

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 7 (2005)
Heft: 3

Artikel: Una sala fitness al cloro
Autor: Brunner, Matthias
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001627>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Una sala fitness al c

Svolgere allenamenti in piscina con tutta la squadra di calcio o di basket o di volley?
Anche se l'impresa comporta una maggiore mole di lavoro organizzativo, ne vale senza dubbio la pena.
Un cambiamento di routine con vari aspetti positivi.

Matthias Brunner

In vasca ogni movimento viene frenato dalla resistenza opposta dall'acqua, che può essere dosata a piacimento e dipende dalla velocità di esecuzione del movimento. Un movimento eseguito a velocità doppia, ad esempio, comporta una resistenza quadrupla, per cui necessita del quadruplo della forza. Per raggiungere tali effetti fuori vasca si devono usare macchine, manubri, pesi ed attrezzi spesso complicati. In acqua invece la resistenza è ovunque, la vasca diventa una geniale macchina per l'allenamento della forza, da usare con tutta la squadra.

Vale la pena di bagnarsi

- In acqua la resistenza è di 790 volte maggiore che a terra, per cui ogni movimento è molto più faticoso e richiede molta più forza.
- In acqua vengono attivati contemporaneamente molti più muscoli che a terra, perché ogni movimento viene sottoposto ad una resistenza costante.
- In acqua il cuore deve pompare con ogni battito un 20 per cento di sangue in più, nota bene in situazione di calma, senza carico di lavoro. L'effetto allenante sulla resistenza ne risulta pertanto maggiorato.
- In acqua per via della termoregolazione l'apparato cardiocircolatorio deve lavorare quattro volte di più che a terra, per cui viene sottoposto a sforzi ben maggiori.
- Grazie alla spinta di galleggiamento, in acqua cadute e lesioni sono praticamente escluse. Di conseguenza si può lavorare molto duramente senza pericolo di farsi male.
- In acqua il peso del corpo viene sostenuto dalla spinta di galleggiamento, i muscoli sono raffreddati dall'acqua, la pelle viene massaggiata piacevolmente. In tal modo si può svolgere un allenamento molto duro senza sudare e senza indolenzimenti muscolari.

Parliamo di prestazione

Mentre nel tradizionale fitness acquatico si lavora in primo luogo per la salute ed il benessere, nei giochi di squadra come il calcio o il basket l'obiettivo è di migliorare le prestazioni. Spesso si devono eseguire azioni di elevata intensità con impiego di forza veloce e con una resistenza alla forza che assume connotati specifici per i singoli sport. Per potersi allenare in questo ambito sono necessari una buona resistenza di base, un tronco stabile ed un corsetto muscolare robusto. Se si vuole fare un allenamento specifico si deve sollecitare poi anche la coordinazione. Ma... vien fatto di chiedersi, davvero si può allenare tutto ciò in acqua?

Non manca proprio niente

Stando alle esperienze fatte con atleti di vari giochi di squadra, soprattutto con il calcio, la risposta è positiva. Anche in queste discipline, resistenza, forza, coordinazione e mobilità costituiscono gli elementi di base dell'allenamento. Nelle lezioni di fitness in acqua destinate agli sport collettivi si possono poi integrare altre forme di allenamento, come ad esempio:

- carichi intervallati, salti, scatti;
- esercizi coordinativi sotto sforzo, esercizi di stabilizzazione in movimento;
- corse con improvvisi cambi di direzione, corse con fermate improvvise;
- giochi di lotta con il compagno, piccole gare.

*Matthias Brunner è docente di educazione fisica ed istruttore di fitness acquatico. Insieme alla moglie dirige la «Aquademie für Wasserfitness» a Berna.
Per saperne di più: www.aquademie.ch*

Top-Six

Con poco sforzo si possono creare interessanti esercizi con il compagno da eseguire in acqua ad altezza del petto per migliorare la condizione in generale, dalla stabilizzazione alla coordinazione. Per motivare ulteriormente si possono eseguire gli esercizi con la musica. A seconda dell'obiettivo dell'allenamento la durata dell'attività varia da 30 a 90 secondi.

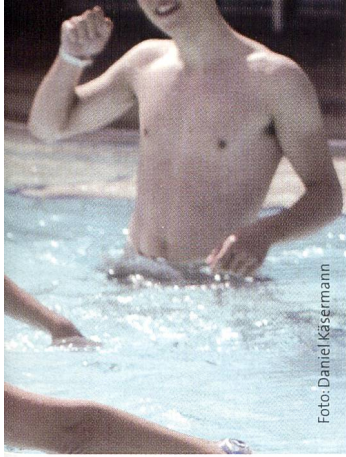


Foto: Daniel Käsemann

Stabilizzazione del tronco

Cosa? Skipping sul posto e contemporanea stabilizzazione del tronco.

Come? Due allievi si dispongono uno di fronte all'altro stando leggermente inclinati in avanti. Per evitare di cadere si tengono per mano con un braccio disteso in avanti. Poi iniziano lo skipping sul posto (le ginocchia vengono portate il più in alto possibile contro la superficie dell'acqua). È possibile anche eseguire una semirotazione laterale e tornare in posizione. Il corpo resta sempre disteso, il tronco viene stabilizzato.

Forza del tronco

Cosa? Esercizio a bordo vasca.

Come? Con il viso rivolto alla parete della vasca tenersi con le braccia allargate. Tirare a sé le ginocchia e distendere le gambe lateralmente – una volta a destra, una volta a sinistra – il più in alto possibile. Spalle e anche restano sempre parallele al bordo vasca.

Coscia, parte posteriore

Cosa? Esercizio a coppie da posizione seduta.

Come? Sedersi in acqua di fronte al compagno (angolo delle ginocchia di circa 90 gradi). Le piante dei piedi si toccano alternativamente sulla superficie dell'acqua, poi il piede viene portato in modo dinamico al di sotto del tronco e poggiato sul fondo. Poi si cambia gamba.

Coscia, parte anteriore

Cosa? Esercizio a coppie con stabilizzazione.

Come? Due allievi sono di fronte leggermente scalati e si tengono alle spalle. La gamba esterna viene caricata sul tallone e quindi slanciata in avanti in alto fino alla superficie dell'acqua. Il tronco resta stabile con leggera inclinazione in avanti.

Coordinazione e forza delle gambe

Cosa? Saltare e lanciare una palla al compagno.

Come? Saltare con la gamba destra sollevando con forza il ginocchio destro sulla superficie. Contemporaneamente lanciare e riprendere una palla. Poco a poco lanciare la palla in modo impreciso per rendere più difficile il movimento di presa.

Elevazione

Cosa? Salti in alto a distanza.

Come? Stando affiancati eseguire in sincronia salti in alto e in avanti. Saltare con una sola gamba, il ginocchio della gamba di stacco viene portato in modo esplosivo in alto e sollevato fino alla superficie dell'acqua. Le braccia aiutano in acqua nella spinta in avanti.

Punto Il Punto Il Punto Il Punto Il Punto Il Punto Il Punto Il Punto Il Punto

L'allenamento in acqua è un metodo efficace per aumentare la capacità di prestazione fisica?

No!

Nell'ambito di una preparazione specifica di una disciplina l'allenamento in acqua ha una funzione meramente compensativa. È un valido allenamento metabolico ed energetico, che stimola il sistema cardiocircolatorio, ma a mio avviso manca un importante elemento, che è lo stimolo neuromuscolare. Pertanto penso che l'allenamento in acqua non possa aumentare le prestazioni di un atleta di massimo livello. Gli stimoli muscolari che si generano a terra al contatto con il suolo, non possono essere riprodotti in acqua. In acqua il corpo è più leggero e le articolazioni sono sgravate. Questo aspetto è interessante soprattutto per sportivi convalescenti, perché in tal modo possono ricominciare prima con gli allenamenti sulla terraferma.

Jean-Pierre Egger, esperto di allenamento della forza

Sì!

Anche e proprio nel campo della forza l'acqua è un «attrezzo» ideale per l'allenamento. Nell'allenamento della forza a terra i muscoli devono innanzitutto muovere pesi e manubri. In acqua la resistenza stessa costituisce il carico per i muscoli, con diversi vantaggi: la resistenza dell'acqua si esercita in tutte le direzioni (i pesi agiscono esclusivamente verso il basso) e può essere dosata a piacimento tramite la velocità del movimento. In tal modo ogni movimento in acqua ha un vantaggio per la forza a livello globale dell'articolazione, sia per gli agonisti che per gli antagonisti. Grazie a ciò in acqua è facile allenare sotto sforzo movimenti comuni ma anche specifici dello sport; ad esempio colpi di tennis, sequenze di sport di combattimento, movimenti di sci di fondo. L'allenamento in acqua non può sostituire quello a terra, ma lo completa in modo eccellente.

Matthias Brunner, specialista di fitness acquatico