

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 33 (1976)

**Heft:** 6

  

**Rubrik:** Regolamento e filosofia dei gruppi d'allenamento

### **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:** 27.04.2026

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

# Regolamento e filosofia dei gruppi d'allenamento

Lucien Pirson - Liegi

**red.** Questa relazione del responsabile della nazionale di nuoto belga è stata presentata durante un seminario di allenatori svoltosi a Macolin. Lucien Pirson oltre ch'essere allenatore nazionale è fondatore e promotore del Mosa-club di Liegi, società fra le più quotate nel campo natatorio belga.

Nel Mosa-club esistono numerosi gruppi d'allenamento. Eccoli nei particolari con le denominazioni in vigore dal settembre 1973:

1. GRUPPO NAZIONALE: ne fanno parte quelli che riescono a fare un tempo limite per i campionati del Belgio seniores.
2. GRUPPO REGIONALE A: quelli che non giungono ancora ai suddetti tempi limite, ma sono suscettibili di realizzarli.
3. GRUPPO REGIONALE B: quelli che non fanno i tempi limite citati e probabilmente non li realizzeranno, ma ai quali si dà una possibilità.
4. SPERANZE A: giovani che tramite alcuni valori già affermati potrebbero inserirsi nel gruppo regionale A.
5. SPERANZE B: il gruppo è composto di giovani provenienti dall'età-gruppo o meno giovani (attività iniziata tardi) che rivelano certe qualità.
6. ETÀ-GRUPPO: nuotatori molto giovani provenienti dai corsi di perfezionamento e che iniziano un allenamento sportivo. Vengono comunque sottoposti ad un esame d'ammissione.

Nel gruppo nazionale, alcuni nuotatori sono di valore internazionale e giudicati in grado di raggiungere la selezione per un campionato europeo, mondiale o ai giochi olimpici. In futuro il club farà in modo di dar loro occasione di misurarsi in competizione di alto livello.

Esistono regolamenti sui quali viene attirata l'attenzione dei genitori e dei nuotatori:

- oltre alle qualità morali e fisiche che l'allenatore crede di aver scoperto nel nuotatore chiamato a far parte di un gruppo, occorre avere una buona educazione, un buon comportamento generale, un buon spirito di camerateria e un buon spirito di squadra. Tutti i nuotatori devono aver rispetto dell'allenatore e obbedirgli.
- è richiesta una certa disciplina nelle riunioni alle quali i nuotatori partecipano:
  - i nuotatori del MOSA devono sempre restare in gruppo
  - devono essere vestiti secondo le indicazioni ricevute, ovvero: tuta d'allenamento con i colori del club, sandali o scarpette di ginnastica con calzini; eventualmente, per riunioni all'aperto, berretto di lana, giacca a vento, maglione, ecc.
  - non possono lasciare il gruppo per raggiungere momentaneamente i genitori. Dopo aver compiuto l'ultima gara possono raggiungere i genitori, ma non possono più tornare nel gruppo

- nè genitori nè membri del comitato possono avvicinare i nuotatori. I soli autorizzati sono gli allenatori o i medici ufficiali del club
- è proibito a membri del club che rivestono funzioni ufficiali nei pressi della zona di partenza dare consigli ai nuotatori. Costoro devono restare concentrati al massimo e pensare unicamente all'applicazione dei consigli ricevuti dall'allenatore
- è richiesto a tutti, genitori e nuotatori, di mantenere un atteggiamento dignitoso durante le gare
- ai nuotatori è chiesto di rimanere padroni dei propri nervi dopo una sconfitta e di non contestare le decisioni dei funzionari ufficiali, del club e dell'organizzatore, anche quando credono che siano ingiuste
- in merito alle riunioni collegiali d'allenamento, i nuotatori sono pre-selezionati all'inizio dell'anno ma la selezione definitiva viene acquisita non prima del mese di maggio. Questa selezione viene conquistata in acqua facendo prova di continuo progresso, di costante lavoro e applicazione
- la presenza o la visita dei genitori durante le riunioni collegiali d'allenamento è formalmente proibita. I genitori che non rispettano questa regola provocheranno la sospensione e l'allontanamento dalla riunione collegiale del loro figlio
- ogni nuotatore deve presentarsi puntuale agli allenamenti o alle riunioni e dar prova della massima attenzione ai consigli e alle consegne date.

Ecco la tabella del numero degli allenamenti per settimana secondo la categoria:

età-gruppo	età 7 anni	3 volte
	età 8 anni	4 volte
	età 9 anni	5 volte
speranze B		5 volte
speranze A		6 volte

la sera e progressivamente il più possibile il mattino

regionali B	5 volte
regionali A e gruppo nazionale	2 volte al giorno

Gruppo intermedio: questo gruppo costituisce un esperimento unico in Belgio dove, nei club, i nuotatori non destinati alla competizione vengono in generale abbandonati.

La MOSA propone loro tre allenamenti settimanali di un'ora, facoltativi. Questi allenamenti sono molto seguiti e apprezzati dai ragazzi non interessati dalla competizione e dai genitori contrari alla competizione ma che desiderano vedere i figli praticare uno sport di un certo livello. In questi gruppi vengono pure indirizzati quegli elementi che mancano di motivazione o che per causa di un lavoro insufficiente non sono ritenuti idonei a far parte di un gruppo di competizione.

## Filosofia dell'allenamento

### Introduzione

Nessuno è obbligato a far parte di un gruppo di allenamento in previsione della competizione. È dunque possibile a tutti di praticare regolarmente il nuoto senza pensare alla competizione. Comunque, dal momento che si accetta di praticare l'allenamento e la competizione occorre sottostare di buona voglia alla disciplina e alle regole in vigore in questi gruppi. È pure una questione di stato di spirito e di motivazione.

### Regola 1

«L'allenatore è il maestro». Poiché voi, genitori, avete deciso che vostro figlio faccia parte di un gruppo d'allenamento occorre, una volta per sempre, dar fiducia nell'allenatore. Una buona intesa fra allenatore e nuotatore dà i migliori risultati. Un intervento dei genitori sul modo in cui il giovane dovrebbe nuotare o allenarsi può causare innumerevoli confusioni e rivelarsi oltremodo negativo. A ognuno il suo mestiere. Qualora esistesse un problema, l'allenatore è a disposizione dei genitori.

### Regola 2

«La miglior specie di genitori» è quella che complimenta senza eccesso in caso di buone prestazioni e incoraggia al massimo nel caso di risultati cattivi, sconfitte o momenti di ribasso della forma. È quella che aiuta sempre a presentarsi agli allenamenti e alle gare e incita a seguire i consigli dei dirigenti.

### Regola 3

«La piscina ai nuotatori e agli allenatori». La presenza dei genitori, fossero anche membri del comitato, non è autorizzata durante gli allenamenti salvo se richiesto dall'allenatore. Questa regola diminuisce i rischi di veder formarsi un clan di genitori, impedisce loro di immischiarsi progressivamente nel lavoro dell'allenatore e permette ai nuotatori di lavorare nella calma. Solo i medici ufficiali del club sono autorizzati ad assistere agli allenamenti.

### Regola 4

«Tutti uguali». Tutti gli appartenenti al club sono posti sullo stesso piano di uguaglianza. Qualunque sia la posizione sociale dei genitori dei nuotatori, qualunque sia il valore dei nuotatori stessi, ognuno è tenuto a rispettare i regolamenti ed a seguire le istruzioni allo stesso modo.

### Regola 5

«Essere paziente». Diventare un buon nuotatore è questione di pazienza, di tempo e di lavoro. Inoltre i metodi impiegati nel Mosa-Club mirano a «far uscire dall'uovo» il nuotatore, non in modo spettacolare e spesso senza un domani, bensì in maniera progressiva ed efficace permettendogli così di esprimere a lungo la pienezza dei suoi mezzi. Il nuoto inoltre è praticato in pieno periodo di crescita, ciò che implica da parte di tutti una grande dose di pazienza. Bisogna saper aspettare.

### Regola 6

«Aiutare l'allenatore». Ogni genitore dovrebbe inviare all'allenatore una busta contenente indicazioni di ogni genere, per esempio caratterali, proprie ad aiutarlo nel suo compito.

### Regola 7

«Ognuno non può diventare "il" campione». Un solo nuotatore vince la gara. Ognuno può però riportare una vittoria su se stesso, ciò che, nella vita, è molto importante. Lo sport in generale, e il nuotatore in particolare, è una terribile scuola di volontà. Ognuno può diventare un elemento di grande valore e rendersi molto utile al suo club. Ogni nuotatore sa quale grado, quale livello ha potuto raggiungere nei confronti degli sforzi consentiti e per questo tramite sapere anche se ha lavorato come doveva. I nuotatori devono fissarsi degli obiettivi raggiungibili e fissarne altri più difficili da raggiungere. Questo è lo sport...

### Regola 8

«Ogni nuotatore non deve copiare Mark Spitz o Shane Gould». Ognuno ha un suo proprio stile secondo la sua morfologia, il suo grado di galleggiamento e la sua forza con dei principi biomeccanici da rispettare, detto altrimenti, ci sono dei principi e ci sono degli individui. La funzione dell'allenatore è di determinare ciò che meglio conviene per ognuno seguendo le sue qualità ma anche seguendo i suoi difetti.

### Regola 9

«Un campione è un diamante la cui sfaccettatura è talvolta lunga e difficile». Molti allenatori possono citare il caso di campioni che si sono affermati sul tardi e senza aver mai dominato nelle categorie inferiori. Molti fattori entrano in linea di conto. Eccone due distinti: il primo d'ordine fisico; un nuotatore può svilupparsi più tardi di altri e raggiungerli o superarli in un momento in cui ormai più lo s'aspettava. Il secondo è d'ordine morale: un adolescente può progredire improvvisamente poiché avanza in maturità, prende immediatamente coscienza delle sue possibilità o trova una nuova motivazione. Ciò significa che bisogna saper attendere e mai disperarsi.

### Regola 10

«Il club non è un giardino d'infanzia». La formazione di un nuotatore prende enormemente tempo e quando, dopo un certo periodo, l'allenatore vede che tale o tal'altro nuotatore non dispone di sufficiente motivazione oppure è troppo limitato, lo dirige verso un altro gruppo meglio consono. Il fatto d'esser chiamato a far parte di un gruppo d'allenamento non significa che la partita è vinta. Questo posto si guadagna tutti i giorni con il lavoro e non è mai acquisito definitivamente.

### Regola 11

«Restare uniti». L'unione fa la forza. Nulla v'è di più vero in un club di nuoto ove si ha a che fare con dei giovani ed ove ogni genitore spera segretamente di vedere il proprio figlio campione. Purtroppo, molti sono i chiamati e pochi sono gli eletti. Occorre sottolineare che quando si è presa una decisione riguardante un ragazzo, bisogna avere il coraggio di conformarsi e inclinarsi.

L'allenatore, in quest'ordine di idee, è spesso preso di mira. Tutti sanno che tutti gli allenatori del mondo non vorrebbero di meglio che avere solo campioni nella loro squadra, ma occorre vedere le cose come sono e non tali come dovrebbero essere. Il ruolo dei genitori dev'essere un fermento di unione e non di discordia. Poche parole possono talvolta far molto male, ma possono anche far molto bene.