

# Nuoto (16–20): Forza

La durata di un circuito di allenamento con dei giovani va aumentata gradualmente durante la stagione (da 30 a 60 min.). Per ottenere un effetto ottimale gli esercizi vanno eseguiti seguendo la sequenza: statico, dinamico, specifico.

## Condizioni

Durata: 90 minuti (fino a 120 minuti)  
 Età: 16-20 anni  
 FTEM: F2, F3  
 Luogo: piscina

## Obiettivi di apprendimento

- Migliorare la stabilità del tronco e la forza di base

	Durata Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
<b>Introduzione</b>	5' <b>Proposte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hula hoop</li> <li>• Salti con la corda</li> </ul> <b>Materiale:</b> Cerchi, corda per saltare	
<b>Parte principale</b>	<b>Circuito di allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Numero di persone per postazione: da 1 a 2.</li> <li>• Ripetizioni o durata per esercizio: v. più avanti. Si può variare a seconda della pianificazione dell'allenatore.</li> <li>• Sequenza: 1. esercizi statici (postazioni 1, 7 e 12); 2. esercizi dinamici (postazioni 2, 8 e 13); 3. esercizi specifici (postazioni 3, 9 e 14), stabilizzazione del tronco (postazioni 4, 5, 6, 10 e 11).</li> <li>• Esecuzione: durante gli esercizi muoversi con un ritmo di 2-3 secondi.</li> <li>• Pausa fra gli esercizi: nessuna (cambio di postazione).</li> <li>• Ripetizioni del circuito: da 2 a 3.</li> </ul>	
	30-60' <b>Installare il circuito</b> <b>Materiale:</b> Swissball, palla da ginnastica, tavolette <b>Postazione 1: pressione sulla palla (stabilizzazione del tronco)</b> Tendere le braccia/o tenerle leggermente piegate, pancia in dentro, piedi uniti e spingere sulla Swissball. <b>Materiale:</b> Swissball	Distribuire le postazioni in tutta la palestra.  Durata: 45 sec.
	<b>Postazione 2: appoggio frontale (muscolatura delle braccia)</b> Le mani sono appoggiate a terra alla stessa larghezza delle spalle, le dita sono rivolte in avanti, tendere la muscolatura del ventre. Il corpo si sposta come un asse in alto e in basso. Il naso dovrebbe toccare il suolo.	 Ripetizioni: 20x

Durata Tema/compito/esercizio/gioco

Organizzazione/disegno

**Postazione 3: lanci dalla Swissball (esercizio specifico: muscolatura delle braccia e dorsale)**

L'atleta si sdraia sulla schiena sulla Swissball, un compagno lascia cadere una palla nelle sue mani. La ragazza lancia con forza la palla in aria.

**Materiale:** Swissball, palla da ginnastica



Ripetizioni: 10x

**Postazione 4: asse per lavare (muscoli addominali)**

Appoggiare i piedi contro la parete, piegare le ginocchia a 90°, mani sulle orecchie. Muovere la testa verso le ginocchia. I gomiti devono sempre toccare le ginocchia.



Ripetizioni: 20x

**Postazione 5: indoor rower (muscolatura addominale)**

Sedersi per terra come se si fosse seduti su un indoor rower. Tirare la braccia all'indietro, tendere le gambe in avanti. Tendere la muscolatura addominale e dei glutei.



Ripetizioni: 20x

**Postazione 6: le forbici (muscoli addominali)**

Sulla schiena, tendere le gambe davanti a sé, tendere la muscolatura addominale e dei glutei. Tenere le braccia tese sopra la testa. Muovere le gambe come se fossero delle forbici.



Ripetizioni: 40x

**Postazione 7: ponte di legno (stabilizzazione del tronco)**

Tendere tutto il corpo, appoggiare i gomiti su una tavoletta, le tibie su una Swissball. Tendere la muscolatura addominale e dei glutei.

**Materiale:** Swissball, tavoletta



Durata: 45 sec.

**Postazione 8: su e giù (muscolatura delle braccia)**

Appoggiare le mani su una panchina o su un bordo. I talloni toccano per terra. Abbassare e sollevare il corpo. Solo le braccia si muovono.



Ripetizioni: 10x

	Durata Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Parte principale	<p><b>Postazione 9: tirare la palla (esercizio specifico: muscolatura delle braccia)</b>                      Lanciare la palla con la massima velocità contro la parete e poi riprenderla.  <b>Materiale:</b> Palla da ginnastica</p>	 Ripetizioni: 10x
	<p><b>Postazione 10: Superman (mobilità)</b>                      Sulla pancia, le mani sono dietro la schiena. Sollevare sia le braccia che le gambe.</p>	 Durata: 30 sec.
	<p><b>Postazione 11: intreccio di mani (mobilità)</b>                      Le mani s'intrecciano dietro la schiena.</p>	 Durata: 30 sec.
	<p><b>Postazione 12: seduti contro la parete (muscolatura delle gambe)</b>                      Di schiena con la testa contro la parete. Tendere le braccia in avanti, piegare le ginocchia a 90° e poi risalire.</p>	 Durata: 45 sec.
	<p><b>Postazione 13: squat (muscolatura delle gambe)</b>                      Allargare i piedi alla larghezza delle cosce, mettere le mani dietro la testa. Piegare le ginocchia a 90°. Durante il movimento in avanti tirare sempre fino alla punta dei piedi.</p>	 Ripetizioni: 20x
	<p><b>Postazione 14: Power jump (esercizio specifico: muscolatura delle gambe)</b>                      Posizione finale = salto iniziale. Eseguire dei salti esplosivi tendendo tutto il corpo.</p>	 Ripetizioni: 10x
	<p><b>Riordinare il materiale</b></p>	
Ritorno alla calma	<p>55' <b>Allenamento di nuoto</b>                      Dopo il circuito bisognerebbe nuotare per mettere in pratica la forza acquisita.</p>	

**Autori:** Remco Hitzert, esperto G+S Nuoto, allenatore diplomato Swiss Olympic e fisioterapista, Natascha Pinchetti-Justin, responsabile G+S Nuoto (2012)