

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: Un maratoneta in apnea
Autor: Gautschi, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001626>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

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

INTENSITÀ

Meno sforzo per ottenere di più

L'allenamento da corsa nell'acqua profonda può risultare un metodo molto efficace in quanto si possono raggiungere elevati valori di lattato. Il fatto che il «Deep-Water-Running» venga definito un allenamento di scarsa intensità è dovuto alla circostanza che la pulsazione risulta inferiore ad un allenamento paragonabile effettuato a secco. Più intenso è lo sforzo in acqua, più la pulsazione si avvicina ai valori massimi ottenibili a secco. In acqua Viktor Röthlin raggiunge al massimo 190 battiti al minuto (rispetto ai 196 battiti su terraferma). Allenandosi ad intensità leggera in acqua raggiunge 100 battiti al minuto che corrispondono a 140 battiti sulla terraferma. Uno dei rischi di questa disciplina è dunque la sopravvalutazione dell'intensità dello sforzo: un allenamento destinato a scopi rigenerativi viene eseguito ad intensità eccessiva e non genera gli auspicati effetti riabilitativi.

RIGENERAZIONE

Riabituarti lentamente alla terraferma

Quando durante la scuola reclute per sportivi Viktor Röthlin subì una lesione al piede, non si limitò a trasferire l'allenamento in piscina, ma cambiò addirittura il suo programma allenandosi come sulla terraferma. Questo gli permise di ricominciare rapidamente ad allenarsi e a ritornare in forma prima di lasciare l'acqua. Questo passaggio va scrupolosamente programmato perché in acqua non è possibile simulare il carico muscolare eccentrico nei movimenti di frenaggio che caratterizza la corsa. In termini di pressione e spinta i movimenti in acqua sono paragonabili piuttosto al movimento circolare che facciamo pedalando su una bicicletta. Ai pazienti pronti a lasciare l'acqua, Röthlin prescrive nei primi tempi le scarpe ortopediche MBT per attutire proprio questi effetti. Oppure li fa saltare alla corda prima di ricominciare con il jogging. Ma anche questi accorgimenti non possono evitare l'insorgere di dolori muscolari.

TECNICA DI CORSA

Adottare la posizione giusta

La letteratura specializzata descrive cinque forme di Deep-Water-Training per camminare e correre in acqua. Viktor Röthlin ha adeguato queste tecniche alle sue necessità distinguendo tre tipi di locomozione acquatica: in salita (piccoli e brevi passi), orizzontale (passo circolare) e in discesa (passo allungato). Questa suddivisione permette di simulare la corsa sulla terraferma e di dare una struttura più variata a un lungo allenamento in acqua. Va però ricordato che tutte queste forme di corsa si fanno senza il suolo che è un importante riferimento per l'atleta. E questa è anche la difficoltà insita in queste tecniche di corsa acquatica che Viktor Röthlin descrive come una specie di «catena aperta». La spinta e la pressione fanno assomigliare i movimenti acquatici a quelli che si fanno pedalando. Il bacino e il busto vanno stabilizzati in modo preciso per mantenere il corpo nella posizione giusta, ossia come quella che si assumerebbe sulla terraferma.

STILE DI CORSA

Un feed-back immediato

È possibile migliorare lo stile di corsa allenandosi in piscina. La resistenza dell'acqua fornisce indicazioni importanti: un braccio troppo piegato o un piede che non procede con la dovuta efficacia vengono percepiti con maggiore sensibilità. Grazie alla resistenza idrostatica ci si può allenare ad «allungare» il passo prima che tocchi a terra. Sulla terraferma, una buona tecnica di corsa aumenta la velocità. In acqua succede il contrario: più si corre applicando la tecnica giusta, più si è lenti. Perciò in piscina la misura determinante non è la distanza. I punti di riferimento sono la pulsazione e l'intensità, riscontrabili anche nella frequenza dei movimenti.

PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Solo terraferma nella fase di pre-gara

Poiché lo sport in piscina risulta meno traumatizzante per le articolazioni, Viktor Röthlin lo considera come una parte essenziale del suo programma d'allenamento. Inoltre gli permette di effettuare unità d'allenamento più lunghe. Usa la piscina almeno una volta a settimana facendo degli allenamenti simili a quelli sulla terraferma (recupero funzionale, tecnica di base, ad intervalli). Più si avvicina il periodo delle competizioni, più raramente si incontra Viktor Röthlin in acqua. Nei due mesi che precedono una maratona si allena esclusivamente sui percorsi stradali o nella foresta.

Viktor Röthlin

Un maratona

Può sembrare strano camminare nell'acqua profonda. Tuttavia gli effetti positivi di questo allenamento «dolce» sono di grande interesse. La pensa così anche Viktor Röthlin, il maratoneta svizzero di livello mondiale, di professione fisioterapista e patito del fitness acquatico.

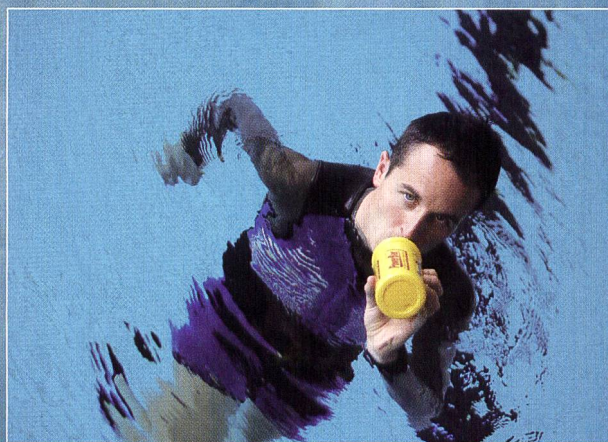
Roland Gautschi

«No», dice ridendo il nostro migliore maratoneta, «per me nuotare non significava sentirsi sospesi o leggeri. Consideravo la piscina un luogo diciamo di apnea.» Una volta nell'acqua, Viktor Röthlin, come tanti altri campioni dell'atletica leggera, si sforzava di galleggiare in prossimità del bordo della piscina. Nemmeno la prova dei 400 m sostenuta per ottenere il brevetto di salvataggio durante la scuola reclute per sportivi è riuscita a fargli modificare questa sua prudenza nei confronti dell'acqua. Comunque sia, è riuscito a superare il test.

Una disciplina che desta stupore

Nonostante ciò Viktor Röthlin è stato uno dei primi atleti a scendere con regolarità in acqua anche se non per nuotare a rana o a crawl, ma per correre. Robi Haas, il suo primo allena-

Photo: Daniel Käsemann



Il maratoneta Viktor Röthlin svolge sistematicamente delle sedute di allenamento in acqua. L'intensità e il volume dei carichi di allenamento sono molto elevati e richiedono pertanto un'assunzione regolare di liquidi. Anche in acqua dunque bisogna bere a sufficienza.

Maratoneta in apnea

tore che lo segue da tanti anni, si interessava a nuovi metodi d'allenamento e ha integrato nel programma dell'allora 13^{enne} Viktor il «Deep-Water-Running». È una disciplina di matrice statunitense, introdotta in Svizzera da Markus Ryffel. All'inizio ci voleva coraggio, dice Röthlin, per entrare in piscina con addosso la «wetwest», una specie di galleggiante: «La gente che mi vedeva fare jogging nell'acqua credeva che fossi handicappato.»

A portata di tutti

A diciassette anni di distanza sono numerose le piscine che riservano una corsia per chi «corre in acqua». E sono tanti gli sportivi di massa, soprattutto le donne, che vanno in piscina per praticare una disciplina sana ed efficace. Ogni anno in Svizzera migliaia di corsi di «Acqua-Fit», «Acquagym», «Acquajogging», «AcquaJogGym» e così via fanno la felicità di numerosissimi partecipanti. Va poi ricordato che correre nell'acqua profonda non è solo un trattamento riabilitativo, ma è diventato una disciplina interessante anche per chi pratica lo sport di prestazione.

Uno sport sociale

Nel suo lavoro di diploma «AquaFit – ideales Herz-Kreislauf-Training oder nur Fitnesstrend?» («AcquaFit: una moda o un

allenamento cardiovascolare efficace?») Viktor Röthlin ha analizzato in veste di fisioterapista gli effetti prodotti da questo tipo di allenamento sulla pulsazione e sul lattato. Oggi, i risultati individuati gli servono sia nell'ambito della sua professione sia per allenarsi nella sua disciplina. E nella sua funzione di responsabile di corsi ha imparato anche ad apprezzare i vantaggi di natura sociale dell'attività sportiva nell'acqua: permette infatti a più persone di varia condizione fisica e livello di prestazione di allenarsi assieme. Chi altro potrebbe quindi parlarci dei vantaggi e delle particolarità di questo sport se non Viktor Röthlin? A titolo di sintesi del nostro colloquio, sulla pagina di sinistra vi illustriamo i punti da osservare per allenarsi in modo efficace nell'acqua profonda.

Oggi Viktor Röthlin si sente molto più a suo agio in acqua. Ha ricominciato a praticare il nuoto con regolarità circa un anno fa a seguito di una lesione agli adduttori intervenuta ai Giochi Olimpici di Atene. Nuota una volta alla settimana e perfeziona la sua tecnica di crawl ... anche allontanandosi dai bordi della piscina!

m