Nuove competizioni per i bambini nel nuoto : KIDS-Cup

Autor(en): **Weber, Pierre-André**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 8

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999309

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Nuove competizioni per i bambini nel nuoto

KIDS-CUP

di Pierre-André Weber, capodisciplina G+S Nuoto, SFSM
Disegni di Leo Kühne

Bambini di nove anni che si impegnano allo stremo nei 100 m delfino o nei 400 m crawl, accompagnati e valutati dal cronometro dell'allenatore a bordo vasca, faranno presto parte del passato. Dopo un anno e mezzo di discussioni e test vari il progetto KIDS-CUP è ormai pronto ed attende solo di essere realizzato nella pratica nell'ambito di associazioni e scuole.

Nel nuoto si sta assistendo ad una tendenza che non si può certo ignorare; i tempi migliori vengono ottenuti sempre più frequentemente da atleti in «età avanzata», ovvero oltre i 25 anni, come mostrano gli esempi di Alexander Popov, il miglior nuotatore al mondo (26 anni), o delle olimpioniche Claudia Poll (25 anni) e Michelle Smith (28 anni), o Adrian Andermatt (28 anni), attualmente il nuotatore più completo in Svizzera. Non si deve inoltre dimenticare che uno Stefan Voléry, con i suoi 36 anni, si lascia ancora dietro molti giovani nuotatori.

Pianificare a lunga scadenza

Solo pochi dei vincitori dei campionati europei giovanili si ritrovano poi ai vertici mondiali. Sfruttare al massimo le caratteristiche fisiche ottimali dal punto di vista idrodinamico, quali si presentano fino all'età della pubescenza, porta certamente a dei successi di breve durata. Alcuni (pochi) specialisti ritengono che valga la pena di lavorare in questo senso, ma poi l'elevato Drop-out (scomparsa di scena) di giovani nuotatori di successo sembra contraddirli duramente.
Dal punto di vista pedagogico, quindi, rifiutiamo una specializzazione precoce, collegata a eccessivi carichi di allenamento nell'età scolastica, sia per i bambini che per i giovani, e ci rallegriamo per carriere sportive che non siano solo caratterizzate dall'obiettivo «vertici mondiali», ma tengano conto anche del processo, della strada che porta a tali eventuali risultati. Parte integrante di questo processo è una pianificazione attenta della carriera, in cui si tiene debito conto dei presupposti normativi, in primo luogo naturalmente del nostro sistema scolastico.
Orientarsi sin dall'inizio sugli aspetti condizionali, nell'allenamento con i bambini porta spesso a carenze motorie e pertanto ad una tecnica mal sviluppata. Gli effetti negativi che da essa risultano per l'evoluzione anatomico fisiologica e sociale psicologica della personalità del bambino e del ragazzo spesso portano, a causa di mancanza di progressi e di scarse prospettive future, a interrompere troppo presto la carriera sportiva (*Frank* 1996). Questa diminuzione degli stimoli dell'allenamento, nella maggior parte dei casi coincide dal punto di vista temporale con il passaggio ad una scuola superiore o l'inizio di un apprendistato professionale. Il carico di lavoro si fa troppo intenso e si comprende quindi come spesso si rinunci alla pratica del nuoto a livello agonistico.
È generalmente riconosciuto che nell'età infantile si dovrebbero porre gli accenti nell'ambito tecnico coordinativo, ed è quanto ci sentiamo ripetere un po' in tutti i corsi di formazione. Se si lavorasse davvero secondo il principio: «Chi ha talento dispone del maggior numero possibile di forme di movimento» le prospettive dopo la pubertà sarebbero molto promettenti, sia dal punto di vista tecnico che condizionale. Queste prospettive sono importanti quando si tratta di decidere fra scuola e nuoto. Quando la variante «E» prevale su quella «O», l'allenatore del settore giovanile ha svolto al meglio il suo compito: si sono creati i presupposti per introdurre i giovani ad una pratica sportiva destinata a durare una vita. Un obiettivo, secondo chi scrive, eticamente degno di essere perseguito.

KIDS-CUP le gare giuste per l'allenamento giusto

Ci sono numerosi ottimi allenatrici ed allenatori, che introducono i vari aspetti del nuoto come sport, impongono sfide nuove, creano condizioni di apprendimento favorevoli e considerano tutti i diversi aspetti dell'allenamento con i bambini e i ragazzi. Ma, dobbiamo ora chiederci, perché misuriamo i progressi dei nostri pupilli esclusivamente con il cronometro, giudichiamo soltanto le loro capacità condizionali? Un allenamento nell'età infantile improntato alla varietà ha bisogno anche di gare variate, dove i bambini possano mettere alla prova le proprie capacità tecniche! Sulla base di queste riflessioni un gruppo ad hoc della Federazione svizzera di nuoto, in collaborazione con G+S, ha messo a punto un piano direttivo per competizioni di nuoto a misura di bambini e ragazzi, la KIDS-CUP.

I tratti principali della KIDS-CUP
(secondo Diserens)

La KIDS-CUP è concepita per bambini fino a 12 anni di età e si articola su quattro discipline:
1. 25 m colpo gambe a tempo
2. 25 m esercizi tecnici di nuoto (estratti a sorte)
3. 25 m esercizi tecnici di nuoto (estratti a sorte)
4. 5, 50 o 100 m (a seconda dell'età) a tempo.

A ciò si aggiungono una o più staffette. Ogni disciplina viene valutata con l'ausilio di una tabella a punti. Le discipline tecniche e quelle valutate con i tempi di percorrenza vengono trattate allo stesso modo e sommate insieme, per determinare il vincitore o la vincitrice.

La KIDS-CUP comprende tre categorie di età e viene disputata in due stili:
- Categoria A (6-8 anni): dorso+crawl
- Categoria B (9-10 anni) delfino+dorso oppure rana+crawl
- Categoria C (11-12 anni): delfino+dorso oppure rana+crawl

La quarta disciplina è suddivisa per categorie:
- Categoria A: 4. disciplina = 25m
- Categoria B: 4. disciplina = 50m
- Categoria C: 4. disciplina = 100m

Gli esercizi

Punto centrale e novità principale di questa concezione sono gli esercizi di tecnica. Con il materiale per l'iscrizione viene inviata una lista contenente fra i 6 e gli 8 esercizi, adatti alle diverse categorie di età e allo stile, che presuppongono diverse capacità (sensazione in acqua, coordinazione, ritmizzazione, differenziazione, ecc). La lista contiene una breve descrizione e riporta i criteri di valutazione. I giudici di gara valutano attenendosi esclusivamente a questi criteri, in quanto naturalmente da un bambino non si può certo pretendere una tecnica impecca-

bile. Ad esempio: nuoto sul dorso con un solo braccio, tenendo il braccio non utilizzato accanto al corpo. Criteri: immergere la mano sopra la spalla, posizione orizzontale in acqua, colpo di piedi regolare e movimento fluido.

Estrazione a sorte

Nel corso di una seduta con i responsabili delle varie squadre partecipanti, il direttore di gara estrae a sorte fra quelli previsti nel regolamento lo stile del colpo di gambe. L'altro stile deve poi essere nuotato completo (braccia e gambe) nella disciplina 4. Gli esercizi – uno per ogni stile – vengono parimenti estratti a sorte dalla lista. Si vede quindi come la preparazione a questo genere di gare debba essere la più variata possibile.

Le esperienze

Diverse prove fatte con la formula KIDS-CUP hanno mostrato che questo genere di competizione può essere organizzato senza alcun problema, consente risparmi di tempo notevoli (2 ore e 45 con 80 bambini, inclusa una staffetta), insegna molto ai bambini ed è facilmente illustrabile al pubblico (speaker). La cosa che ci ha fatto più piacere nell'ambito dell'ultima edizione di prova è stato vedere come i bambini si divertissero, cosa che a questa età non può certo considerarsi di secondaria importanza!

Conclusione

Con la nuova formula di competizione intendiamo promuovere il nuoto come sport di prestazione e di massa. Per una buona formazione di base in età infantile devono essere messe in primo piano varietà e gioia. Naturalmente il nuoto praticato ad alto livello richiede enormi carichi di allenamento, ma non ancora con bambini di 11 anni, e soprattutto non a scapito della formazione tecnica e coordinativa!

E allora... date ai giovani la loro KIDS-CUP!

Bibliografia

Diserens, D..: KIDS-CUP, Lavoro di diploma Monitore G+S 3 di nuoto, 1997.

Frank, G.: Capacità coordinative nel nuoto, Schorndorf, 1996.

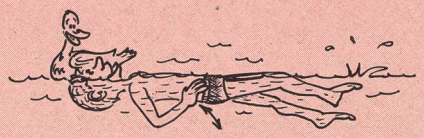
Hotz, A.; Weineck, J.: Apprendimento ottimale del movimento, Erlangen, 1983.

Una documentazione completa sulla KIDS-CUP con regolamento, ausili per l'organizzazione e lista degli esercizi può essere ordinata presso: P.-A. Weber, capodisciplina G+S Nuoto, SFSM, 2532 Macolin. ■ (Trad. cic)

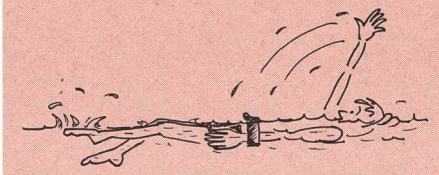
Esercizi di tecnica per bambini e ragazzi

... per il nuoto sul dorso

«Le papere»
Nuotare solo con la trazione delle braccia. Il movimento si può eseguire alternativamente o contemporaneamente da ambedue i lati.



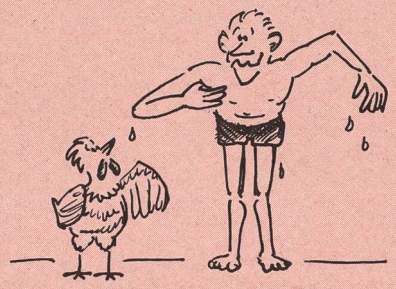
«Con un solo braccio»
Il braccio non utilizzato viene attaccato al corpo. Cambio a metà vasca. Chi usa meno bracciate per percorrere una vasca?



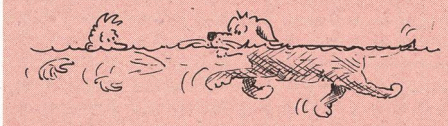
«Pagaiare»
Sul dorso, con le braccia tese, si cerca di avanzare aprendo e chiudendo le braccia.

... per il crawl

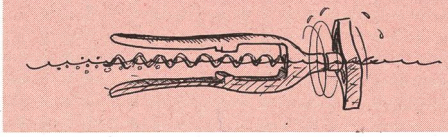
«Il pollo che nuota»
Un braccio esegue la normale bracciata, l'altro è come l'ala di un pollo (pollice nell'incavo dell'ascella).



«Crawl sott'acqua»
Nella nuotata a crawl le braccia possono essere portate in avanti solo sott'acqua.

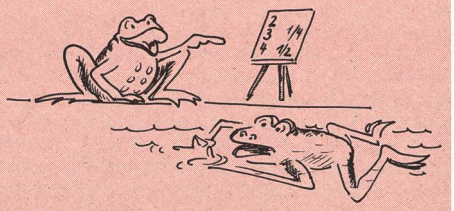


«Il cavatappi»
Alternare crawl e dorso. Dopo tre rotazioni si deve cambiare la direzione, altrimenti si rischia un giramento di testa!

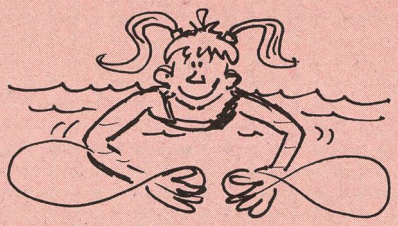


... per il nuoto a rana

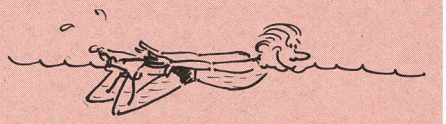
«Braccia e gambe separate»
Dapprima due bracciate, poi due colpi di piedi, tre bracciate, tre colpi di piedi ecc.



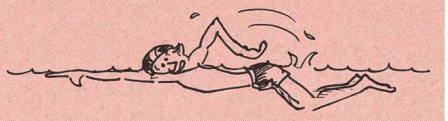
«Il tergicristallo»
Supini, le braccia leggermente davanti alle spalle, nuotare solo allargando e chiudendo le braccia, senza portarle indietro. (Attenzione; bracciate complete sono vietate e sbagliate!)



«Toccare i talloni»
Nuotare solo con il colpo di gambe; ambedue le braccia sono dietro sui glutei e cercano di toccare i talloni quando si portano in avanti le gambe. Ciò facendo si può sollevare la testa al di fuori dell'acqua, per respirare; con la battuta abbassare nuovamente la fronte in avanti sull'acqua.



... per il nuoto a delfino

«Come un pescecane»
Sul fianco; nuotare con colpi di piedi a delfino; il braccio inferiore è portato in avanti dritto, l'altro, con il gomito piegato (pollice nell'incavo dell'ascella) emerge dall'acqua come la pinna di un pescecane. Possibile anche con le pinne.

«Con un braccio solo»
Combinare bracciate alternate di crawl (le braccia si toccano davanti alla testa) con il colpo di piedi a delfino. Il movimento può essere ampliato se la testa guida come nel delfino vero.