Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 8

Artikel: Una proposta per la valutazione delle attitudini nei giovani nuotatori

Autor: Lafranchi, Renzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000350

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: 09.07.2025

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

Una proposta per la valutazione delle attitudini nei giovani nuotatori

di Renzo Lafranchi

Questo lavoro è stato presentato nell'ambito degli esami sostenuti per il conseguimento del brevetto di Allenatore FSN-3.
È il frutto di una ricerca effettuata nell'ambito della Società Nuoto Bellinzona. Esso fa chiaramente riferimento ad un'esposizione tenuta da Gianni Gross nel 1979 a Castione. La sua proposta è stata parzialmente modificata e adattata alle esigenze riscontrate nei nostri giovani. Questo lavoro è stato compiuto in collaborazione con gli allenatori della SNB, in particolare con Flavio Bomio.

Il presente lavoro, frutto di un'esperienza avviata alcuni anni or sono, raccoglie i risultati sinora verificati e verificabili ulteriormente e riguarda un campione di giovani bellinzonesi avviatisi al nuoto competitivo attraverso una «scuola nuoto».
Il fatto che a Bellinzona si organizzi ormai da quasi quarant'anni un corso scolastico di nuoto frequentato da quasi duemila giovani(per due settimane nella seconda metà di giugno di ogni anno), permette di effettuare una scelta di soggetti di diverso grado di preparazione, impostazione tecnica e predisposizione agonistica.
È evidente che non tutti i soggetti osservati si avviano alla competizione ed è altrettanto vero che non sono necessariamente i più dotati a scegliere la via agonistica. Con questo sorgono però i primi problemi. Dato che la nostra società si sente in dovere di accettare chiunque vi voglia far parte, ecco che molto spesso si trova ricca di soggetti per i quali la via del successo è già sbarrata in partenza. I potenziali atleti di valore, ammesso che il criterio di osservazione sia esatto, sono pertanto molto pochi; vuoi perchè non soddisfano a tutte le esigenze necessarie, vuoi perchè la possibilità della competizione viene rifiutata a priori. Ci si trova perciò molto spesso a dover lavorare con giovani «poco interessanti» dei quali solo una minima parte riuscirà ad emergere grazie a una volontà fuori dal comune.
Questa situazione, in un ambiente ristretto come il nostro, deve essere tollerata, anche se ci si rende ben conto che lo spreco di spazio e di tempo è spesso superiore ai risultati ottenuti. Il fattore «spazio» soprattutto è rubato ai più grandi e ai più dotati, che la scelta della competizione l'hanno già fatta.
Le osservazioni qui proposte riguardano pertanto un campionario eterogeneo, che non presenta necessariamente lo sbocco della competizione, ma che avvalora i risultati ottenuti anche se riferiti all'ambito del pre-agonismo.
Veniamo ora ai casi concreti. Come valutare le capacità potenziali di un giovane di 10-12 anni? Problema fondamentale, che va affrontato subito; in ogni caso prima che il soggetto si esprima a favore o contro l'avviamento all'agonismo. Questo per poterlo incoraggiare nel caso fosse restio ad indirizzarsi alla competizione, o selezionarlo (offrirgli le migliori possibilità) nel caso si tratti di un soggetto particolarmente dotato.
I parametri ai quali fare riferimento sono in apparenza molto semplici e possono far pensare a una griglia selettiva che permetta di trarre delle conclusioni sicure ed immediate. In realtà noi sappiamo come il nuoto è uno sport che non richiede solo particolari doti fisiche, ma anche psico-fisiche e psicologiche; doti che rendono il nuotatore profondamente diverso da atleti di altre discipline.

Doti fisiche

Non si richiedono certo doti di superuomo e che si rifacciano a test scientifici. Si tratta di verifiche molto semplici; ma che permettono di acquisire un'idea piuttosto precisa sul potenziale fisico dei soggetti osservati. Si giudicherà in particolare:
- Il galleggiamento (basso peso specifico)
- Lo scivolamento
- La statura
- La forza
- La flessibilità
- La resistenza (specifica e generale)

Di queste caratteristiche le prime tre sono «naturali», sulle quali è praticamente impossibile esercitare un'influenza con qualsiasi programma di allenamento. Sono comunque doti fondamentali, che bisogna essere in grado di verificare e valutare. in che modo?

Il galleggiamento:
mettere gli allievi in posizione dorsale. Quelli che avranno il peso specifico più basso saranno quelli ai quali le gambe affonderanno più lentamente degli altri. Gli eletti sono però spesso dei soggetti grassocci che difficilmente riusciranno a superare la seconda prova.
Dalle nostre osservazioni è comunque emerso che gran parte dei futuri elementi di punta erano in origine piuttosto predisposti all'«obesità». Pertanto questi soggetti offrono una buona garanzia di successo, non fosse altro perchè all'inizio della preparazione agonistica avranno meno problemi a sopportare la permanenza in acqua di quelli che avranno i soggetti gracili, più delicati e più vulnerabili dal freddo.

Lo scivolamento:
far effettuare la «freccia» con spinta dal bordo. Per far eseguire questo esercizio è indispensabile che gli allievi siano ben tesi e che abbiano la testa ben in linea con il resto del corpo. Ciò che interessa non è tanto la distanza rag-

giunta, quanto il comportamento degli allievi una volta esaurita la velocità di spinta. Quelli con minor quoziente di scivolamento arresteranno rapidamente il loro moto; i più dotati invece continueranno il loro movimento in avanti, anche se lentamente, per più tempo.

La statura:

non si può certo affermare che ai «tappi» sia categoricamente esclusa la possibilità di successo. L'essere alti deve comunque rappresentare un vantaggio, visto che la maggior parte dei nuotatori e delle nuotatrici di livello internazionale hanno una statura superiore alla media. La stessa norma vale anche per nuotatori di livello regionale o nazionale. Per i bambini si può fare affidamento alle caratteristiche dei genitori, oppure alla grandezza dei piedi, che sono spesso lo specchio della futura statura. Questo criterio, da noi esplicato in modo «artigianale» (facendo più che mai riferimento al fatto che da un armadio a tre porte che sposa un armadio a muro non potrà nascere una cassapanca...) può essere verificato scientificamente grazie alla radiografia degli arti. Le interpretazioni devono però essere lasciate dal medico competente.

La forza:

questo fattore è facilmente modificabile grazie ad allenamenti specifici. A livello pre-agonistico è molto importante soprattutto per l'efficace attuazione dei movimenti. la forza è infatti indispensabile per poter eseguire i movimenti in modo corretto. A questo punto è da sottolineare l'importanza delle lezioni di stile, che a questo livello sono più importanti dell'allenamento della resistenza, supposto che si possano separare le due cose.

Per verificare questo fattore di condizione fisica parecchi sono gli esercizi possibili. Ci sembra comunque che il fatto di riuscire a spostare un peso uguale a quello del proprio corpo sia un criterio valido (anche se molto impegnativo): lo abbiamo esercitato modificandolo, facilitandolo, camuffandolo con le flessioni delle braccia, eventualmente rese più difficoltose con il punto di appoggio delle gambe posto più in alto di quello delle braccia.

La flessibilità:

come per il fattore precedente anche per la flessibilità sono valide le riflessioni a riguardo della possibilità di modifica tramite l'allenamento. Essa è indispensabile nell'apprendimento delle varie tecniche come supporto a tutto il procedimento che fa capo alla coordinazione. Una buona flessibilità, che ha assunto grande importanza anche per i buoni nuotatori, dovrebbe permettere la corretta esecuzione dei singoli movimenti nel rispetto della legge «massimo avanzamento con minimo sforzo». La verifica di questo fattore è possibile tramite parecchi esercizi.

Di questo programma saranno da scegliere gli esercizi che verificano in modo particolare la flessibilità delle spalle, del tronco, del bacino e delle gambe. Ciò che accumuna i soggetti dotati è la loro capacità di miglioramento in breve tempo, mentre i soggetti scoordinati, che non riescono a migliorarsi dopo lunghi periodi di prova, sono da considerare poco adatti alla pratica agonistica. Spesse volte però il loro miglioramento dipende anche dall'allenatore, che deve essere in grado di vedere gli errori fondamentali e proporre delle soluzioni attuabili.

La resistenza (specifica e generale):

questa prova non è concepita quale criterio di selezione, ma più che altro quale possibilità offerta ai giovani di prendere coscienza del proprio stato di preparazione fisica generale. Al tecnico servirà quale indicazione sul tipo (quantità) di lavoro che sarà possibile programmare per le prime vere sedute di allenamento. In pratica si fa nuotare il giovane per mezz'ora senza fermarsi, controllando il numero delle vasche nuotate. In generale si è notato che i soggetti normalmente dotati arrivavano a nuotare un chilometro senza troppa difficoltà. La scelta della nuotata è naturalmente libera. Il test, ancorchè semplice, è molto utile al giovane che

per la prima volta si vede confrontato con il cronometro e, particolare non trascurabile, con gli altri giovani alla ricerca del miglior risultato.

Qualità psichiche

Tutte le qualità elencate in precedenza, anche se indispensabili, non servono assolutamente se, una volta fatta la scelta della competizione, il soggetto interessato non dispone di tutta una gamma di qualità psichiche che in definitiva segnano i limiti tra il «talento» e il «vero» campione. In particolare si richiede quella capacità di impegnarsi sempre al massimo, ad ogni seduta di allenamento, e di affrontare con volontà e determinazione la gara. In altre parole si tratta di vivere il mondo competitivo, non di subirlo.
Un giovane che si avvicina alla competizione deve, in primo luogo, possedere costanza e dedizione.
La costanza è verificabile tramite la frequenza degli allenamenti. Questo controllo è molto importante ed è da curare in particolar modo proprio con i giovani. Questi si devono abituare sin da principio a considerare la frequenza degli allenamenti come una delle componenti principali per l'ottenimento del successo. Al contrario della dedizione, che è un fattore innato, la costanza è migliorabile se spiegata e capita dai soggetti. È assai frequente vedere dei nuotatori già affermati e che non hanno più nulla da conquistare riluttanti nel rispettare questo principio. Spesso si limitano a fare il minimo indispensabile: il loro esempio potrebbe essere negativo per i ragazzini che devono possedere entrambe le qualità (costanza e dedizione) se vogliono dare affidamento per il futuro. È appunto qui che il «vero» campione saprà imporsi: con costanza e dedizione. Il «talento», per contro, si limiterà al minimo indispensabile e non riuscirà mai ad uscire da quello stadio. I grandi, i veri campioni sono dei «talenti» con in più la costanza e la dedizione.
Due altri fattori di ordine psichico, molto interessanti da verificare e strettamente legati fra di loro, sono la volontà in allenamento e l'attitudine verso lo sforzo. Queste qualità si possono facilmente rilevare e abbastanza presto. Quel giovane che verrà sempre sorridente all'allenamento, che non si accontenterà di fare il minimo indispensabile, che saprà capire le osservazioni e i rimproveri, che non si lamenterà sempre prima di affrontare una «serie», sarà quello che possiede queste due qualità.
Anche se non ancora avviati alla competizione, i giovani che dimostrano freddezza agonistica e voglia (capacità) di migliorarsi sempre, hanno buone possibilità di riuscita. Se si tratta, in questo caso, di soggetti che gareggiano volentieri, che non vogliono mai perdere e che, dopo una sconfitta, non si abbattono, ma sanno reagire preparando la rivincita.

Considerazioni

Fatte queste valutazioni è necessario trarre delle conclusioni. È naturalmente importante osservare come le doti fisiche siano verificabili assai facilmente in poco tempo; d'altro canto, per quelle psichiche, l'osservazione impegna almeno per una quindicina di giorni. Di conseguenza è difficile, ad esempio, «sconsigliare» la competizione ad un soggetto che non soddisfa alle esigenze richieste, ma che desidera lo

stesso avviarsi alla pratica competitiva. Sarà bene non farlo in modo brusco, sfacciato. Al limite, non lo si sconsiglierà, ma lo si metterà di fronte (lui o i suoi genitori) alla considerazione che il successo non sarà facile da ottenere.

Nella nostra società, per non urtare la suscettibilità dei soggetti e soprattutto per non andare contro al principio che lo sport deve essere per tutti, anche per i meno dotati, sono stati creati dei gruppi di allenamento che propugna soprattutto il nuoto cosiddetto «sportivo», e cioè che ha a che fare con l'apprendimento delle tecniche, l'avviamento ad una certa competizione. In altre parole, ad un prolungamento della Scuola Nuoto vera e propria. Più tardi è possibile che i soggetti riescano a migliorarsi al punto che il passaggio dai gruppi di «nuoto sportivo» a quelli di «competizione» è possibile.

D'altra parte non è certo che una selezione più rigida dia dei risultati migliori, perlomeno in un ambiente ristretto della popolazione e limitato nello spazio come il nostro.

Si sente spesso proporre il modello di preparazione in auge nei paesi dell'Est. È impensabile voler realizzare qualcosa di simile alle nostre latitudini. Infatti, se un ragazzo vuole seguire a tutti i costi una preparazione agonistica anche se non dotato specificatamente, come fare ad impedirglielo? Importante è avere a disposizione per questo ragazzo una struttura condotta parallelamente che da un lato gli permetta di seguire la sua preparazione, dall'altro che la sua presenza non sia d'intralcio a quella dei soggetti più adatti.

Una volta fatta questa «selezione preliminare» che ha permesso ai giovani di avvicinarsi all'ambiente competitivo giovanile, come avviarli alla competizione ad alto livello? Prima di fare delle osservazioni in merito è da chiarire che in qualsiasi caso il contatto con il nuoto di competizione è frutto di una scelta personale, magari anche solamente transitoria, ma mai di una costrizione.

Evidentemente, trattandosi di ragazzini di 10-12 anni,la scelta dev'essere fatta tenendo conto dell'opinione dei genitori. Attenti comunque a che quest'ultima non venga a prevalere solamente perchè l'ambizione o l'identificazione nel successo del figlio spinga gli interessati su una via che poi si rivelerà inadatta.

Postulata questa scelta, sul piano fisico possiamo intervenire su tre fattori: forza, flessibilità e resistenza. Non è il caso di dare ora delle ricette sul come effettuare questi interventi. Basterà ricordare che anche nel nuoto il lavoro a secco, se proporzionato alle esigenze del singolo, può dare dei risultati sorprendenti. Più difficile è intervenire sulle caratteristiche psico-fisiche, anche se le qualità di un allenatore sono da valutare dai suoi interventi in questo settore.

Le difficoltà non sono poche: basti pensare ai problemi legati alle correzioni verbali e al conseguente programma di allenamento impostato in modo corretto. Spesso le correzioni servono a ben poco dal punto di vista pratico, anche se questa affermazione viene a smentire lo stereotipo che vuole un'impostazione tecnica dei giovani nuotatori quale riflesso delle qualità dell'allenatore. Più efficace e convincente è la ripetizione di una semplice frase come: «nuota bene», che non un trattato di biomeccanica sulla bracciata a stile libero.

In questo discorso riguardante gli interventi possibili sulle caratteristiche psico-fisiche rientra anche quello riguardante la motivazione, componente essenziale per il successo del singolo e della squadra. Senza voler affrontare questo delicato aspetto che richiederebbe uno studio approfondito, risulta comunque evidente che l'allenatore che saprà motivare la propria squadra portandola al massimo rendimento, sarà pure colui che avrà la migliore motivazione nel voler sempre dare il meglio di se stesso.

Questa motivazione dovrà essere trasmessa dall'allenatore alla squadra.

Il rapporto nuotatore-allenatore assume quindi un'importanza determinante sia per i risultati del primo che per quelli del secondo. □

Scheda di controllo

Cognome: _____ Nome: _____ AdN: _____

Doti fisiche	Test	Osservazioni
galleggiamento	pos. dorsale gambe	
scivolamento	freccia	
statura	sua: padre: madre: piedi: mani:	
forza	flessioni:	
flessibilità	spalle: tronco: bacino: gambe:	
resistenza	metri nuotati in 30 min. m:	

Doti psichiche	Osservazioni su due settimane
costanza	frequenza agli allenamenti _____ su _____
dedizione	
attitudine allo sforzo	
volontà in allenamento	
freddezza agonistica	
capacità di migliorarsi	

Le osservazioni sono state fatte da:

Il soggetto è da prendere in considerazione assolutamente/con riserva

Il soggetto è da sconsigliare