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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 8

Artikel: Il ruolo dell'esercitazione nel nuoto

Autor: Schüpbach, Jürg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999529

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: 30.07.2025

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

Il ruolo dell'esercitazione nel nuoto

di Jürg Schüpbach

A nessuno piace esercitarsi, poichè costa fatica ed è assai monotono. Tuttavia, la fase di esercitazione è indispensabile per acquisire un buon livello d'apprendimento e di prestazione. L'autore riassume i principi dell'esercitazione da un punto di vista psicologico e pedagogico-didattico.

(red.)

La fase di esercitazione nel processo d'apprendimento

Come introduzione, ecco alcune tesi che sottolineano l'importanza dell'esercitazione:

- L'esercitazione è una fase fondamentale del processo d'apprendimento.
- L'esercitazione segue obbligatoriamente la fase di costruzione e di rielaborazione oppure la fase di introduzione.
- L'acquisizione di nuovi elementi avviene prima della fase di esercitazione, il cui scopo è quello di esercitare, ripetere o allenare gli elementi motori già introdotti e costruiti.
- La forma grezza di un movimento viene acquisita nella fase di introduzione o costruzione, mentre la forma fine si precisa durante la fase di esercitazione.
- Dopo la fase di esercitazione, la *«forma automatizzata»* può essere applicata in condizioni di gara o di test.

Processo d'apprendimento

Fase di istruzione	Fase di costruzione	Fase di rielaborazione	Fase di esercitazione	Fase di applicazione
Introduzione		Allenamento		Competizioni Test
Forma grezza		Forma fine		Forma automatizzata

Gli obiettivi della fase di esercitazione

Dopo aver introdotto e costruito un nuovo elemento motorio nel nuoto, si entra nella fase di esercitazione, la quale si prefissa i seguenti obiettivi:

1. Noi vogliamo imparare un elemento motorio, lo vogliamo imparare bene, sempre meglio, lo vogliamo acquisire in modo perfetto.
Dunque:

la fase di esercitazione permette di perfezionare un movimento

2. Noi desideriamo padroneggiare i movimenti in modo tale da poterli eseguire «senza riflettere» e in modo automatico.
Dunque:

la fase di esercitazione permette di automatizzare un movimento

3. Noi vogliamo imparare un movimento in modo che esso sia sicuro e stabile anche quando impariamo un movimento successivo.

Per esempio: imparare il movimento delle braccia nel crawl in modo che esso possa essere sincronizzato con la fase di respirazione. Effettuare in modo impeccabile il tuffo teso in piedi in modo da poter introdurre le viti. Dunque:

> la fase di esercitazione permette di consolidare (o stabilizzare) il movimento

Le due forme principali di esercitazione

La fase di esercitazione può essere distinta in due forme:
- L'esercitazione costante, regolare
- L'esercitazione ricca di variazioni e varianti

Entrambe le forme hanno una collocazione ben precisa:
- I nuotatori sono svogliati e la lezione prosegue in modo fiacco: un'esercitazione con variazioni e varianti può determinare un aumento della motivazione.
- I nuotatori hanno assimilato molta materia nuova ed ora hanno la possibilità di ripetere grazie ad un'esercitazione costante e regolare.

Esempi di un'esercitazione costante e regolare

- nuotare in modo regolare e costante durante alcuni minuti (gli avanzati nuotano 10-15') senza cambiare stile e velocità, e preoccupandosi di un aspetto particolare dello stile
- eseguire lo stesso tuffo almeno 5 volte tenendo presente un criterio particolare
- eseguire dieci tiri in porta dalla stessa posizione
- eseguire più volte la stessa forma ludica di tuffi
- applicare e successivamente togliere la maschera di immersione dopo un tuffo dal trampolino di 1 m.

Esempi di un'esercitazione ricca di variazioni e varianti

- nuotare almeno 10 vasche cambiando lo stile oppure la velocità dopo ogni virata
- eseguire diverse forme di tuffi: dalla partenza sulle ginocchia, dalla posizione carpiata, la caduta all'indietro, ...
- eseguire vari tipi di tiri in porta da differenti posizioni
- eseguire varie forme ludiche di tuffi a coppie, in gruppo, ...
- applicare e svuotare la maschera d'immersione da solo, dopo un tuffo a coppie, dopo una capriola nell'acqua, dopo che la maschera è stata gettata in acqua.

Lo schema di queste due forme di esercitazione è evidente:
- Nell'esercitazione costante e regolare, il movimento viene ripetuto in modo costante e regolare nella stessa forma. L'attenzione del nuotatore è diretta verso un'esecuzione del movimento nella sua forma ideale.
- Nell'esercitazione ricca di variazioni e varianti, il movimento, inteso come un «tema» viene variato in modo analogo a ciò che avviene nella musica con le «variazioni sul tema». Il tema rimane sempre al centro dell'esercitazione ed è sempre riconoscibile nonostante le variazioni.

Questi schemi di base celano entrambi dei pericoli: il primo schema può avere come conseguenza un'esercitazione «noiosa», mentre il secondo nasconde il pericolo che la variazione scada in forme ridicole e poco efficaci.

Gli inconvenienti di un'esercitazione ricca di variazioni e varianti

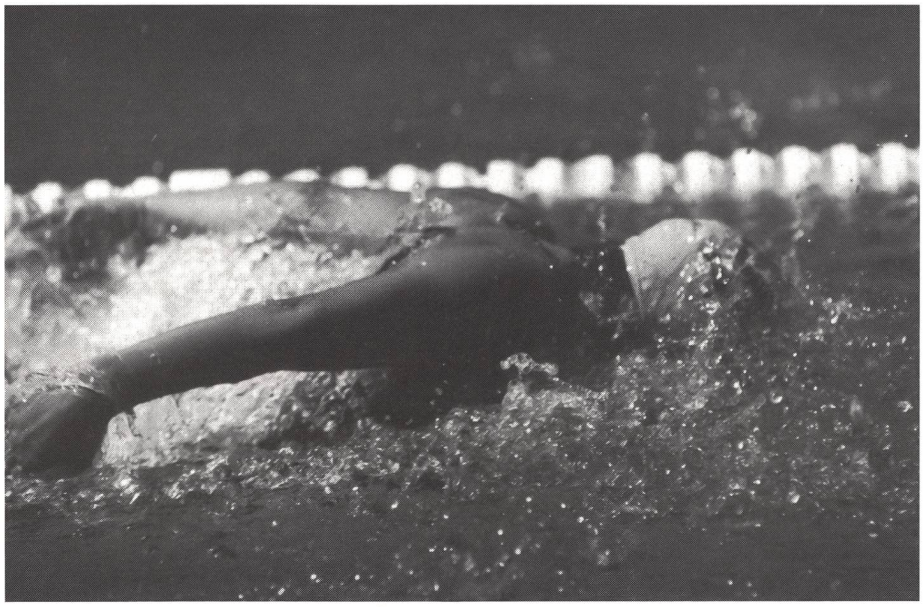
La forma di esercitazione ricca di varianti e variazioni appare molto spettacolare ed attraente ma presenta dei punti negativi:
- la variazione, il cambiamento, le varianti si succedono in modo così veloce che il nuotatore non si ricorda più il contenuto dell'esercizio e, peggio ancora, il tema dell'esercitazione.
- Queste forme d'esercizio distraggono e divertono il nuotatore. Il risultato finale può essere riassunto nel concetto di distrazione: gli allievi, ma anche i nuotatori adulti sono

così distratti da non essere più in grado di concentrarsi; per questo motivo si annoiano e si demotivano subito quando non si presenta una forma d'esercizio attraente.

- Alcuni docenti ed allenatori non applicano in modo sistematico tutte le forme di esercitazione bensì si limitano all'esercitazione ricca di variazioni e varianti.
- L'attuale strategia pubblicitaria così come la concezione dell'esistenza moderna seguono il principio della distrazione, della variazione e del divertimento. Seguendo questa onda, si è convinti di essere alla moda anche nel nuoto.

Le ragioni di un'esercitazione costante e regolare

- Questa forma di esercitazione permette di concentrarsi in modo finalizzato sui punti essenziali di un movimento. La fase di esercitazione permette di consolidare il nucleo del movimento.
- Avendo la possibilità di eseguire il movimento in modo costante per lungo tempo, il nuotatore trova a poco a poco la via che porta alla maestria tecnica. In questo senso vale il proverbio: *«l'esercizio è un buon maestrio»*.
- Un' altra massima dice: *«Colui che vuole diventare un campione, si esercita già sin dall'inizio»*. Il verbo *«esercitarsi»* è riflessivo e dunque un nuotatore esercita *«se stesso»* e non un movimento. Il nuotatore non si distrae durante l'esercitazione, bensì si riavvicina con *«se stesso»*.
- Per ritrovare se stesso, il nuotatore deve poter esercitarsi in modo concentrato. All'inizio, egli si concentra sul movimento da eseguire; in seguito, quando il movimento è consolidato ed affinato, la concentrazione si dirige sul nuotatore, vale a dire su colui che controlla e regola il movimento.
- Questa esercitazione seria, intensiva ed eseguita in condizioni di massima concentrazione riavvicina sempre più l'elemento da esercitare con il nuotatore. L'elemento motorio diventa parte integrante del nuotatore.



Consigli pratici per una corretta esercitazione

1. In ogni lezione di nuoto v'è una fase destinata all'esercitazione.
2. Gli allievi devono già conoscere e padroneggiare il movimento da esercitare. La loro rappresentazione mentale del movimento regola e controlla l'esecuzione del movimento.
3. Gli allievi devono avere la possibilità di esercitare il movimento per lungo tempo. La fase di esercitazione è spesso collocata nella seconda parte della lezione ed è soggetta spesso ad una riduzione di programma per mancanza di tempo. Per evitare queste soluzioni di ripiego, il docente deve iniziare in modo tempestivo la fase di esercitazione.
4. Gli allievi devono conoscere i criteri e le forme d'organizzazione degli esercizi, i quali devono essere concepiti in modo semplice ed essere mantenuti invariati.
5. La calma, la serietà e la concentrazione sono dei fattori che influiscono positivamente sulla fase di esercitazione. Questi fattori non escludono il piacere per il nuoto; al contrario, le prestazioni fornite in queste condizioni si traducono in una sensazione di soddisfazione e contentezza.
6. Nella fase di esercitazione bisogna mettere l'accento sull'importanza di un'esecuzione precisa e corretta.
7. Nella fase di esercitazione non vi sono mai dei «successi repentini», ma solamente traguardi basati sulla costanza, la volontà, l'ostinazione.
8. Non bisogna mai esercitarsi in condizioni di pressione o di obbligo. L'esercitazione deve essere intesa come una forma di libertà, come un momento dove i nuotatori possono esercitarsi liberamente.

A mò di conclusione si può affermare che la mancanza (di variazioni e di varianti) dà di più (concentrazione e maestria tecnica).
In altre parole, il docente deve avere il coraggio di lasciar esercitare i nuotatori per lungo tempo. ■