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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 51 (1994)

Heft: 8

Artikel: Apprendere ed insegnare [seconda parte] : "... e improvvisamente sembra completamente diverso..."

Autor: Wüthrich, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999771

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

«...e improvvisamente sembra completamente diverso...»

Ovvero riapprendere ed i suoi problemi

di Peter Wüthrich
traduzione di Mario Gulinelli

Di regola l'entrata nel mondo del nuoto avviene attraverso «l'ambientamento», cioè prendendo confidenza con un nuovo elemento, l'acqua. L'essere umano deve imparare a «non avere più la terra sotto i piedi», a provare la spinta di galleggiamento, cioè ad essere sostenuto dall'acqua, a confrontarsi intensamente con la resistenza dell'acqua, ad abituare i suoi organi di senso alla permanenza in acqua. Un grande ruolo spetta agli aspetti psicologici. Debbono essere superati la paura di affondare, quella dell'acqua profonda, quella di rimanere senz'aria, lo stimolo del freddo, gli stimoli fisici dell'acqua aperta, debbono essere acquisiti fiducia ed il rispetto per l'elemento primigenio. Ogni metodo forzato può provocare e generare insicurezze, più tardi difficili da correggere. Se si lavora in modo sistematico, l'uomo in acqua impara un modo nuovo di locomozione, che prima non conosceva.

La costruzione dei modelli di movimento nel nuoto

Dopo l'ambientamento nell'elemento «acqua» si passa ad introdurre lo scioglimento in posizione orizzontale. Già in questa fase si deve creare la sensibilità per una posizione del corpo che abbia una forma idrodinamica, con poca resistenza al fluido. Prima ancora del vero e proprio avviamento ad uno stile è molto importante costruire i movimenti fondamentali di spinta, e lo si fa attraverso movimenti differenziati di appoggio-presa, trazione e spinta delle mani, che saranno poi la base della spinta idrodinamica.
Più si curerà in modo finalizzato la successiva costruzione delle capacità di coordinazione, più si riuscirà a trasformare la forza in spinta d'avanzamento. La cattiva coordinazione dei movimenti degli arti inferiori o superiori vanifica, per la resistenza dell'acqua, anche notevoli impegni di forza. Nel nuoto contano soprattutto la capacità di differenziare e quella di ritmo. Occorre sviluppare molto precocemente il «senso dell'acqua», il senso di essere sostenuto dal fluido, lo scivolamento, l'armonia dei movimenti. Queste sensazioni percettive vanno rese coscienti, e rielaborate per via riflessa.
Esercizi con compiti di variazione temporale, dinamica e spaziale costituiscono il solido fondamento per un successivo decorso del movimento, estremamente perfezionato, sintonizzato sui dati biomeccanici individuali.
Dopo avere acquisito modelli multilaterali di movimento, avere sviluppato un senso del corpo e della sua posizione in acqua molto differenziato ed avere imparato a stare senza problemi sott'acqua, avviene la costruzione di uno stile natatorio. Il nuotatore o la nuotatrice si avvicinano al movimento ideale esercitando pattern motori fondamentali finemente coordinati, esaminando e comprendendo dal punto di vista cognitivo l'immagine di come deve essere il movimento (Sollbild) e confrontandosi coscientemente con la propria immagine interna.

Ciò che Carletto ha imparato, Carlo ora lo deve cambiare

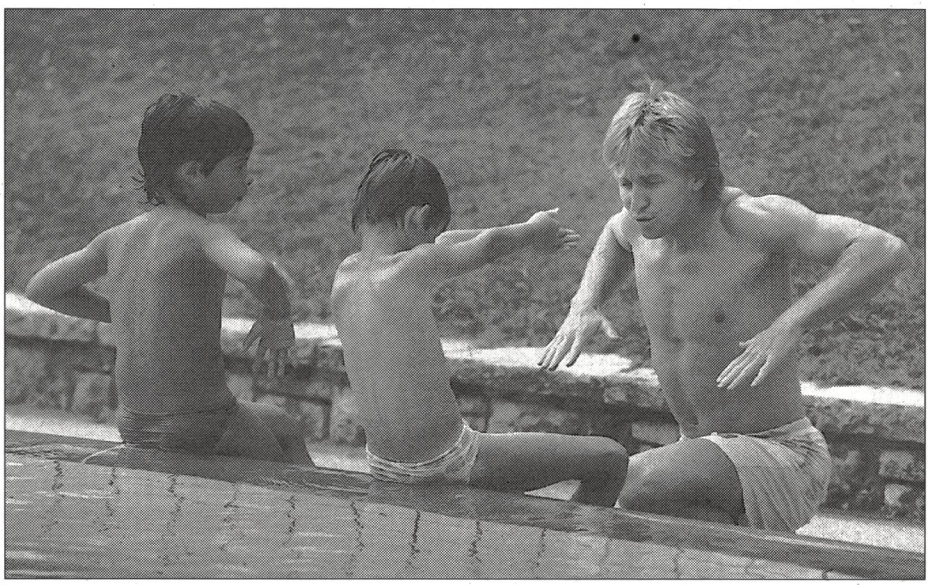
La tecnica del nuoto si è stabilizzata per decenni, e mancano completamente cambiamenti innovativi come è avvenuto in atletica leggera (ad esempio, con il Fosbury flop).
Solo negli ultimi anni si sono fatti

strada notevoli cambiamenti. Nel dorso alcuni pionieri hanno portato il movimento a delfino sott'acqua ad una tale perfezione, che gli spettatori riescono a vedere solo il tuffo di partenza... I regolamenti hanno fermato questa evoluzione e fissato la distanza da percorrere sott'acqua.
La tecnica della rana ha cominciato a cambiare stabilmente quando i primi atleti hanno cominciato ad eseguire sempre più esplosivamente il movimento di spinta delle gambe e la fase di recupero delle braccia è stata accompagnata da un potente e rapido movimento di immersione. Tutto ciò ha provocato che molti atleti venivano squalificati perché il movimento della testa non era più quello richiesto dal regolamento. Questa spinta al cambiamento ha portato ad un adattamento delle regole.
Il cambiamento delle prescrizioni di gara della FINA nel 1987 ha fatto si che nuotatrici e nuotatori si accorsero molto presto che con la possibilità di immergersi potevano essere utilizzati altri pattern di svolgimento del movimento, che determinate tipologie fisiche rendevano possibili nuove strutture. Quindi per merito di interpretazioni individuali, pionieristiche di vari nuotatori si è sviluppata una nuova tecnica, «la rana delfinata» (Ungerechts 1994).

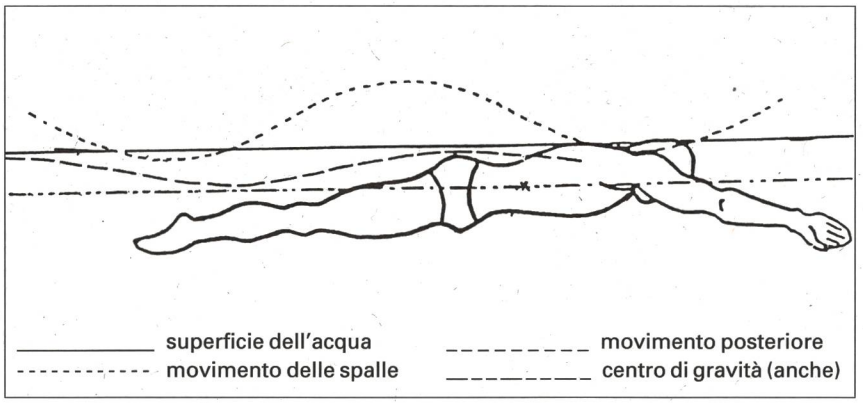
All'improvviso molti allenatori e molti nuotatori scoprirono che tra gli atleti di classe internazionale emergeva un numero sempre maggiore di atleti ed atlete, che utilizzavano un nuovo tipo di tecnica della rana, che dal punto di vista del movimento di tutto il corpo si avvicinava al movimento ondulatorio dello stile a delfino. In un primo momento l'incertezza fu grande. Molte domande rimanevano senza risposta, e c'erano poche pubblicazioni sulla nuova tecnica.
Soprattutto gli allenatori e le allenatrici dotati di spirito innovativo cominciarono a fare esperimenti con i loro allievi e ad accumulare le loro esperienze.

Perché possono essere necessari processi di ri-apprendimento?

- Adattamenti alle regole/ cambiamenti delle regole
- Nuove tecniche innovative
- Nuove conoscenze dalla teoria del movimento
- Cambiamenti morfologici
- Cambiamenti della personalità
- Evoluzione dei materiali



Descrizione sintetica della nuova tecnica della rana (rana delfinata o wawe-action)



La posizione in acqua è estremamente importante.
Le spalle eseguono un energico movimento ondulatorio, mentre le anche seguono una traiettoria piatta.

Durante l'inspirazione, in confronto alla tecnica usuale, si osserva un minore angolo del bacino.

Durante la bracciata va accentuato il movimento verso l'indietro di conduzione del braccio e l'angolo del bacino va mantenuto basso.

Un potente movimento di richiamo degli arti superiori impedisce una notevole diminuzione della velocità durante la fase senza spinta. Questo movimento porta il corpo in una posizione idrodinamica, aumentando l'azione del colpo di gambe.

Riapprendimento:

processo attraverso il quale si cambiano nelle loro caratteristiche fondamentali modelli di comportamento e di movimento già esistenti. Esso è necessario per rimuovere errori stabilizzati nel movimento e per apprendere nuove tecniche di movimento più efficaci.

Ora tutti i ranisti e le raniste si trovavano davanti ad una domanda decisiva: «Devo ri-apprendere?»
Sapendo che i processi di riapprendimento possono durare più o meno a lungo, a seconda del volume del patrimonio di movimenti disponibili in modo variabile, prima di sovrapporre una nuova struttura di movimento «estranea» a movimenti già automatizzati, che sono stati perfezionati ed ottimizzati sotto vari aspetti, occorre che vengano messi in chiaro dei presupposti importanti. Altrimenti iniziare un processo di

riapprendimento senza riflettere può risolversi in un «disastro» coordinativo.

Chiarimenti preliminari del motore o della monitrice:

- La nuova struttura del movimento è conosciuta, il suo svolgimento è chiaro?
- Questa concatenazione di movimenti può essere analizzata e scomposta, e componenti complesse del movimento possono essere suddivise in elementi singoli?
- Sono già disponibili e note esperienze fatte con il nuovo tipo di tecnica?
- Sono disponibili e conosciuti sussidi didattici (figure, serie di figure, videocassette, ausili ritmici)?
- Che mi aspetto dalla nuova tecnica?
- Come procedo: quale piano didattico pongo alla base del processo di riapprendimento? («Rinnovamento completo vs rinnovamento parziale»)?

Abbozzo di un piano di riapprendimento

Esercizi mentali ed ideomotori:

- Conoscenza e comprensione del processo motorio usato finora.
- Approfondire la nuova tecnica dal punto di vista cognitivo, comprensione della struttura fondamentale.
- Trovare e definire le differenze tra le due tecniche.
- Descrivere il nuovo pattern di movimento, preparare sussidi per visualizzarlo.
- Tentare di rappresentarsi per immagini i nuovi modelli (parziali) di movimento.
- Descrizione scritta del decorso del movimento.
- Articolare per formule il decorso del movimento.
- Condensare le informazioni in punti chiave del movimento.

Esercizi pratici in acqua:

- Accentuare volutamente i nuovi elementi motori (dal punto di visto spaziale, cronologico o dinamico) durante l'esecuzione del movimento.
- Esercitarsi consapevolmente (autocontrollo) secondo diversi compiti assegnati (punti chiave su cui concentrarsi).
- Mettere in relazione i singoli nuovi elementi di movimento.
- Variare i pattern di movimento (dal punto di vista spaziale, cronologico, dinamico).

Analisi operazionale del movimento:

- Dopo avere eseguito il movimento confrontare le osservazioni proprie con quelle di altri.
- Analisi di registrazioni video. Confronto con i parametri nominali fissati.
- Elaborazione di un piano di «rifinitura».
- Utilizzazione del movimento riappreso in condizioni di gara.

Chiarimenti preliminari del nuotatore o della nuotatrice:

- E' proprio vero che voglio riapprendere?
- Quale ne è il motivo?
- Ho visto quali sono i vantaggi della nuova tecnica?
- Sono pronto ad affrontare eventuali cali nelle prestazioni dovuti alla nuova soluzione coordinativa?

La decisione di riapprendere

Se il monitore o la monitrice e il nuotatore o la nuotatrice dopo un approfondito esame e chiarimento delle domande precedenti arrivano alla convinzione di iniziare un processo di riapprendimento, è d'importanza capitale che stabiliscano in anticipo qual è la strada che vogliono percorrere. ■

Bibliografia

Counsilman J. E.: Handbuch des Sportsschwimmens, Bockenem, Schwimmsport-Verlag Fahnemann

Freitag W. (a cura di): Schwimmen, Lernen und Optimieren, DSTV, vol. 7, 1994

Hotz A.: L'apprendimento qualitativo dei movimenti, Roma, SSS 1994 (in corso di stampa)

Hotz A.: Apprendere ed insegnare, in: Macolin, 6/94, pagg. 14-19

Jonath U. (a cura di): Lexikon Trainingslehre, Reinbeck bei Hamburg, Rowohlt Taschenbuchverlag GmbH 1988

Nagy J.: From a tecnical angle, Swimming Technique, 9/10, 1989

Pfeiffer H.: Schwimmen, Berlino Sportverlag, 1991