

Stroke Max - l'antipaletta

Qualche cenno tecnico

Per quanto riguarda la bracciata, in tutte le nuotate agonistiche, gli arti si muovono principalmente in direzione laterale o trasversale rispetto a quella di avanzamento alla ricerca della migliore propulsione necessarie all' avanzamento.

Una bracciata efficace inoltre sarà caratterizzata da un "punto di ingresso" della mano molto vicino a quello di "uscita". Sulla mano infatti, se ben posizionata, si genera un differenziale di pressione tra la superficie inferiore e quella superiore che favorisce la "presa dell' acqua".

Tale presa, con conseguente sfruttamento della superficie alare e della portanza generata sulla mano sull' avanbraccio e sul braccio, è una delle principali caratteristiche della bracciata di un nuotatore di alto livello.

L' abilità tecnica dell' atleta consiste proprio nel trasmettere all'acqua una significativa quantità di moto ricavandone spinte utili all' avanzamento. Questo è valido in qualunque fase della bracciata anche se ci sono fasi più propulsive ed altre meno.(vedi fasi della bracciata???)

L' avanzamento in acqua è determinato dalla capacità dell' atleta di sfruttare le spinte di sollevamento che si creano sulle sue mani e di utilizzare gli opportuni angoli di attacco, ottenendone validi appoggi sui quali esercitare direttamente le spinte propulsive. Il giusto posizionamento della mano assicura di poter sfruttare completamente tali spinte.

La mano nella fase subacque della bracciata devia l' acqua verso dietro anche se non la spinge direttamente e la sua capacità di appoggio viene accresciuta dalla possibilità di sfruttare determinate superfici e angoli di attacco.

Le palette palmari

Le palette costituiscono il principale attrezzo utilizzato dal nuotatore al fine di ottenere un sovraccarico durante la bracciata. Queste hanno la funzione di aumentare la resistenza idrodinamica incontrata dalla mano nel suo percorso subacqueo, aumentando la differenza di pressione fra il dorso e il palmo della mano stessa.

Per mantenere una corretta nuotata ed un buon ritmo quindi, si svilupperà una maggiore tensione muscolare rispetto all' nuotata "libera" e un aumento della forza in tutte le fasi della trazione. La forza impiegata nell' esercizio, naturalmente, sarà direttamente proporzionale alla dimensione della paletta utilizzata.

Un eccessivo utilizzo di questo diffuso attrezzo di potenziamento può provocare o aggravare patologie della spalla; costituendo infatti un elemento di sovraccarico è particolarmente consigliato ad atleti dotati di una tecnica non assoluta ma sostanzialmete corretta.

StrokeMax – L' antipaletta : L' ho provata!!!

La sensazione che si avverte utilizzando StrokeMax è essenzialmete paragonabile a quella che si avverte nell' esecuzione del "vecchio" esercizio a pugni chiusi.

Quest' ultimo viene fatto eseguire durante gli allenamenti che caratterizzano l' età giovanile e mira ad un aumento della "sensibilità" in acqua del soggetto .Sensibilità e acquaticità sono infatti i parametri più importanti che andranno a definire e condizionare la nuotata di un individuo.

La sensibilità è tra le caratteristiche fondamentali del buon nuotatore, spesso fa la differenza tra un atleta medio e un atleta di livello, essa permette all' atleta di percepire al meglio quelli che sono gli appoggi che l' acqua ci può dare.

In base a quanto detto si capisce come il suo sviluppo, soprattutto nelle fasi sensibili di costruzione e maturazione tecnica dell' atleta, così come il suo mantenimento anche ad alto livello, si rendano assolutamente necessari.

Così come l' esercizio a pugni chiusi che, alternato ad una nuotata completa, favorisce l' aumento della recettività sul palmo della mano, StrokeMax permette di sviluppare al meglio questa importante caratteristica.

In acqua, nuotando a stile libero, si avverte una immediata sensazione di migliore e più veloce "entrata in acqua della mano" dovuta al design stesso della paletta, che favorisce l' ingresso, la distensione del braccio e il conseguente avanzamento della spalla.

Abbinato ad un gesto tecnico corretto inoltre, StrokeMax aiuta a percepire meglio l' importanza dell' utilizzo dell' avambraccio nelle fasi di presa (outsweep) e trazione (downsweep) della bracciata.

La ricercata mancanza di sensibilità e presa in acqua che si ha utilizzando questa tipologia di "antipalette" rendono particolarmente difficoltosa la bracciata negli stili Rana e Delfino; le braccia infatti, agendo simultaneamente rispetto allo stile libero e al dorso, non incontrano una presa efficace ne un appoggio sicuro sul quale iniziare la prima fase del loro percorso subacqueo. Andando quindi a vuoto o quasi si avverte come conseguenza, l' abbassamento eccessivo delle mani sotto la superficie dell' acqua e, conseguentemente, non si riesce ad avere uno stile sufficientemente alto sull' acqua.

Una volta tornati alla nuotata libera però, l' atleta svilupperà una maggiore attenzione e andrà a "sentire l' acqua" proprio in questa prima e importante fase della bracciata.

Va ricordato, inoltre, che Stroke Max non aumenta la sensibilità solo nelle fasi di appoggio e trazione delle nuotate ma anche sulla successiva fase finale della bracciata, garantendo una spinta più accorta e quindi più efficace nei vari stili.

Inoltre l'apposito tassello di cui è dotato Stroke Max, offre la possibilità di riempire d' acqua l' interno della paletta; così facendo se ne aumenterà il peso avendo così l' opportunità di sviluppare, parallelamente ad un lavoro di sensibilità, anche lavori in sovraccarico e quindi di potenziamento muscolare.



In definitiva, contrariamente alle palette tradizionali che vengono utilizzate principalmente per lavori in sovraccarico quindi di potenziamento muscolare, StrokeMax agendo "in scarico" va a migliorare la capacità di sensibilità e propriocettività acquatica dell' atleta in tutti e quattro gli stili, favorendone il successivo rendimento meccanico sulla nuotata completa.

MICHELE CECCHI - Allenatore



Quali esercizi???

- Costituendo un attrezzo per la sensibilità in acqua, le distanze e il tempo di utilizzo varieranno a seconda dell'età, della maturazione fisica, tecnica e del livello di preparazione agonistica dell'individuo.

Es. 1

8x50 con Stroke Max + 8x50 nuotata normale

Es. 2

400mt con Stroke Max durante la fase di riscaldamento-tecnica dell'allenamento

Es.3

20x50 (10 con StrokeMax – 10 nuotata normale)