avambraccio.

- 3 Tira indietro, verso l'anca.
- 4 Ripeti il movimento con l'altro braccio; il primo recupera la sua posizione iniziale sulla superficie.

È improbabile che tu possa osservare questa tecnica in uno sprint olimpico sui 50 metri, ma è fondamentale in qualsiasi altro tipo di gara di stile libero, particolarmente nelle distanze medie e lunghe.

Bracciata

Lo scopo finale è che ogni bracciata sia un movimento liscio e potente - ma quando si parla di tecnica, è utile dividere la corsa del braccio in quattro fasi:

- 1 Ingresso.
- 2 Presa.
- 3 Trazione.
- 4 Recupero.

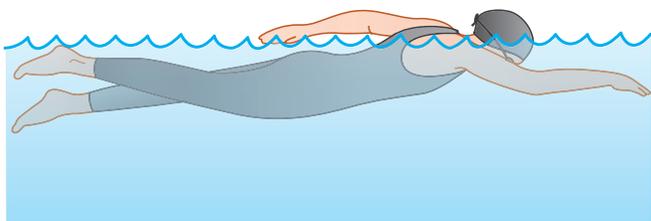
Nella parte subacquea del movimento (fase 1 e 3), l'obiettivo è quello di utilizzare l'avambraccio e la mano per tirarti in **avanti** il più possibile. Ciò significa tirare verso il basso o verso l'alto per il minor tempo possibile.

Fase 1: Ingresso

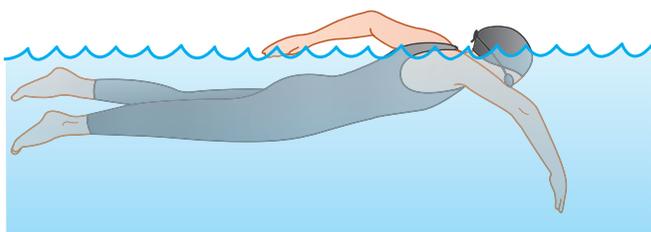
Il tuo braccio dovrebbe entrare nell'acqua davanti alla tua spalla, piuttosto che verso il centro del tuo corpo. (I nuotatori meno allenati mettono la mano proprio al centro, davanti alla testa. Questo movimento è molto inefficace come vedremo nel capitolo 3). La tua mano dovrebbe essere



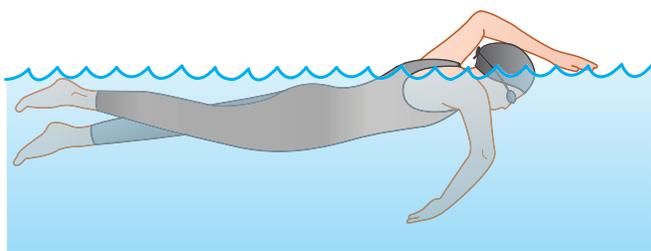
▲ L'immagine superiore mostra la mano del nuotatore che entra nell'acqua al centro della sua linea centrale, il che non è l'ideale. Nell'immagine inferiore, la sua mano entra nella posizione corretta, davanti alla spalla.



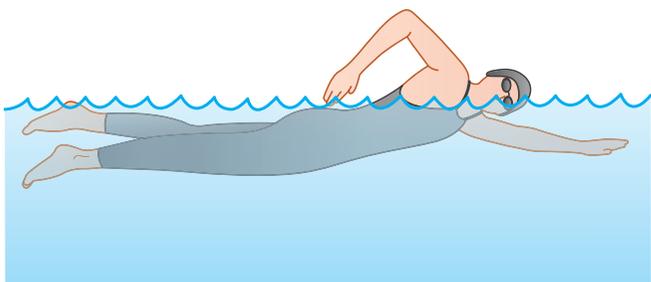
▲ Fase 1: Ingresso.



▲ Fase 2: Presa.



▲ Fase 3: Trazione.



▲ Fase 4: Recupero.

idealmente parallela alla superficie dell'acqua se vista dal davanti. (Quindi, qualcuno che ti guarda nuotare dal davanti vedrà la tua mano entrare piatta, piuttosto che con un angolo).

Fase 2: Presa

Mentre la tua mano entra nell'acqua, il tuo corpo dovrebbe essere ruotato in modo che il lato della trazione sia inferiore rispetto al lato in cui il tuo braccio sta recuperando. (Vedi foto a pagina 23). Successivamente arriva la fase di "presa", l'inizio della trazione. **Una presa efficace è il segreto dell'avanzamento.** Mantieni il gomito alto, piega il braccio e utilizza l'articolazione come una cerniera per mandare l'avambraccio in giù e indietro. L'idea è quella di posizionare il tuo avambraccio verticalmente il prima possibile, questa tecnica con il gomito è talvolta chiamata *Early Vertical Forearm (EVF)*.

Fase 3: Trazione

Si tratta della conseguenza della presa: continua a tirare indietro il braccio verso l'anca. (La tua mano dovrebbe passare accanto al tuo fianco dopo la presa. Per la maggior parte delle persone, però, la sensazione è quella di tirare indietro e dritto). Alla fine della trazione, la tua mano esce dall'acqua senza spruzzi.

Fase 4: Recupero

La fase di recupero è guidata dal tuo gomito piuttosto che dalla tua mano. Il braccio deve essere rilassato, soprattutto il polso. Oltre a questo, le uniche cose di cui preoccuparsi sono la posizione di rilascio e di ritorno in acqua della tua mano, che deve sempre essere corretta.