

# Resistenza – Nuoto

## Vasche veloci

### Fase di preparazione 1 – Le basi

#### Resistenza nelle braccia

10-14 15-20 20+

**Come?** Nuotare crawl o sul dorso usando solo le braccia (ev. con i paddels per le mani), tenendo le gambe unite con un nastro elastico. Prestare attenzione ad una buona tecnica e ad una ottimale posizione in acqua. Due o tre ripetizioni di 200-400 metri.  
**Perché?** Migliorare la resistenza di base e ritmo e tecnica della bracciata.  
**Metodo:** allenamento di durata.

#### A ritmo

10-14 15-20 20+

**Come?** I nuotatori assolvono una distanza (ad es. 800 metri) a velocità diverse. Ad ogni fischio dell'allenatore (a scadenze regolari o irregolari) devono cambiare la velocità.  
**Variante:** utilizzare la musica per segnalare il cambio di velocità.  
**Perché?** Migliorare la capacità aerobica.  
**Metodo:** allenamento di durata variabile.

### Fase di preparazione 2

#### Nuoto a punti

10-14 15-20 20+

**Come?** Su una tratta di 50 metri i nuotatori contano il numero di bracciate impiegate, che va poi sommato al tempo impiegato. Chi ottiene il valore più basso?  
**Variante:** sotto forma di gara a gruppi.  
**Perché?** Migliorare la resistenza di base e la tecnica di nuoto.  
**Metodo:** allenamento a intervalli.

#### Staffetta a coppie

10-14 15-20

**Come?** Squadre da 4 a 6 nuotatori. Mentre due nuotano insieme (accanto o uno dietro l'altro) una distanza (ad es. 50 metri), le altre coppie fanno una pausa. Chi nuota deve restare in contatto. Ogni coppia esegue tre serie di quattro ripetizioni con 5 minuti di pausa fra loro.  
**Perché?** Migliorare la potenza e la capacità di adattamento.  
**Metodo:** allenamento a intervalli.

### Fase di competizione

#### Cambio di velocità

10-14 15-20 20+

**Come?** Svolgere otto serie di tre ripetizioni di 25 metri. La prima vasca combinata con esercizi tecnici (ad es. catch up con il gomito in alto), la seconda viene svolta con tecnica libera ad intensità da media a elevata e l'ultima a velocità di gara.  
**Perché?** Migliorare la capacità di adattamento e la tecnica in gara.  
**Metodo:** allenamento a intervalli.

#### Countdown

15-20 20+

**Come?** Eseguire 25 vasche da 25/50 metri. Ogni minuto l'allenatore dà il via con un fischietto. Cinque settimane prima dell'appuntamento più importante della stagione nuotare una lunghezza su otto a velocità di gara, le altre ad intensità media. Quattro settimane prima della gara una lunghezza su sei, tre settimane prima una su quattro ed infine due settimane prima della gara una lunghezza su due a velocità di competizione.  
**Perché?** Migliorare la potenza anaerobica.  
**Metodo:** allenamento a intervalli.