

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: 34 (1977)
Heft: 7

Artikel: Principi d'allenamento nel nuoto
Autor: Jochums, Dick
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000701>

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

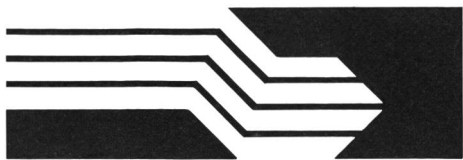
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 25.01.2026

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



Principi d'allenamento nel nuoto

Dick Jochums

Proponiamo alcuni estratti di una serie di conferenze che l'allenatore del club e dell'Università di Long Beach ha tenuto lo scorso anno in Europa. Si tratta della sua concezione di allenamento natatorio.

All'Università di Long Beach, dove insegno storia dello sport, ho passato quasi sette settimane sulla storia greca. Il mio corso si basa su due parole greche: una è «Agon» e l'altra «Arete». Sono del parere che il nuoto sia uno sport (e non soltanto una competizione sportiva), e credo vi siano certi elementi dell'agone che s'adattano al nuoto.

Innanzitutto «Agon» può essere rapidamente spiegato con il termine «lotta». Ciò che implica la difficoltà, la pena e la fatica.

Comunque il nuotatore non vi partecipa in modo obbligatorio ma liberamente. Sceglie quel che vuol fare e afferra tutto quanto gli si presenta: il dolore, l'angoscia e la fatica parimenti alle cose piacevoli. Questa è la lotta o il metodo.

Nella nostra società metodo è sinonimo di risultato e il modo con cui lo si consegue non sembra essere molto importante. Il risultato è ormai diventato il solo criterio.

Sembra pure che si giudichi una persona dal fatto che sia vincente o perdente. Nella maggior parte delle gare alle quali ho assistito c'era un sol vincente. D'accordo, non vi può essere che una sola persona ad arrivar prima, ma non è così che intendo il nuoto. Ogni persona che partecipa a una gara non è necessariamente perdente o non la si può etichettare come tale.

Quando si parla di metodo agonistico, si parla di un metodo costituito dalla lotta con sé stessi per giungere alla vittoria. La vittoria non è obbligatoriamente una medaglia d'oro; è il combattimento con sé stessi, la conoscenza di sé stessi, è sapere d'essere in «forma» e che si è soddisfatti di quel che si fa.

Questo comincia durante gli allenamenti e finisce con le competizioni.

La vittoria è accordata alla persona che ha pagato l'intera tariffa e che può dire, dopo ogni allenamento: era un allenamento riuscito! La vera vittoria può arrivare soltanto dopo esser riusciti in questi allenamenti e questa vittoria è quella che si conquista su sé stessi. Capire queste parole significa avere un sistema che funzionerà per tutti i nuotatori, e non solo per un Tim Shaw.

L'ho verificato proprio nel mio club di Long Beach. Più a lungo i nuotatori potranno misurare i loro successi con i propri criteri, e non con quelli degli altri, più essi resteranno nel nuoto, vinceranno e non saranno rigettati al momento della comparsa dei «super».

Il compito dell'allenatore

Penso talvolta che gli allenatori sono sopravvalutati e prendono troppo il sopravvento. Per diventare un buon nuotatore, un uomo dovrebbe essere capace di dire a sé stesso quel che gli conviene. Quando arriva a conoscersi e ad esser fiero,

comincia a superarsi. Ed ecco il compito dell'allenatore:

- motivare e guidare l'uomo a questo livello,
- quando ha aiutato l'uomo a raggiungere questo punto, il miglior allenatore indietreggia e si ritira, si allontana il più possibile dalla strada dell'uomo,
- quando il nuotatore comincia ad avere delle difficoltà, l'allenatore deve intervenire per motivarlo nuovamente.

Il ruolo dell'allenatore è dunque quello di guidare e motivare, ma anche di sapersi ritirare. Quando un allenatore ha compiuto il suo dovere, il nuotatore deve poter dire a sé stesso quel che gli conviene o meno. Diventano compagni di squadra, la mano nella mano; possono andare verso qualsiasi obiettivo che desiderano raggiungere. Il nuotatore diventa la guida. In fin dei conti è il suo corpo a svolgere tutto il lavoro ed ha quindi qualcosa da dire!

Conosco molti allenatori che si sentono a disagio dinanzi ad atleti moderni poiché questi pongono sempre una semplice domanda. Perché? Personalmente lo trovo positivo. È ormai ora che l'atleta cominci a chiedere perché. Penso che se gli atleti pongono delle domande, gli allenatori devon loro una spiegazione. L'allenatore dovrebbe dunque sedersi e spiegare. Se lo fa, avrà molto più successo.

Anche la squadra assume una grande responsabilità in questa teoria. Tutti coloro che partecipano e prendono parte al metodo sono le persone che la squadra rinnega o ricompensa. Questa vittoria è il vero «Arete» nel senso greco. È una celebrità che permane.

Costruirsi in allenamento

Osserviamo il significato e la ricompensa della vittoria. Un tempo i greci ricevevano una corona d'ulivo, trofei che duravano una settimana. Ciò voleva simbolizzare la vittoria quale fatto passeggero. Sola cosa valida era la celebrità che l'accompagnava e i buoni ricordi.

L'uomo mantiene i buoni ricordi e la celebrità è data dai compagni di squadra, quelli che hanno fatto l'esperienza del metodo. Ricompensano la vittoria, la gloria e la celebrità poiché capiscono veramente il metodo seguito.

Ci sono alcuni buoni esempi di nuotatori che hanno avuto successo e che non hanno avuto una grande popolarità presso i loro compagni di squadra. Abbiamo altri nuotatori dei quali abbiamo molta stima anche se non hanno conquistato medaglie o altre cose con le quali la nostra società valuta le persone. Questa ricompensa della vittoria è individuale nella soddisfazione e nell'intimo sentimento di essersi superato e di aver dato il meglio di sé stessi; l'atleta sa di aver

fatto tutto con il suo corpo e nel suo sistema per vincere. Quando vi sentite al 100% soddisfatti del vostro sforzo non potete perdere. Se non raggiungete questa quota di soddisfazione, ricominciate e lavorate più duramente la settimana seguente per vincere o per avere una migliore possibilità di vincere. Questo è il primo passo sulla buona strada e per conto mio siete un vincente in modo assoluto.

Questo può sembrare molto filosofico e forse anche un nostro tentativo di costruire un carattere, ma è tutt'altro. Vogliamo soltanto avere buone ragioni per applicare il mio programma di nuoto a Long Beach, poiché questo programma è leggermente differente dagli altri. Tutto il metodo si basa sulla teoria dell'allenamento agonistico.

E in questa teoria c'è posto per l'uomo.

Quel che dapprima cerchiamo di fare con l'uomo è di insegnargli a «sentirsi», a forzare, a superarsi giorno dopo giorno. Cerchiamo d'insegnargli a «costruirsi» allenamento dopo allenamento. Durante questo programma cerchiamo d'insegnare all'uomo a capire quel che fa il suo corpo.

Creazione dello spirito di squadra

Si parla molto dello spirito di squadra; credo che lo spirito di squadra nasca direttamente dalla fede dell'uomo nel metodo e al superamento di sé stesso. Se lo otterrete da un uomo, rapidamente due, tre seguiranno come una reazione a catena. In un attimo avrete lo spirito di squadra che coinvolgerà anche i giovani. Anche la teoria è migliore quand'è applicata ai giovani. Non credo che la capiranno esattamente ma poco per volta il loro spirito si adatterà a questo ragionamento. È bene con i giovani evitare le pressioni.

Quando si parla di squadra, si pensa a uno stile di vita. Se un uomo vuol essere campione, non può nuotare e tralasciare questo. La squadra ha un posto importante in questa struttura poiché i membri della squadra sono le persone nelle quali ha fiducia, che ascoltano, danno o rifiutano la vittoria «arete». Si ascolta quel che dicono, ed è da questo che nasce lo spirito di squadra.

Lo spirito di squadra nasce direttamente dalla fede personale nel metodo agonistico e del superamento di sé stessi. Se una persona lo fa, rapidamente avrete una squadra con un autentico spirito di squadra.

Mai nuotare fiaccamente

Abbiamo una base di lavoro: ogni allenamento inizia con un 800 y. Occorre uno spazio di tempo, nell'allenamento, durante il quale i ragazzi possono sfogarsi, osservarsi, ridere, giocare e fare quel che desiderano, al posto di lavorare. Ecco perché utilizziamo la messa in moto. Molti alle-

natori credono in un riscaldamento severo e credono sia una parte importante dell'allenamento; io penso che si tratti della meno importante.

Accordiamo ai nostri nuotatori 12 minuti per nuotare 800 yarde e lascio fare quel che vogliono purché nuotino le 800 y in un colpo solo; altri sono seduti e parlano, io cerco di tenerli in movimento il più possibile, grido molto durante questo periodo, ma in realtà non ha nessuna importanza.

Non si nuota mai fiaccamente. Non lo permettiamo. Si va a velocità di competizione. Penso sia una delle chiavi del successo del programma di Long Beach. Lavoriamo sempre sia la velocità sia la tecnica. Non ci alleniamo mai altrimenti.

Un minimo di 40% dell'allenamento è riservato alla tecnica ma questo può variare a seconda dei vari periodi dell'anno. A inizio stagione, meno tecnica e più lavoro pratico e più tardi il contrario. Utilizziamo la tecnica come metodo di preparazione al lavoro che vogliamo svolgere. In realtà è il nuoto facile prima d'iniziare qualcosa di difficile, ma si tratta di tecnica e questo è significativo. Come già detto, ognuna delle parti dell'allenamento deve avere una ragion d'essere.

Individualizzazione dell'allenamento

C'è molto da dire a proposito dello stress e del «non-stress». Alcune persone pensano che un uomo non può fare troppi giorni di seguito un lavoro forzato senza distruggere il nuotatore; io non lo credo. So di non essere d'accordo con molti ma, detto semplicemente, non lo credo. Continuo con il più possibile di giorni di seguito e quando i nuotatori sono al limite, riprendiamo con gli scatti. Il sistema fisiologico normalmente utilizzato è completamente diverso, ma è sempre dello stress.

Se variate il tipo di lavoro, penso potrete lavorare con lo stress giorno dopo giorno. Non credo esista un mezzo per evitare la difficoltà. Penso che la difficoltà sia un'evidenza con la quale bisogna vivere. Occorre superarsi ogni giorno. È l'allenamento agonistico: se non vi superate durante gli esercizi non sarete capaci di superarvi nella competizione. Non potete fare qualcosa che non avete ripetuto e ancora ripetuto. È assolutamente impossibile. Nella nozione di stress e non-stress ci sono diverse cose.

C'è una canzone che dice «movimenti differenti per popoli differenti» ed è la stessa cosa per noi: un lavoro differente per persone differenti. Si lavora con differenti personalità.

Ci sono giovani capaci di sopportare la difficoltà. Quel che fa di Tim Shaw un grande nuotatore è la sua capacità di applicarsi a fondo ad ogni allenamento e di fare cose che io considero fenomenali (e anche altri allenatori). Ve ne sono altri, migliori sulle brevi distanze, che non riescono a far tanto.

Tim Shaw sopporta in modo stupendo la sofferenza mentre altri dimostrano poca e nessuna tenacia. Ma possono riuscire se si adatta l'allenamento al loro carattere.

L'allenatore deve lavorare con uomini considerati come individualità; ci saranno dunque allenamenti differenti per fondisti e per scattisti. Per uno scattista che non nuoterà mai più di 100 y, è completamente ridicolo farlo nuotare come un fondista. È buttar via il tempo suo e dell'allenatore. È difficile «strapazzare» uno scattista poiché soffrire non gli piace e non lavora troppo intensamente su quel che non gli piace. Meglio per lui lavorare unicamente lo sprint.

Personalizzare l'allenamento «è fare in modo speciale quel che il nuotatore cerca di fare». Per esempio, se vi volete allenare per lo sprint, dovete scattare, se vi volete allenare per il fondo, dovete nuotare lunghe distanze.

Lavoro uguale intensità

In generale facciamo alcune yarde in meno rispetto alla maggior parte degli altri programmi. Tim Shaw non ha mai superato i 14 km al giorno. Se confrontato con alcuni altri programmi dove si fanno fino a 20 km al giorno, è sotto-allenato (Shaw 70 km alla settimana — gli altri 110 km). Comunque ha vinto tutte le gare l'estate scorsa (1975).

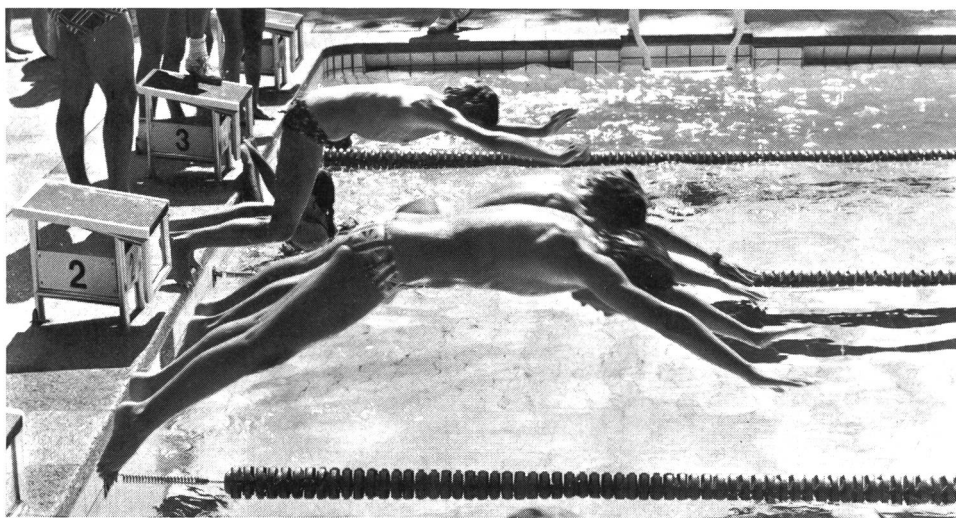
Troppo spesso si misura il lavoro soltanto con la distanza. Ci si è lasciati prendere da questo metodo poiché alcuni hanno registrato dei successi nuotando alcune yarde in più, e si è completamente dimenticata la parolina «Intensità».

Il lavoro è semplicemente uguale a intensità del tempo alla yarda. La nostra squadra lavora come non importa quale altra squadra del paese. Ci alleniamo a fondo durante le nostre quattro ore, ma siamo terribilmente veloci in queste quattro ore.

Il lavoro separato

La cosa più dura che facciamo è il nuoto completo. Combinare le braccia e le gambe richiede più energia che lavorare con le sole gambe o le sole braccia. Non dico che è meno duro, ma è più facile. Inseriamo questi esercizi come pause poiché quando nuotiamo si lavora sia la tecnica sia la velocità. Con le gambe facciamo circa 1000 yarde ogni allenamento. Quando nuotavo le mie gambe mi lasciavano alle 75 yarde e le braccia mollavano all'80esima yarda e dato che le mie gare, a quell'epoca, erano di 100 yarde inutile dire che ero in difficoltà.

In tutta la mia vita non ho mai vinto una gara nel suo epilogo; quando vincevo credevo fosse perché le mie gambe erano in forma. Ecco perché



credo fermamente al lavoro di gambe. Facciamo anche molto lavoro con le braccia. Penso sia il modo meglio adatto per rinvigorire il corpo. La macchina isokinetica è formidabile ma non è come il lavoro in acqua.

Più l'allenamento è duro e vicino alla realtà (di gara) meglio sarà per il nuotatore. Nel nostro allenamento utilizziamo un tubo che si può torcere a 8. Lo mettiamo sulle gambe e fra di esse il «pull-boy». Utilizziamo pure delle placchette per le mani poiché il tubo solo non mantiene il nuotatore in una posizione di nuoto. Utilizzando il pull-boy si ritrova la giusta posizione. Il Transfer di forza è del 100%. Cominciamo molto presto con questo e non abbiamo mai avuto problemi con le spalle. Se sento dire di spalle indolenzite allora smetto per un giorno.

Le serie «discendenti»

Organizziamo serie discendenti per dare la possibilità al nuotatore di sapere dov'è quando accelera. Queste serie mi piacciono anche se molti allenatori pensano che ciò dia al nuotatore l'occasione per trascurare le prime «ripetizioni». Mi piacciono perché il nuotatore comincia a sapere quel che fa e dove si trova con il suo allenamento. Comincia anche a conoscersi. Spesso, durante queste serie, vengono avvicinati i tempi migliori. È facile motivare un nuotatore quando i suoi migliori tempi d'allenamento sono molto vicini ai migliori tempi di gara.

Cerchiamo di svolgere le serie discendenti il più velocemente possibile. Per darvi un esempio, quando Tim Shaw stabilì il primato americano delle 500 y stile libero, sapevo che avrebbe potuto farlo avendolo visto durante l'allenamento che ha preceduto il tentativo. Avevamo in programma

una serie di 20×100 y (una serie standard viene così nuotata dai miei ragazzi: i primi cinque in 1' 15", i seguenti in 1' 10", i cinque successivi in 1' 05" e gli ultimi in 1' 00"). Con Tim abbiamo provato a nuotare i primi cinque in 59", e li ha nuotati in 59", per i cinque seguenti ho chiesto 58" e ha fatto 58"; i successivi in 57" e li ha fatti in 57". Gli ultimi cinque si sono svolti separatamente. Shaw doveva segnare 51", 54", 53", 53", 51". Conquistò il primato americano nuotando in 51", 54", 53", 53", 51"; gli stessi tempi registrati in allenamento i quali erano però intervallati con una pausa di un minuto.

L'allenamento con i pesi

Non credo nell'allenamento con i pesi. Noi lo facciamo con i nostri pull-boy, tubi e placchette per le mani. Non abbiamo in programma alcun allenamento a secco con i pesi, salvo durante le vacanze invernali dopo l'allenamento del mattino. Conduco i miei ragazzi alla palestra dell'Università e li lascio fare poiché ai ragazzi piace vedere i muscoli delle loro braccia e rimirarsi negli specchi. Lo giudico psicologicamente giusto, non però dal punto di vista fisiologico. Non credo ci sia un transfert di forza dai pesi agli esercizi che eseguono nuotando. Ma si sentono meglio quando sanno di poter sollevare 70 o 90 kg sopra la loro testa. Si sentono più forti e se ciò è d'aiuto psicologico allora sono d'accordo. Non vieto loro di esercitarsi con i pesi, ma non lo iscrivo nel programma. Se avete crediti per comprarvi una macchina isodinetica, ve la consiglio dato che costituisce il solo metodo per praticare la muscolazione. Noi passiamo quattro ore in acqua e se i nuotatori svolgono ancora un allenamento con i pesi, io non li controllo.

La conoscenza di se stessi

Credo che il nuoto costituisca uno stile di vita quando ci si alza alle sei ogni mattina per andare a nuotare e si rientra a casa alle otto di sera; si consacra al nuoto buona parte della propria vita.

Quando un nuotatore termina il suo allenamento mattutino, dovrebbe essere tutto. Quando torna la sera e riprende l'allenamento e lo porta a termine, dovrebbe lasciarlo, dimenticarlo. Non dovrebbe rientrare a casa, cenare e poi sognare dell'allenamento. È una delle ragioni per cui perdiamo tanti nuotatori.

Tim Shaw dà al nuoto tutto quanto ha durante due ore. Se il suo allenamento lo soddisfa allora è felice. Se sente di non aver forzato allora è scontento del suo allenamento. Rientra a casa e dimentica. Non gli telefono né ne parliamo, salvo durante gli esercizi. Lo vedo quattro ore al giorno. È stanco di vedermi e qualche volta son'io ad essere stanco di vederlo e certe volte vogliamo vederlo.

Per gran parte dei miei nuotatori, nuotare è una parte importante della loro vita, ma ciò non dovrebbe mai essere completamente la loro vita. Quel che il nuoto rappresenta è sentire, capire, domandare e avere piacere. Un uomo o una donna dovrebbero sentire e capire quel che fanno; dovrebbero arrivare a conoscersi. Quando intraprendete qualcosa liberamente, questo deve darvi un risultato. Il beneficio è la conoscenza di sé stessi. È una delle cose che il nostro sport può fare. Quando l'uomo comincia a conoscersi è anche capace ad allenare sé stesso. Più un nuotatore si conosce più saprà quel che gli conviene e quel che non gli conviene. Più un nuotatore conosce le sue capacità, meglio sarà.

Avevo un nuotatore che si chiamava Don Mc Kenzie; aveva tentato il rientro nel 1972 per i Giochi olimpici. Era un piacere allenarlo. Mi diceva quel che doveva fare e quel che non doveva. Non dovremmo apprezzare cose come queste ma, allora, ero un novellino. Andò ai Giochi olimpici e conquistò una medaglia d'oro. Mi ha aiutato e ancor oggi utilizzo nei miei allenamenti molte cose di sua provenienza. Durante l'affinatura, per esempio, se qualcosa non andava nei tempi mi chiedeva di guardare la sua mano sinistra e di dirgli cosa non andava. Questo rende l'allenamento più facile. Quando dovete sorvegliare qualcuno alto 1,85 m e dovete cercare d'immaginare se si tratta del mignolo della mano sinistra o l'alluce del piede destro a non funzionare a dovere, vi trovate dinnanzi a un compito praticamente impossibile da realizzare.

Se il nuotatore arriva veramente a conoscersi, a sentire e sapere quel che il suo corpo fa nell'acqua, l'allenamento diventa allora un piacere. Il successo del programma di Long Beach proviene, penso, proprio da questo.