

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: 31 (1974)

Heft: 5

Rubrik: Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

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

L'ALLENAMENTO CON I GIOVANI

Alcuni problemi dell'allenamento con i giovani competitori di nuoto

Anthony Ulrich

Introduzione

Oggigiorno il nuoto è riconosciuto come uno sport che si pratica in condizioni molto favorevoli allo sviluppo fisico e psichico dei giovani.

Mentre molti ragazzi d'oggi hanno tendenza a crescere rapidamente e anche in modo prematuro, la pratica del nuoto di competizione permette alla muscolatura di seguire meglio, grazie all'allenamento, lo sviluppo a volte prematuro dell'infrastruttura (scheletro) di questo corpo in piena crescita. Poiché si tratta di un'attività che coinvolge la maggioranza dei gruppi muscolari, il nuoto può essere considerato come uno sport completo e serve spesso da complemento all'allenamento di altri sport.

Problemi

Per il fatto che la corsa più breve, i cento metri, ha una durata di 50-60 secondi e la più lunga dai 15 ai 20 minuti, l'allenamento dev'essere beninteso basato sulla resistenza (tenacia).

L'allenamento di questo sport deve obbligatoriamente farsi per la maggior parte del tempo in una piscina, di 50 o 25 m, da cui un problema certo: la monotonia che può nascere dal percorrere lunghe distanze in «andata-ritorno» entro i limiti della vasca. Mentre gli sport (i giochi) offrono una larga scelta di possibilità di lavorare divertendosi, persino nel lavoro della tecnica individuale, il nuotatore sarà costretto, come il fondista che comunque ha la possibilità di variare il terreno d'allenamento, a coprire un numero considerevole di «vasche»: ciò fa nascere il problema del rischio di affaticare l'allenatore che segue spesso il suo allievo e soprattutto quello costituito dalla variazione dell'allenamento e dal mantenimento dell'interesse e della motivazione.

Il problema del dosaggio delle difficoltà d'allenamento farà parte integrale del problema del mantenimento dell'interesse e della motivazione. Le prime fasi dell'allenamento di un esordiente devono essere concepite in modo progressivo. In questo periodo preliminare l'allenatore dovrà ben osservare il suo allievo per determinare, nel limite del possibile, le sue attitudini psichiche e fisiche allo scopo d'integrarlo nel gruppo meglio adatto o inserirlo in un grado d'allenamento confacente. Un periodo di «preparazione-osservazione» provvisorio può senz'altro essere raccomandato per gli esordi di ogni giovane atleta.

Il fatto di evolvere in un elemento «portante» facilita considerevolmente le possibilità di progressione del giovane nuotatore. I suoi progressi si concretizzeranno innanzitutto con la capacità di coprire distanze sempre più lunghe senza aver bisogno di pause, poi con la padronanza degli stili, delle virate e delle partenze. A questo stadio di preparazione, l'allenamento si svolge generalmente sulla durata di 45-60 minuti per seduta (due o tre per settimana). Ciò allo scopo di differenziare il debuttante dall'atleta di punta che generalmente si sottopone a due sedute d'alle-

namento al giorno di una durata di due ore durante sei giorni la settimana.

L'esordio in competizione può provocare momenti d'intensa ansietà e una particolare attenzione dovrà essere data alla scelta delle gare poichè reiterate delusioni o il fatto d'essere spesso superato dagli avversari può condurre allo scoraggiamento e all'abbandono.

D'altro canto il problema posto dal fenomeno della crescita sarà accuratamente preso in considerazione al momento della programmazione degli allenamenti.

È stato notato che quando si tratta di allenamento della resistenza, i ragazzi sono spesso capaci di sopportare un'intensità di sforzo assai notevole. Test effettuati nell'Unione sovietica (allenamento di nuotatori in età dai 12 ai 14 anni) hanno fornito significative indicazioni. Sono stati presi in esame due gruppi per la durata di due anni. Mentre un gruppo s'allenava due volte al giorno, l'altro svolgeva un solo allenamento quotidiano. Queste le conclusioni:

1. con l'applicazione di un allenamento adeguato (due sedute quotidiane in particolare), i giovani nuotatori hanno dimostrato ch'erano capaci d'imporsi due volte più di sforzi di quanto generalmente raccomandato attualmente;
2. il grado intensivo d'allenamento non ha avuto effetti nefasti sull'organismo. Ha piuttosto dimostrato un miglioramento delle funzioni generali;
3. numerosi nuotatori del gruppo che ha seguito l'allenamento intenso sono riusciti a effettuare importanti prestazioni nel corso dell'anno.

Occorre notare che nelle indicazioni relative a questo test mancano le distanze e i risultati (o estratti) che diano un'idea del grado d'intensità dell'allenamento. Si potrà comunque prender nota degli eccellenti risultati conseguiti recentemente da giovani sovietici in differenti gare per gruppi di età.

I test comprendevano i seguenti punti:

Nuoto

- test di velocità massima (4x25 m scatto totale con lunghe pause)
- resistenza speciale (6x50 m con 10 secondi di pausa)
- resistenza generale (1000 m) e test sui 100 m nella specialità del nuotatore



Test fisiologici

- polso
- pressione arteriosa minima e massima
- capacità vitale
- capacità di ventilazione polmonare
- tenore di acido lattico

Concludendo occorre menzionare un ultimo problema ed è quello che può scaturire dal fatto che i giovani nuotatori di competizione sono ancora molto dipendenti, sia materialmente sia psicologicamente, dai loro genitori. Questi se devono essere di prezioso aiuto per i loro figli possono ugualmente esercitare influssi negativi: in alcuni casi con un totale disinteresse oppure ansiosi al punto tale da influire sul ragazzo. Oppure ancora, ed è peggio, avere ambizioni smisurate (forse per necessità di compensazione) in merito alle prestazioni dei loro figli, ciò che rende oltremodo difficile il paziente lavoro a lungo termine che l'allenatore deve svolgere per giungere a risultati di alto livello.

Aspetti negativi della specializzazione prematura

Jiri Kubicka, Praga

La specializzazione prematura nello sport di competizione (nelle gare si richiedono sempre migliori risultati dalle categorie di età più basse) comporta molti punti oscuri e problemi ancor oggi rimasti senza soluzione.

Per esempio: in quale categoria di età può avvenire la scelta ottimale dei talenti per un determinato tipo di sport? Come possono essere delimitati in modo ottimale le esigenze e il livello di prestazione? Come si possono risolvere le difficoltà risultanti dalla differenza di età biologica e mentale dei giovani? E la motivazione alla pratica sportiva — non solo del giovane sportivo bensì anche del suo allenatore?

Oggi si tende ad avere la prestazione sportiva massima in età giovanissima. Questi successi sono nell'interesse rappresentativo di una nazione e sono quindi direttamente desiderati. Gli allenatori sono perciò costretti a scegliere per l'attività motoria concreta, individui adatti, disposti, capaci. La caccia al talento abbraccia attualmente categorie d'età che fino a poco tempo fa non affrontavano nessun allenamento sistematico. La specializzazione prematura nell'attuale sport di competizione dipende strettamente dalla tendenza primaria alla prestazione di punta.

Le prestazioni di punta — come già detto — sono socialmente fondate.

Le esperienze fatte finora nella ginnastica artistica femminile indicano la necessità d'iniziare la preparazione delle ragazze-talento già attorno ai 10 anni di età. A questa età le capacità motorie del giovane sportivo si adeguano facilmente. I ragazzi sono particolarmente ben disposti all'apprendimento senso-motorio. Le giovani ginnaste non sono ancora inibite dalla paura. Le loro reazioni sono emotive e, per quanto concerne la resistenza psichica, si lasciano spingere a prestazioni dalle esigenze straordinarie.

In merito alla specializzazione prematura resta sicuramente problematica la questione della scelta sistematica dei talenti per una particolare attività sportiva e ciò non solo per quanto concerne la disponibilità fisica e i presupposti articolari, ma concerne anche l'ambito psichico. Il «voglio» della personalità è determinante per il raggiungimento di una prestazione ben precisa. Detto in altre parole la scelta tecnica del talento non è sufficiente, occorre anche impegno e interesse allo sport. Necessità di realizzazione personale e ambizione devono pure essere presenti. Questi fattori possono essere ripresi eventualmente dall'atteggia-

mento dei genitori, da modelli competenti o sportivi. Spesse volte l'interesse per un'attività sportiva in età scolastica matura con il desiderio d'essere uno sportivo ben preciso. Per l'attività del giovane atleta questo inizio e l'intensità d'interesse sono fattori determinanti per i futuri successi. L'interesse dipende dal campo d'attività, nel quale ogni singolo ha talento e nel quale ha la possibilità di concretizzare le sue capacità. In alcune discipline sportive il raggiungimento di prestazioni elevate può già avvenire in età scolastica, come per esempio nella ginnastica artistica, ginnastica moderna, pattinaggio artistico, nuoto. Ciò non comporta comunque solo elementi stimolanti per altri sportivi, bensì comprende pure aspetti negativi. Giovani sportivi mostrano sovente un certo qual disinteresse per la prestazione di punta — soprattutto durante la pubertà!

Fra i singoli individui durante la pubertà si giunge a importanti differenze di sviluppo morfologiche e funzionali. Queste differenze di sviluppo accelerano o rallentano lo sviluppo della prestazione sportiva. Nella ginnastica artistica, e anche in altri sport, singoli giovani talenti sono capaci di compiere prestazioni a livello d'élite nazionale, persino di conseguire primati mondiali. Per contro vi sono giovani sportivi, il cui sviluppo fisico è lento e ineguale, che sono svantaggiati nei confronti dei loro avversari. Si tratta comunque di uno svantaggio passeggero, anche se forse vi sono a portata di mano migliori e potenziali disposizioni. Determinate prestazioni non sono conseguibili

durante il periodo transitorio di sviluppo. Scoprire ciò, non solo è spesso volte molto difficile al giovane stesso, ma anche all'allenatore. Occorre aggiungere che molti allenatori tengono poco conto di questo sviluppo di prestazione differente. Sovente l'allenatore vede nel lento sviluppo della prestazione del suo protetto un'insufficienza di talento. L'allenatore durante questo periodo di stagnazione si disinteressa; il giovane sportivo realizza velocemente la situazione e perde l'interesse nello sport. Infine, in molti casi, per propria iniziativa o su consiglio dell'allenatore, cessano completamente l'attività sportiva. Lo sviluppo differente del giovane sportivo viene giudicato erroneamente non solo dagli allenatori ma spesso anche dagli organi dello sport di punta.

Ci si basa troppo sulla prestazione dei migliori. Biologicamente le giovani ginnaste reagiscono a un'improvvisa variazione della prestazione — come già detto — con disinteresse, la loro motivazione s'indebolisce. In questi casi l'aiuto sensibile dell'allenatore competente potrebbe, al contrario, portare a un elevato zelo d'allenamento. Si conosce dalla pratica la forza della motivazione nello sport. Più elevato è il traguardo, più pretenziosa sarà la motivazione. Più il traguardo è lontano e confuso, più piccola sarà l'intensità d'interesse per un'attività concreta.

Gli sportivi di punta dalle prestazioni eccellenti possono avere nella mente dei giovani sportivi della stessa età un ruolo stimolante. Per molti altri però possono essere un



fattore repellente per un'attività sportiva, soprattutto per quelli che, comunque, non raggiungeranno mai le prestazioni degli atleti di punta. Questo porta al contrario a un'utile sottovalutazione delle proprie possibilità. Ne risulta spesso la funzione dell'attività sportiva e questo molte volte in un'età nella quale lo sviluppo completo del talento non era ancora possibile. Si potrebbe citare numerosi esempi tolti dall'attuale ginnastica artistica.

Enormi pressioni vengono esercitate da più parti sulla psiche del giovane atleta di punta. Non solo tramite le eccellenti prestazioni degli altri, bensì anche da parte dei genitori sotto forma di osservazioni critiche pesanti in merito all'utilità della pratica sportiva, sotto forma di osservazioni ironiche in merito alla stagnazione «ma lascia andare, non ha scopo», «sgobbi per niente» — «non ce la farai mai» — oppure con l'impazienza del conseguimento del successo. I genitori si meravigliano dell'«incapacità» del loro figlio. «Non lo sai ancora fare?» «Hai paura?» «Guarda gli altri come ci sanno fare».

La specializzazione prematura è accompagnata da altri problemi: l'allenamento intenso (5 giorni la settimana) di una ragazza 13enne provoca conflitti d'interesse tra i genitori e la figlia sportivamente capace. I genitori dovranno scegliere fra l'escursione in auto, la casetta per il weekend e la necessità della figlia di seguire l'indispensabile allenamento sportivo. La lontananza della palestra dal luogo di domicilio pone non poche esigenze ai genitori volenterosi che accompagnano i loro figli all'allenamento. La constatazione di questa difficoltà spegne di regola l'interesse dei genitori e di conseguenza anche quello dei figli per un'attività sportiva. Funzione di disturbo hanno pure le osservazioni dei compagni di scuola intenzionate a valutare l'interesse della giovane sportiva. Anche in altri campi si può giungere a situazioni di conflitto. Per esempio: appuntamento o allenamento? Molte volte anche l'orario scolastico ostacola la partecipazione all'allenamento.

Sovente un improvviso successo nella ginnastica artistica femminile è dovuto a una determinata unilateralità. La giovane atleta di punta con una sua prestazione «parzialmente originale» può influenzare la giuria che non noterà la mancanza di base delle norme generali dell'espressione del movimento. La decisione avventata e la predilezione del singolo accentuano maggiormente la differenza di prestazione in giovane età. Il veloce sviluppo della prestazione di individui troppo maturi comporta due aspetti negativi. Anche le ginnaste capaci non saranno risparmiate dalle ripercussioni psichiche e fisiche del periodo puberale. Potrà quindi succedere che movimenti ormai automatizzati, improvvisamente, saranno eseguiti in modo sbagliato. Forse la ginnasta riuscirà a realizzare determinate parti solo con sforzi eccessivi. A questa età molte ginnaste sono colte dalla paura di incidenti durante esercizi particolarmente esigenti. La reazione dell'allenatore nei confronti di queste difficoltà è spesso irritata, senza giusto accesso sul giovane sportivo. In questo modo, assieme alla difficoltà

obbiettiva, l'interesse per un'ulteriore attività sportiva affonderà.

Giovani ginnaste, considerate poco tempo prima grandi talenti e citate quale esempio per il fruttuoso ritmo d'allenamento, improvvisamente hanno una stasi e, spesso, ancora in giovane età cessano completamente la competizione. Anche in questo caso si potrebbe citare casi concreti, ginnaste del passato prossimo e dei nostri giorni.

Le sempre maggiori esigenze del tempo nella preparazione delle ginnaste si ripercuote sotto forma di maggiore carico anche sull'allenatore professionista. Allenatori così occupati che non dispongono più di tempo libero. Gli «allenatori dilettanti» si sentono in ogni modo in una situazione peggiore nei confronti dei professionisti. Spesso perdono la loro motivazione al lavoro d'allenamento e lasciano lo sport di punta. Gli allenatori nello sport di punta moderno sono sempre più in lotta con il fattore tempo. Questo concerne in particolare le discipline sportive ove è necessario un controllo ininterrotto e una stretta collaborazione fra atleta e allenatore. Poiché in età scolastica le possibilità di contatti diretti in allenamento sono limitate a un determinato periodo della giornata, e poiché un allenatore può occuparsi contemporaneamente solo di un piccolo numero di atleti, i gruppi di allenamento diventano sempre più piccoli. Nella pratica questa necessità di piccoli gruppi di allenamento mostra pure i suoi aspetti negativi della specializzazione. Sono formati solo pochi specialisti, o in altre parole: più la pressione grava nella preparazione sull'allenatore e sull'atleta, più rimpicciolisce il numero e l'interesse di lavorare con giovani dalle prestazioni medie.

La fine della carriera di una giovane ginnasta avviene in molti casi prima dell'età nella quale si giunge a un forte legame con la disciplina sportiva. Una ragazza di 17 anni, per esempio, sicuramente non sarà ancora in grado di trasformare la sua esperienza pratica in lavoro teorico e pedagogico e operare in seguito come monitorice. Lo sport perde in questo modo numerosissime persone, il che costituisce un'irreparabile perdita d'investimento.

La tendenza generale, comprensibile e necessaria verso il raggiungimento di prestazioni di punta in giovane età, riduce non solo il numero degli sportivi attivi, ma aumenta anche il numero degli spettatori passivi. E questi spettatori desiderano solo prestazioni attrattive. Il numero degli organizzatori capaci e degli allenatori-pedagoghi, malauguratamente, si restringe.

Questo articolo dev'essere considerato un contributo alla discussione generale; non era nelle intenzioni dell'autore creare ulteriori punti oscuri o discriminare il valore del lavoro con giovani talenti. E nemmeno porre sotto processo la preparazione dei giovani in vista della prestazione di punta. Lo scopo era semplicemente di indicare quei sintomi negativi che accompagnano la specializzazione prematura in sport come, per esempio, la ginnastica artistica femminile.