



Member of Swiss  
Olympic Association

Schweizerischer Schwimmverband  
Fédération Suisse de Natation  
Federazione Svizzera di Nuoto

SWISS SWIMMING

## Trucchi e astuzie



**per allenatori «Kids e Gioventù»  
di nuoto**

**Edizione 1° gennaio 2007**



## Sommario

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Allenare bambini e adolescenti</b> .....   | <b>2</b>  |
| <b>Alcuni trucchi e atuzie da parte dell'allenatore di classe mondiale Guennadi Touretski</b> ..... | <b>8</b>  |
| <b>Livello 1 (Categoria Kids)</b> .....   | <b>12</b> |
| <b>Livello 2 (Categoria Kids)</b> .....   | <b>17</b> |
| <b>Livello 3 (Categoria Kids / Allievi)</b> .....   | <b>22</b> |
| <b>Livello 4 (Categoria Allievi)</b> .....  | <b>28</b> |
| <b>Livello 5 (Categoria Allievi)</b> .....  | <b>34</b> |
| <b>Terminologia usata per l'allenamento nel nuoto di competizione</b> .....                         | <b>39</b> |
| <b>Testing</b> .....  | <b>40</b> |
| <b>Scala di BORG</b> .....  | <b>44</b> |
| <b>Programma di rafforzamento muscolare per bambini</b> .....                                       | <b>44</b> |
| <b>Programma di mobilità per bambini</b> .....  | <b>44</b> |
| <b>“Charte éthique” per ragazzi nello sport</b> .....   | <b>49</b> |
| <b>Letteratura raccomandata sul tema dell'allenamento di bambini e adolescenti nel nuoto</b> .....  | <b>50</b> |

## Editorial

|             |   |
|-------------|---|
| Editore:    | Federazione Svizzera di Nuoto -- Swiss Swimming<br>Postfach 606, 3000 Bern 22 |
| Testo:      | Bernadette Pape<br>Fabio Capraro<br>Pierre-André Weber                        |
| Traduzione: | Deborah Mauri   |
| Layout:     | Pierre-André Weber et Hans Ulrich Schweizer                                   |
| Fotografie: | Daniel Käsermann (© by BASPO)   |
| Stampa:     | Ufficio federale dello sport Macolin  |
| Tiratura:   | Versione del 1° gennaio   |

## Allenare bambini e adolescenti

### Come allenatore di bambino's o adolescenti devi sapere che ...

Gli allenatori di gruppi della categoria Allievi (Jeunesse/Jugend) devono conoscere i processi biologici, fisiologici e mentali per sviluppare al meglio tutto il potenziale dei ragazzi con un allenamento adatto alle loro necessità.

#### *Processo biologico*

**È di fondamentale importanza distinguere l'età biologica da quella anagrafica e rispettare questa differenza nelle sedute d'allenamento. In casi estremi, la differenza tra età biologica e anagrafica può arrivare fino a 5 anni!**

In un medesimo gruppo di allenamento può succedere che dei ragazzi di 11 anni d'età corrispondano biologicamente a dei ragazzi di 9 anni (in "ritardo" nell'adolescenza) o di 14 anni (precoci nell'adolescenza). Per individuare l'età biologica si usa come indice il livello di pelosità:

→ Nelle ragazze, la comparsa di peli sul pube comincia verso gli 11 anni, mentre la comparsa di peli sotto le ascelle a 13 anni. La fase di crescita di statura più importante si osserva tra gli 11 e i 14 anni, a condizione che l'età biologica corrisponda a quella anagrafica.

→ Nei ragazzi, i primi peli pubici compaiono tra i 12 e 13 anni, mentre i peli sotto le ascelle e il cambiamento del timbro della voce tra 14 e 15 anni. Nei ragazzi, la fase di crescita di statura più importante si osserva tra i 13 e i 16 anni.

**I nuotatori migliori sono quelli che sono piuttosto ritardati nell'adolescenza, e che realizzano già valori alti nella tabella Rudolph.**

Essere "ritardato" non significa necessariamente fare parte dei peggiori. Paragonati ad altri ragazzi della loro età, questi ragazzi potrebbero non far (ancora) parte dei vincenti. Al contrario, sono i nuotatori precoci che dovrebbero preoccuparci maggiormente. In questo caso, l'allenatore deve possedere molta abilità psicologica, specialmente con uno sportivo precoce che ha avuto successo nella categoria Allievi e che si vede ad un tratto superato dagli altri nella categoria Juniori.

Gli sportivi che si trovano in questa situazione, insieme con i loro genitori, devono esserne informati al fine di evitare di giudicare una prestazione in maniera troppo ottimista, o troppo pessimista. Per i nuotatori "ritardati" è importante confrontare la loro prestazione a loro stessi e non a nuotatori della medesima età. Dal canto suo, l'allenatore deve essere in grado di confrontare nuotatori della medesima età biologica per poter giudicare in maniera oggettiva una prestazione. Nella tabella dei punti di Rudolph, bisognerebbe prendere come riferimento l'età biologica. Purtroppo, per le competizioni e la struttura dei quadri viene presa in considerazione unicamente l'età anagrafica, cosa non molto corretta verso il nuotatore.

| <u>Categoria di età</u> | <u>Età anagrafica</u>                          |
|-------------------------|--|
| Bébé                    | 0 - 1  |
| Lattante/neonato        | 1 - 3  |
| Età prescolare          | 3 - 6/7  |
| Età scolare (inizio)    | 6/7 - 10                                       |
| Età scolare (media)     | 10 – Inizio della pubertà                      |
| Pubertà: 1a fase        | Ragazze 11/12 - 13/14<br>Ragazzi 12/13-14/15   |
| Pubertà: 2a fase        | Ragazze 13/14 - 17/18<br>Ragazzi 14/15 - 18/19 |
| Età adulta              | dopo i 17/18 risp. 18/19                       |

Come già detto, la fase di crescita maggiore comincia prima per le ragazze che per i ragazzi. Durante queste fasi molto delicate, gli adolescenti hanno bisogno di tempo e di pazienza, in particolare nell'ambito della tecnica; essi devono infatti abituarsi ai nuovi punti di riferimento spaziali. Può risultare utile misurare da parte dell'allenatore e ad intervalli regolari, l'altezza dei suoi nuotatori annotandone i valori. In casi estremi, a seguito di uno slancio di crescita eccessivo e ad una tecnica di nuoto destabilizzata, può essere utile rinunciare alle competizioni per un certo periodo. L'allenatore deve dare la possibilità ai suoi atleti di adattarsi alla nuova situazione. Non appena le prestazioni durante l'allenamento ritornano normali, gli atleti saranno nuovamente pronti a riprendere le competizioni.

**Dopo la comparsa delle prime mestruazioni, le ragazze sono molto performanti e possono sopportare un carico massimo di allenamento.**

Nelle ragazze, durante questa fase, si dovrebbe aumentare sensibilmente il volume di allenamento. Se questo non viene fatto, c'è il rischio che i cambiamenti fisici nelle ragazze (aumento della massa grassa del corpo) possano portare degli effetti negativi sulla loro capacità di prestazione sportiva. Nei ragazzi non è così. Essi infatti beneficiano comunque dei loro cambiamenti fisici, diventando più grandi e più forti. Anche per loro però, il volume e l'intensità di allenamento (carichi anaerobici) possono chiaramente essere aumentati.

Dopo la pubertà, il tipo di preparazione che precede nell'immediato una competizione è diverso per ragazzi e ragazze. La durata del periodo per la riduzione del volume di allenamento (tapering) deve essere più corta per le ragazze in quanto esse dispongono in proporzione meno massa muscolare dei ragazzi.

### **Processo fisiologico**

Negli allegati figura una tabella con la terminologia d'allenamento ufficiale di Swiss Swimming. Si parla resistenza di base (resistenza aerobica). Durante alcune di queste fasi, la capacità ad assimilare efficacemente l'ossigeno può essere allenata in maniera ottimale.

Di conseguenza, gli allenatori dovrebbero assolutamente approfittare nella loro pianificazione di allenamenti a lungo termine, per effettuare un allenamento manifestamente aerobico, delle fasi seguenti

- Ragazzi tra 10-14 e 17-21 anni;
- Ragazze tra 12-15 anni.

Gli allenamenti individuali supplementari a secco (corsa, bici, etc.) sono anch'essi dei complementi preziosi dei normali allenamenti. Organizzare un triathlon o una maratona inline durante la fase di preparazione non specifica, è di buon auspicio. In inverno, lo sci di fondo è una buona alternativa. Questi eventi devono essere integrati nel piano del quadro degli allenamenti della società/club.

L'allenamento della resistenza alla velocità (resistenza anaerobica) significa lavorare intensamente e richiedere al nuotatore un grande sforzo.

**Il bambino non è unicamente un adulto in miniatura, la sua mentalità si distingue da quella di un adulto non solo quantitativamente ma anche qualitativamente. Un bambino non è solo più piccolo ma è anche diverso.<sup>1</sup>**

Le corte distanze fino a 100 m (per gli Elites fino a 200 m) richiedono un'elevata disponibilità di energia anaerobica.

**I nuotatori più giovani di 12-14 anni per le ragazze e 13-15 anni per i ragazzi non traggono beneficio da un allenamento anaerobico, come molte sedute di allenamento ad alta intensità!**

Esiste piuttosto il pericolo di andare in "burn-out", cioè una sensazione di continuo affaticamento senza riuscire a recuperare. Si può iniziare con un allenamento mirato in ambito anaerobico solo quando il nuotatore ha già consolidato le sue capacità aerobiche di base. Per questo motivo, un buon nuotatore della categoria Allievi dovrebbe dapprima allenare bene le distanze di 400 m e più, prima di essere preparato in modo specifico per distanze più corte. Gli sprint corti (anaerobico lattacido) dovrebbero essere integrati comunque in ogni unità d'allenamento. Bisogna dare ai ragazzi dei compiti appropriati (nuotare sott'acqua in larghezza, fare degli sprints giocando a prendersi, etc.), con sprints di 10-12 m e un tempo di recupero sufficiente. Non dimentichiamo che gli adolescenti adorano nuotare veloce!

Ci si domanda spesso se i bambini o gli adolescenti devono allenare la forza. La risposta è „SI“! Infatti, per mantenere una buona tecnica di nuoto su una determinata distanza, un nuotatore ha bisogno, oltre alla resistenza, anche di molta forza. La stabilità del tronco serve per mantenere una posizione stabile nell'acqua e ottenere un lavoro efficace sott'acqua. La forza è quindi un fattore di condizione fisica importante per un nuotatore. Di conseguenza, è importante che i risultati che ci si aspetta da un adolescente da un allenamento della forza (allenamento a secco) siano adeguati.

---

<sup>1</sup> Claparède, E.: La psychologie de l'intelligence. Scientas 1937

**Prima della pubertà la massa muscolare del nuotatore non aumenta in modo sensibile. Il beneficio di un allenamento della forza si traduce piuttosto in un migliore rendimento neuromuscolare (coordinazione dei movimenti).**

Bisogna inoltre tener conto che l'allenamento della forza a secco della muscolatura posturale e mobile diventa efficace per il miglioramento della prestazione in acqua solo 1-2 anni più tardi. Per avere successo in acqua, è importante sapere se un aumento della forza a secco può essere trasferito ad un aumento della velocità nel nuoto. La scelta degli esercizi e del metodo di allenamento devono essere fatte in questa prospettiva. L'allenamento della forza in un centro fitness, con gli attrezzi e grandi pesi, è indicato solo ad atleti adulti. Per i giovani, esistono una moltitudine di esercizi che si possono sviluppare con il peso del proprio corpo o semplici attrezzi.

### **Processi mentali**

In che momento un ragazzo è pronto per gareggiare? Delle ricerche hanno mostrato che i bambini al di sotto dei 12 anni non sono capaci di gestire correttamente il successo e la sconfitta nel nuoto di competizione.

**Un ragazzo che piange dopo la sua gara non è un punto di partenza appropriato per una preparazione a future sfide.**

Il bambino non è ancora pronto per la competizione come viene intesa dagli adulti.

La capacità a praticare la competizione deve essere costruita con cura durante gli allenamenti, come pure la gestione dello stress supplementare e della nervosità in una competizione importante.

- Come fare il riscaldamento?
- Come mi devo preparare per la partenza?
- Su cosa mi devo concentrare durante la gara?
- Come ritornare alla calma dopo la gara e come mi devo preparare per la prossima gara?

Le risposte a tutte queste domande bisogna darle durante gli allenamenti sotto forma di esercizi appropriati. Prima che questa capacità alla competizione (capacità psicologiche, sociali e fisiche) non sia stata lavorata

a sufficienza, un bambino non dovrebbe partecipare a "grandi" competizioni. Quello che invece è molto utile fin dall'inizio sono le garette variate per bambini. A partire dai 5-6 anni i bambini vogliono misurarsi con gli altri che fanno parte del loro ambiente sociale. Questo però deve accadere all'interno di un quadro protetto, nel loro ambiente abituale, dove incontrano dei volti familiari.

Le gare più adatte per i bambini sono gare di squadra, staffette, gare combinate, "sfide" a squadre, la Kids-Cup, la Kids-Liga, etc. (per ulteriori informazioni si rimanda al capitolo pianificazione dell'allenamento e al sito [www.swiss-swimming.ch](http://www.swiss-swimming.ch)).

**Delle simulazioni di gara dovrebbero essere integrate nell'allenamento almeno ogni 2 settimane.**

Perché non organizzare un incontro di sabato pomeriggio con un altro club per confrontare con una staffetta in 2 corsie i bambini delle 2 squadre? L'incontro dovrebbe durare non più di due ore. Si potrebbe poi organizzare anche una grigliata per curare anche gli aspetti sociali tra i ragazzi, e pure tra gli allenatori. I bambini della scuola nuoto potrebbero partecipare alla Kids-Cup interna al club/società. I bambini che possiedono una licenza possono partecipare alla Kids-Liga con la loro squadra.



Al contrario, la partecipazione a manifestazioni che durano un week-end intero con poche gare e tempi d'attesa interminabili è da ridurre al minimo o addirittura da evitare del tutto. Al centro del processo di allenamento c'è il piacere e la salute dello sportivo, e non la stanchezza.

Questa é una delle ragioni per cui dovremmo privilegiare delle attività polisportive per bambini e adolescenti. Soprattutto durante i tristi mesi invernali le attività in montagna sono molto più preziose di un allenamento di nuoto.

Il rischio di incidenti esiste solo se gli atleti non sanno praticare lo sport invernale (in particolare sci alpino e snowboard). Queste capacità possono essere apprese rapidamente sotto la direzione di esperti di sport invernali. Un complemento ideale al nuoto è lo sci di fondo. La pratica delle “pelli di foca” o di lunghe passeggiate o slittate sono pure delle attività sane e propizie alla prestazione.

**Non bisognerebbe mai sacrificare una settimana bianca o un sabato in famiglia in montagna per un allenamento in piscina coperta.**

Questo genere di distrazioni é pure molto importante dal punto di vista mentale del nuotatore e può prolungare la carriera del nuotatore di parecchi anni.

Più tardi, nell'età Elite, questo genere di attività polisportive possono venir praticate nella fase di preparazione non specifica.

Al contrario, il momento per praticare le attività polisportive non gioca un ruolo decisivo per 'allenamento di bambini e adolescenti. Quello che è importante è invece il riposo. In altitudine infatti, dove vengono praticati gli sport invernali, il nostro corpo ha bisogno di maggior riposo. Queste pause possono essere utilizzate come forme di allenamento mentale.

- Esercizi di rilassamento
- Esercizi di concentrazione
- Soliloqui, visualizzazioni
- Fissare obiettivi “allenabili”
- Colloqui di motivazione a due o di gruppo

L'allenamento mentale può anche avere una forma ben diversa: un allenamento in acqua caratterizzato da un compito molto impegnativo migliora la competitività, la resistenza allo sforzo e la forza di volontà. Durante le gare di preparazione, si possono simulare delle situazioni che proteggono l'atleta da influenze negative. I “vincitori” hanno spesso molto talento anche in ambito mentale. Ma questi aspetti si lasciano pure allenare !

**Ad ogni allenamento siamo davanti a dei processi mentali. In questo modo l'allenatore diventa anche il principale coach mentale. Egli deve introdurre con consapevolezza dei compiti di tipo mentale nel suo allenamento.**

### **Come allenatore di bambini o adolescenti devi essere in grado di...**

#### ***Approfondire e allargare le capacità***

Ogni istruzione deve rendere il ragazzo curioso e dev'essere percepita in maniera positiva. Bisogna, per esempio, mettere l'accento su quello che il ragazzo sa già fare bene senza il minimo compromesso. Istruire in modo efficace significa dimostrare chiaramente, dare un feedback onesto, intervenire nel momento giusto. Un allenatore di bambini e adolescenti deve essere in formazione continua sul piano tecnico affinché possa migliorare la qualità dei suoi feedback e delle sue dimostrazioni.

#### ***Permettere il divertimento***

Formulare aspettative realistiche per evitare risultati negativi e frustrazioni. Creare esercizi “vivi e dinamici” – evitare che il ragazzo aspetti o faccia la coda, scherzare con loro e, di tanto in tanto, “fare il pagliaccio”.

#### ***Privilegiare le interazioni sociali***

Durante l'allenamento, prevedere del tempo per creare dei legami d'amicizia tra i ragazzi, pianificare delle attività al di fuori degli orari sportivi, pianificare il tempo a disposizione prima e dopo l'allenamento.

#### ***Provocare azione e “suspence”***

Ridurre gli esercizi tecnici allo stretto necessario, prevedere piuttosto esercizi di intensità e contenuto più variati. Per esempio, alcuni esercizi di pallanuoto si adattano molto bene al nuoto.

#### ***Migliorare il fitness corporale e mentale***

I bambini e gli adolescenti devono imparare come migliorare la loro condizione fisica generale e specifica nel nuoto.

Grazie a delle serie test, devono essere in grado di riconoscere la loro progressione e capire quale tipo di stimolo d'allenamento migliora quale fattore di prestazione. Il bambino deve imparare a controllare lui stesso i suoi tempi con il cronometro, l'adolescente impara a controllare il suo allenamento dalle pulsazioni.

Al più tardi a partire dall'età Allievi, ogni atleta deve poter redigere il suo diario d'allenamento personale. I ragazzi imparano all'allenamento ad annotare da soli e ad interpretare le informazioni importanti (p. es. tempi, frequenze, etc.).

### **Ricerca la concorrenza e la competizione**

Già a partire dall'età di bambino, dobbiamo dare frequentemente l'occasione agli atleti di misurarsi tra loro. Le gare che più si addicono ai bambini sono quelle più variate (p. es. gare combinate) e che danno al nuotatore individuale una certa responsabilità nei confronti della squadra (p. es. staffette). Durante le ore d'allenamento si dovrebbero organizzare delle piccole gare. **Sie sollen nicht länger als 2-3 Stunden dauern. Die Motivation schnell zu schwimmen steht im Vordergrund, nicht das Überleben eines 10-stündigen "Wettkampfmarrathons"!** Un ragazzo dovrebbe poter misurarsi almeno ogni due settimane in una gara interna o ufficiale.



### **Come allenatore di bambini o adolescenti devi evitare ciò che segue...**

I bambini e gli adolescenti sono maggiormente attivi nelle società di nuoto all'età di 10-13 anni. Superato questo picco, la partecipazione allo sport cala continuamente fino all'età di 18 anni. La percentuale annua di „dropout“ tra gli adolescenti viene stimata a circa 35%. Le ragioni per le quali un ragazzo smette di nuotare sono numerose. Una probabile stima dice che i ragazzi si dissociano dallo sport nel momento in cui non trovano più negli allenamenti e nelle competizioni quello che cercavano. Tra le varie ragioni che si sentono spesso, i ragazzi dicono che...

- Non erano così bravi come speravano
- non miglioravano più
- non avevano ambizioni di successo
- non si divertivano abbastanza
- trovavano il loro sport poco appassionante e accattivante
- non avevano abbastanza tempo per studiare e giocare
- si sentivano troppo sotto pressione dagli allenatori e dai genitori
- si annoiavano
- non gli piaceva l'allenatore
- trovavano che l'allenamento era troppo impegnativo

L'allenamento non é un servizio di custodia per ragazzi! L'allenatore prepara i ragazzi in una materia ben specifica. Ci sono svariati modi per mostrare ai ragazzi i loro progressi. Non si deve arrivare al punto in cui i risultati di una gara sono l'unica maniera per vivere un successo.

Un compito importante per l'allenatore consiste nel permettere la progressione dell'apprendimento e di renderne cosciente i ragazzi.

**La motivazione principale per nuotare si basa sulla progressione! Senza rimarchevoli progressi, sono poche le ragioni che rimangono ad un adolescente per continuare a nuotare e a investire il suo tempo libero.**

## **Alcuni trucchi e astuzie da parte dell'allenatore di classe mondiale**

### **Guennadi Touretski**

Sono molti i fattori significativi per lavorare con successo con le Speranze. Il più importante tra questi è l'organizzazione della società/club. Vengono poi le capacità pedagogiche degli allenatori assunti, di decisiva importanza.

Ecco qualche spunto riferito alla filosofia, all'organizzazione dell'allenamento e il coaching nei gruppi Allievi.

#### **Strategie per una società/club di nuoto che lavora con nuotatori bambini e adolescenti**

Ogni società/club di nuoto dovrebbe considerarsi al pari di una piccola impresa e valutare regolarmente il rendimento acquisito dai diversi settori (scuola nuoto, gruppi di Speranze, squadra Elite). Senza nessun piano di lavoro nessuna azienda, purché piccola che sia, potrà avere successo. Nell'elaborazione di un documento strategico, bisogna in primo luogo decidere qual'è la missione della società/club, e definire poi gli obiettivi a corto e lungo termine che necessitano di un piano di lavoro corrispondente.

Ecco alcune indicazioni sugli aspetti da trattare in documento strategico:

- In che modo assicurare la salute e la sicurezza dei partecipanti ai corsi e degli atleti?
- Come indirizzare e impostare i partecipanti ai corsi e gli atleti per l'allenamento e per la competizione?
- Qual'è la nostra filosofia comune riguardo al coaching?

Quali sono gli obiettivi sportivi che vogliamo raggiungere come club? Come si presenta in questo contesto il nostro programma di formazione? Come vengono definiti i nostri gruppi di allenamento?

#### **Guennadi Touretski**

*fa l'allenatore di nuoto a tutti i livelli da 30 anni. Ha lavorato in Russia diversi anni a livello della formazione delle nuove leve del nuoto prima di occuparsi della squadra nazionale Elite negli anni 80. Si è fatto un nome grazie alla sua maniera poco convenzionale di pianificare e organizzare gli allenamenti. Lavora assiduamente per la perfezione della tecnica nel nuoto.*

#### Dati personali

*Data di nascita: 17 luglio 1949 a Mosca  
Stato civile: coniugato, due figli  
Domicilio: Orpet, Svizzera  
Lingue: russo e inglese  
Professione: Allenatore di nuoto*

#### Formazione

*1973 Bachelor of Engineering, Majors in Biomechanics, Biochemistry, Fluid Mechanics, Sports Physiology*

#### Attività di allenatore

*1973-82 Capo allenatore al centro di preparazione olimpico a San Pietroburgo*  
*1982-91 Partecipa alla realizzazione del centro d'allenamento olimpico a Samara*  
*1988 Allenatore della squadra olimpica dell'URSS*  
*1992 Allenatore della squadra olimpica dell'URSS*  
*1993-2002 Capo allenatore all'Istituto australiano dello sport a Canberra*  
*1996 Allenatore della squadra olimpica dell'Australia*  
*2000 Allenatore della squadra olimpica dell'Australia*  
*2003-04 Allenatore personale di Alexander Popov, consulente e formatore presso Swiss Swimming*  
*dal 2004 Head Coach al Centro nazionale di nuoto a Macolin (FSN)*

#### Prestazioni realizzate dai suoi atleti

*Totale di records del mondo: 42  
Medaglie olimpiche: 19*

***I fattori di riuscita di Guennadi Touretski per un buon lavoro qualitativo nei gruppi di nuove leve del nuoto***

Una vecchia massima greca per la pedagogia dice che: « ogni capacità dev'essere sviluppata in gara ».

**Una competizione adatta per il bambino riveste dunque un ruolo centrale nella formazione dei nuotatori!**

Ogni giovane nuotatore deve ricevere un buon allenamento di resistenza di base resistenza di base. Questo processo deve comunque essere accompagnato da un programma d'orientamento tecnico.

**Non si dovrebbe nuotare un solo metro con una cattiva tecnica!**

Una buona tecnica di nuoto non deve mai essere sacrificata a profitto della velocità o della resistenza.

**Ogni allenamento di velocità dev'essere organizzato in modo controllato e tecnicamente corretto!**

Per la presa a carico dei nuotatori è auspicabile che la stessa venga effettuata alla presenza di 2 allenatori per un gruppo di 20 nuotatori, piuttosto che di un solo allenatore per 10 nuotatori. La prima forma di presa a carico permette un maggior lavoro individuale.

**Le sequenze di allenamento individuali valgono come oro per lo sviluppo di giovani atleti!**



I nuotatori che realizzano delle prestazioni eccezionali devono essere immediatamente trasferiti nel gruppo superiore per poter garantire lo sviluppo continuo del gruppo di partenza.

Così facendo, altri nuotatori potrebbero provare a rimpiazzare il ruolo di leader nel gruppo, ciò che costituisce un elemento positivo per la prestazione nell'intero gruppo.

**Il trasferimento immediato di un atleta verso un gruppo superiore è benefico sia alla squadra che all'atleta stesso!**

Gli allenatori di un club devono poter collaborare come membri di un unico team ben collaudato.

**La missione di un club può essere compiuta solo lavorando mano nella mano e in maniera coordinata!**

***Zitate von Guennadi Touretski***

*"Der Elitelevel wird erst nach ca. 10'000 km im Wasser erreicht. Um Violine auf Profineiveau zu spielen braucht es 20'000 Stunden; das wären 25'000 km im Wasser.*

*Wie können wir diesen riesigen 'Wasserberg' verkleinern? Wir können die Methode des Unterrichts verbessern und den Kindern die Freude am Schwimmen erhöhen. Wir müssen den Kindern beibringen, wie man Wettkämpfe schwimmt."*

*"Wir können das Training massiv verbessern, indem wir die Basisübungen an Land üben, das verkürzt die Ausbildungszeit massiv."*

### **Cosa c'è di speciale nei giovani nuotatori?**

Speciale é ...

... che sono già quasi dei giovani adulti.

... che devono ancora imparare a rispettare le persone che li circondano, in particolare quelli che si trovano nei gruppi superiori per età, per il livello di prestazione o per la loro posizione.

... che ognuno costruisca lui stesso la sua carriera, che scelga la sua strada. Noi (allenatori) non facciamo altro che accompagnarli !

... che devono imparare a sentirsi forti, essere atletici e in grado di comportarsi da persone con una forte personalità.

... che hanno la possibilità di dimostrare a che punto le loro capacità sono ben formate.

... che guadagnano fiducia migliorando le loro prestazioni e che possono imparare a essere dei campioni, anche se questo dura un momento ben specifico della loro vita.

... che imparano a credere nel loro potenziale e che cominciano col tempo a sapere come raggiungere i loro obiettivi.

### **Un buon allenatore Kids ...**

... è un insegnante: trasmette dei contenuti suddivisi in porzioni logiche, ben costruite e strutturate. I punti tecnici importanti vanno quotidianamente ripetuti.

... deve mostrare entusiasmo per il nuoto!

... attira l'attenzione e l'interesse dei suoi nuotatori.

... utilizza un tipo di comunicazione e un linguaggio del corpo semplici e chiari.

... ricerca dei rituali per l'accoglienza e il congedo dei nuotatori.

... educa i ragazzi ad andar d'accordo tra loro e al rispetto di alcune regole di comportamento (doccia, equipaggiamento, puntualità).

... educa pure i genitori che hanno spesso delle idee sbagliate e delle ambizioni. All'interno del club/società, formula delle regole di comportamento per i genitori!!!

... « crea degli spazi liberi ». La maggior parte del tempo, l'allenamento si svolge in maniera strutturata e imposta. Bisogna allora dare ai ragazzi l'occasione di esplorare l'acqua da soli e con indipendenza.

... arricchisce il programma con avvenimenti sociali o altre attività sportive.

### **Zitate von Guennadi Touretski**

*"Viele Trainer haben viel zu viel Wut in sich."*

*"Wieso ist die Aufmerksamkeit der Kinder verschieden? Der Wille zu Lernen muss vorhanden sein. Sie müssen wirklich lernen wollen. Das ist der Schlüssel für die Verbesserung! "*

*"Kinder mit einer korrekten Vorstellung von Sport werden stärker, auch wenn sie verlieren."*

*"Im Nachwuchsbereich werden die Schwimmer besser, wenn sie mehr trainieren. Auf dem Elitelevel profitieren die Sportler mehr vom Rennen als vom Training."*

*"Zwei Coaches für 20 Kinder sind effizienter als zwei für zwei Gruppen mit 10 Kindern."*

**... trasmette ai ragazzi un profondo sentimento d'amor proprio!**

I ragazzi devono poter costruire un sentimento d'amor proprio. Questo lo si può raggiungere:

... con una stretta di mano in segno di benvenuto.

... riservando ad ognuno un breve commento personale e positivo.

... mantenendo sempre un tono rispettoso, valido pure tra i nuotatori stessi.

... dando ad ogni nuotatori l'impressione di essere importante e di sentirsi parte del gruppo.

... interessandosi, come allenatore, anche agli aspetti che non hanno a che vedere con lo sport.

... facendo complimenti.

... insegnando ai ragazzi quello che possono imparare dai loro errori o dai loro problemi.

... fissando degli obiettivi settimanali per i nuotatori e valutandoli insieme a loro.

... mettendo in primo piano, alla fine della settimana o di un blocco di allenamento, la buona presenza, la puntualità, l'adempimento con successo delle esigenze, le gare vinte, i tempi migliorati in allenamento e in gara.

... organizzando il proprio allenamento in maniera che tutti, in un modo o nell'altro, abbiano l'impressione di essere ben riusciti.

... dando ad ogni ragazzo l'opportunità di mostrarsi, di condividere una certa responsabilità e di riuscire.

**E non da ultimo ...**

Il nuoto non é solo un hobby sportivo, ma soprattutto una scuola di vita!

Per noi allenatori é importante aiutare gli atleti e far loro capire che dovrebbero vivere e allenarsi come se volessero stabilire un nuovo record del mondo!

Ma prima di tutto, é importante che tu abbia piacere in tutto quello che fai come allenatore. Trovare il cammino per ottenere un equilibrio tra il lavoro e l'apprendimento. Il tuo entusiasmo per il nuoto si trasformerà in buoni risultati. Sei tu che possiedi la chiave del successo.

**E questo comincia oggi, con te!**

Guennadi Touretski

Head Coach CNP Macolin

**Zitate von Guennadi Touretski**

*"Schwimmen beginnen wir im Alter von 8-10 Jahren; mit 10 sollten sie die vier Lagen einigermaßen beherrschen. Die meisten Olympiasieger fangen zwischen 8 und 10 Jahren an."*

*Viele Kurzsprints ins Training mischen! Auch während der aeroben Grundlagearbeit! Aber ohne korrekte Technik geht gar nichts.*

*"Ich kritisiere wenig, aber die Wettkämpfe hier sind hart. Ein Tag im Hallenbad bei 30 Grad, 96% Luftfeuchtigkeit und 100 Dezibel ist ein grosser Stress. Kein Wunder sind die Kinder am nächsten Tag krank. Wir können das auch anders organisieren, wir müssen flexibler sein."*

*"Es ist nicht entscheidend, ob sie Olympiasieger werden oder ob sie einfach Freude am Sport haben. Wir beeinflussen ihre Persönlichkeit, wir haben Einfluss! Seid stolz auf diese Kinder!"*

## Livello 1 (Categoria Kids)

Fattori da allenare in questo gruppo d'età (Tempo dell'allenamento = 100%):

|   |  |                            |                    |
|---|--|----------------------------|--------------------|
| Età ideale:                                       | <b>7 - 8 anni</b>                                    | Anni di allenamento:       | 0-1 anni           |
| Sedute d'all.:                                    | 2-3 x/settimana, 30-45 min.<br>42 settimane all'anno | Volume d'allenamento (km): | nessuna importanza |
| Ripartizioni tra braccia, gambe e nuoto completo: |  |                            | nessuna importanza |

|   |   |   |
|---|---|---|
| Resistenza di base (E, S),<br>Tecnica del nuoto e coordinazione | Resistenza specifica in acqua con ...<br>... esercizi di sensibilità nell'acqua<br>... esercizi di coordinazione/combinati                            | 60%   |
|   | Resistenza generale a secco<br>Esercizi di tecnica a secco<br>Allenare la mobilità a secco  | 10 %  |
|   | Velocità (L, V)   | Velocità di base (importante!)<br>Resistenza della forza in acqua |
|   | Allenamento della velocità a secco<br>Allenamento della forza a secco ...<br>... per la muscolatura posturale<br>... per la muscolatura del movimento | 10%   |
|   | Allenamento della forza massimale a secco   | 0 % (!)   |

La fase di assimilazione dei primi movimenti complessi é terminata, come per esempio l'integrazione della respirazione nel movimento globale del crawl. Di norma, la muscolatura posturale e quindi l'equilibrio in generale, dovrebbero già essere ben impostati.

**Ora comincia la fase dei progressi rapidi dello sviluppo motorio.**

In questa fascia d'età, si colloca un allenamento variato e diretto verso un obiettivo. La priorità viene data all'allenamento della coordinazione della tecnica. Questo tipo di formazione si combina molto bene con un allenamento della resistenza aerobica e degli esercizi ludici di velocità. Il rafforzamento armonioso dell'apparato posturale e mobile non deve essere trascurato. Per questo motivo, nel processo di allenamento con questa categoria di bambini, si devono integrare le attività a secco a sufficienza.

L'allenamento dev'essere variato! Anche per quel che riguarda la resistenza, le forme di

allenamento devono essere ben suddivise e pianificate. Praticando un lavoro di breve durata, la qualità della tecnica non si deteriora e i ragazzi non percepiscono quasi che stanno lavorando sulla loro resistenza. Per valutare le caratteristiche di mobilità di un giovane, bisogna osservarlo mentre lavora su distanze brevi. Dei carichi brevi e di grande intensità da 3 a 15 sec. max, vengono alternati con fasi di attività poco intense. Inoltre, per fare apprezzare questo tipo di lavoro si possono inserire dei lavori di gruppo (d'insieme o gli uni contro gli altri), ciò che rafforza la loro componente sociale.

Di principio, nell'organizzazione di un allenamento di resistenza, si deve considerare che la capacità anaerobica nei bambini è ristretta. I bambini non dispongono ancora dell'enzima necessario all'apporto di energia anaerobica in quantità sufficiente. Se venissero caricati nella fase anaerobica, questo potrebbe provocare uno stress che avrebbe delle conseguenze negative sulla loro prestazione.

**Livello 1: Programma di formazione**

| <b>Resistenza</b>  | <b>Velocità</b>   | <b>Forza e mobilità</b>  |
|--|---|--|
| <b>Obiettivi:</b><br>Saper nuotare senza interruzione né pausa per 5 min   | <b>Obiettivi:</b><br>Saper eseguire partenze e virate fino a 5-7m dal bordo (subacquea con movimento delfino) | <b>Obiettivi:</b><br>Evitare debolezze posturali   |
| <b>Acqua:</b><br>Ripetere delle distanze da 25 m a dorso e a stile libero  | <b>Acqua:</b><br>Molti esercizi di partenza, di virata e di arrivi<br>Staffette con sprint fino a 10 m        | <b>Acqua:</b><br>–   |
| <b>Allenamento a secco:</b><br>Corse con mezzi ausiliari (dadi, palloni, frisbee), giocare a prendersi, giochi con salti, etc. | <b>Allenamento a secco:</b><br>Giochi di presa  | <b>Allenamento a secco:</b><br>Procedura del test per determinare debolezze posturali „HAKI 6-10“<br>Esercizi di rafforzamento per:<br>- la fascia addominale<br>- la muscolatura della schiena<br>- la tensione del corpo<br>- la muscolatura delle gambe<br>Esercizi di mobilità per tutto il corpo. |

Nella misura del possibile, l'allenamento dovrebbe essere suddiviso in tre unità. Tre sedute da 30-45 minuti sono più ragionevoli ed efficaci di una seduta d'allenamento di 90 minuti una volta alla settimana.

**La regolarità e la continuità sono dei fattori essenziali per il successo dell'allenamento!**

I bambini vogliono misurarsi con i compiti impartiti e confrontarsi agli altri, imparare a conoscere quali sono le loro possibilità e i loro limiti, migliorare le loro capacità e imparare sempre qualcosa di nuovo. Voler vincere, misurarsi con gli altri, sono motivazioni prioritarie, soprattutto tra individui di sesso maschile.

Esercizi troppo complicati non sono alla portata e sovraccaricano i bambini di questa categoria. Esercizi semplici e noti avranno molto più successo.

**La durata di concentrazione in questi bambini non supera 20 minuti!**

I bambini sono vivaci, agitati, irritabili e faticano a rimanere concentrati su di un compito per un periodo prolungato. Va comunque rimarcato che ciò dipende anche dall'attrattiva dell'insegnamento.

**I bambini imparano provando da loro stessi. L'osservazione passiva o il solo ascolto non sono sufficienti!**

**SWISS SWIMMING**  
Trucchi e astuzie per allenatori «Kids e Gioventù» di nuoto

**Livello 1: Programma di formazione**

| Capacità motorie e tecniche   | Raccomandazioni per lo sviluppo psicologico   | Raccomandazioni per lo sviluppo del carattere   |
|---|---|---|
| <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper nuotare 25 m crawl, dorso e rana con un buon ritmo e una corretta coordinazione</li> <li>• Eseguire l'ondulazione delfino in posizione ventrale fino a 7m sott'acqua</li> </ul>   | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capire e conoscere la differenza tra un muscolo in contrazione e rilasciato</li> <li>• Nell'acqua, mentre si nuota, saper riconoscere quando comincia una fase di rilassamento e quando bisogna contrarre la muscolatura</li> </ul> | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capire di far parte di una squadra e rispettare gli altri</li> <li>• Ascoltare il coach e seguire le sue raccomandazioni</li> <li>• Conoscere le regole più importanti della squadra e le conseguenze derivanti dal non rispetto delle stesse</li> </ul>  |
| <p><b>Acqua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di ritmo e di coordinazione (nuoto completo)</li> </ul> <p><u>Esercizi tecnici Top 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ondulazione del corpo a delfino</li> <li>• Dorso: alternare braccia sinistra/destra o insieme, solo spinta</li> <li>• Trazione delle braccia a rana con gambata a crawl (battello)</li> <li>• Gambe crawl laterale, un braccio davanti e uno indietro mantenendo corpo e testa rilassati</li> </ul> <p><u>Controllo della tecnica / Test di nuoto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testi di nuoto balena e luccio</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper cosa significa essere concentrato e attento</li> <li>• Saper assimilare le informazioni essenziali e capire i compiti attribuiti</li> <li>• Imparare a lavorare in maniera autonoma con il cronometro</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettere in ordine e aver cura del proprio materiale</li> <li>• Essere puntuale e pronto per l'allenamento, equipaggiato del materiale necessario (occhialini, pinne, etc.)</li> <li>• Ascoltare attentamente il coach senza interromperlo o disturbarlo chiacchierando</li> <li>• Trattare con cura il materiale e le installazioni della piscina</li> <li>• Identificarsi con la squadra e con i suoi colori</li> <li>• Conoscere i nomi dei compagni di gruppo, degli allenatori, e quelli dei migliori atleti della società</li> <li>• Conoscere tutti i gruppi fino al gruppo Elite</li> </ul> |
| <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di abilità (jongler, bilanciare, saltellare, etc.)</li> <li>• Esercizi di coordinazione (orientamento, differenziati, di reazione, di ritmo, di equilibrio)</li> </ul>   |   |   |

**SWISS SWIMMING**  
Trucchi e astuzie per allenatori «Kids e Gioventù» di nuoto

### Livello 1: Pianificazione d'allenamento

Nel nuoto, prestazioni di punta possono essere realizzate all'età di 15 o 16 anni nelle ragazze, e un po' più tardi nei ragazzi. La carriera di questo tipo di ragazzi richiede sin dall'inizio una pianificazione d'allenamento ben strutturata. Al livello 1, si costruiscono le condizioni di base per il futuro.

**L'anno di allenamento è suddiviso in blocchi principali di 4-6 settimane.** In ognuna di queste parti dell'allenamento gli elementi di base vengono allenati per argomenti. L'allenatore formula gli obiettivi per ogni blocco e valuterà la loro riuscita alla fine del blocco o al momento della gara.

|   |   |                                     |                          |
|---|---|-------------------------------------|--------------------------|
| <b>Gare</b><br>Un giorno: 9-12<br>Più giorni: nessuna | Kids-Liga Parte 1<br>Kids-Liga Parte 2<br>Kids-Liga Parte 3<br>Kids-Liga Finale | Kids-Cup<br>"Coupe technique" (RSR) | Gare regionali su invito |
|---|---|-------------------------------------|--------------------------|

Oltre a queste gare, ci sono molte altre possibilità di organizzare delle piccole gare durante l'allenamento con forma e contenuti completamente a scelta (orientate verso il gioco o un obiettivo predefinito).

### Competizioni ...

- ... tra bambini della stessa altezza
- ... tra bambini dello stesso anno di nascita
- ... unicamente staffette
- ... sottoforma di "nuoto a coppie" : un giovane nuotatore e un nuotatore più anziano formano una squadra e i loro risultati vengono addizionati
- ... con una "tattica di gara": ogni nuotatore riceve un compito particolare per fare la sua gara
- ... a squadre : ogni squadra ha come obiettivo di totalizzare un punteggio massimo per far vincere la propria squadra, etc.

| Mese  | Agosto  |    |    | Sett          |    |                  |    | Ott   |    |    |    | Nov  |    |          |    | Dic   |    |    |    |                   |         |
|---|---|----|----|---------------|----|------------------|----|---|----|----|----|--|----|----------|----|-------|----|----|----|-------------------|---------|
| Settimana   | 33  | 34 | 35 | 36            | 37 | 38               | 39 | 40  | 41 | 42 | 43 | 44   | 45 | 46       | 47 | 48    | 49 | 50 | 51 | 52                |         |
| Fase d'allenamento  | Blocco 1  |    |    |               |    |                  |    | Blocco 2  |    |    |    | Blocco 3   |    |          |    |       |    |    |    |                   |         |
| Gare  |   |    |    |               |    | "Stessa altezza" |    |   |    |    |    |  |    | Kids-Cup |    |       |    |    |    | Kids-Liga parte 1 |         |
| Campi d'allenamento / Vacanze / Giorni festivi / Osservazioni |   |    |    | Inizio scuole |    |                  |    |   |    |    |    | Vacanze  |    |          |    |       |    |    |    |                   | Vacanze |
| Parametri d'allenamento                                       |   |    |    |               |    |                  |    |   |    |    |    |  |    |          |    |       |    |    |    |                   |         |
| Resistenza  | Gambe Crawl (distanza in funzione dell'esercizio)                           |    |    | Pausa         |    |                  |    | Gambe Dorso in alternanza con Crawl (distanza in funzione dell'esercizio) |    |    |    | Alternare Dorso e Crawl (distanza in funzione dell'esercizio)                      |    |          |    | Pausa |    |    |    |                   |         |
| Velocità / Reazione   | Forme giocate con piccoli sprint a secco (6-10")                            |    |    |               |    |                  |    | Esercizi di reazione acustica   |    |    |    |  |    |          |    |       |    |    |    |                   |         |
| Forza e Mobilità  | Esercizi di tensione del corpo a secco                                      |    |    |               |    |                  |    | Esercizi di tensione del corpo a secco                                    |    |    |    |  |    |          |    |       |    |    |    |                   |         |
| Tecnica / Coordinazione                                       | Partenza Crawl con streamline corretta<br>Posizione del corpo Crawl / Dorso |    |    |               |    |                  |    | Respirazione Crawl / Dorso<br>Virata capriola Crawl / Dorso               |    |    |    | Struttura respirazione Dorso<br>Trazione delle braccia<br>Ripetizione Blocco 1 e 2 |    |          |    |       |    |    |    |                   |         |
| Sviluppo psicologico  |   |    |    |               |    |                  |    |   |    |    |    | Svolgimento di una gara  |    |          |    |       |    |    |    |                   |         |
| Sviluppo personale  | Igiene del corpo: fare la doccia prima dell'allenamento                     |    |    |               |    |                  |    |   |    |    |    | Equipaggiamento per una gara   |    |          |    |       |    |    |    |                   |         |

**SWISS SWIMMING**  
**Trucchi e astuzie per allenatori «Kids e Gioventù» di nuoto**

**Livello 1: Organizzazione e svolgimento di un allenamento**

Da questa fascia d'età, ogni allenamento dev'essere preceduto da una parte a secco della durata di 15 minuti ca. Il riscaldamento a secco inizia con 5 minuti di riscaldamento generale con l'obiettivo di attirare l'attenzione. I rimanenti 10 minuti sono costituito da esercizi atletici, ma con ripetizioni d'esercizi che s'introdurranno o eserciteranno anche in acqua. Questo aiuta il ragazzo a visualizzare in modo semplice e facilitato i movimenti e la loro coordinazione. L'allenatore è libero di dare come compito a casa ai nuotatori un esercizio a secco che sarà poi dimostrato la volta successiva.

Siccome il tempo dedicato all'acqua è misurato, il riscaldamento dovrebbe essere impostato verso degli obiettivi precisi. L'introduzione di nuovi esercizi dovrà insistere sulla respirazione e la posizione nell'acqua. Alla fine dell'allenamento, ricordarsi di riservare uno spazio per delle forme giocate o elementi di carattere ludico.

**Esempi d'allenamento:**

| <b>Blocco 1, Settimana 2 / Martedì 23.8. / Durata 45'</b>  |   |   |                   |
|--|---|---|-------------------|
| <b>Tema: Streamline Position (larghezza della piscina)</b> |   |   |                   |
| <b>A secco</b>   | <b>Distanza</b>                                       | <b>Cosa</b>   | <b>Pausa</b>      |
|  | 5'  | Riscaldamento e attirare l'attenzione   |                   |
|  | 5'  | Materassino gonfiabile: sdraiarsi rilassati sul suolo, respirando lentamente allungare il corpo (come se si dovesse gonfiare un materassino) e poi rilasciare (soffiare l'aria). Ripetere questo esercizio a casa prima di addormentarsi.   |                   |
|  | 5'  | Mettersi in streamline corretta a secco; osservare la linearità del corpo (braccia e gambe nello stesso tempo)  |                   |
| <b>In acqua</b>  |   | <b>Fare la doccia prima di entrare in acqua</b>   |                   |
|  | 4 x 4 larghezze<br>4 x 3 larghezze<br>4 x 2 larghezze | Gambe Crawl, nuoto Crawl (1 larghezza/1 larghezza)<br>Nuoto a cagnolino con pull-buoy<br>6 trazioni Crawl rapide / Dorso con due braccia sciolte  | 20"<br>15"<br>10" |
|  | 15'   | 2 x spinta in posizione corretta streamline<br>Idem, aprendo però le braccia dopo la spinta, allargando le gambe dopo la spinta, sollevando la testa dopo la spinta, facendo risalire i piedi dopo la spinta, combinando questi esercizi ("esperienza dell'opposto") -> cosa succede?<br>10 x spinta in posizione corretta streamline; chi arriva più lontano, chi riesce a migliorare di volta in volta? |                   |
|  | 5'  | Sperimentazione individuale dell'attrezzatura ludica nella piscina di apprendimento (acqua bassa)   |                   |

| <b>Blocco 1, Settimana 2 / Martedì 23.8. / Durata 45'</b> |                 |  |              |
|---|-----------------|--|--------------|
| <b>Tema: Reazione acustica (larghezza della piscina)</b>  |                 |  |              |
| <b>A secco</b>  | <b>Distanza</b> | <b>Cosa</b>  | <b>Pausa</b> |
|   | 5'              | Riscaldamento e attirare l'attenzione  |              |
|   | 5'              | A due a due con una pallina da tennis. A si mette in faccia a B con gli occhi chiusi. B tiene la pallina da tennis, la butta in aria e batte le mani. A cerca di prendere la pallina prima che cada a terra. |              |
|   | 5'              | A volta la schiena a B. B lascia cadere la pallina da tennis. A si gira quando sente che la pallina tocca terra e cerca di prenderla prima che tocchi a terra una seconda volta.                             |              |
| <b>In acqua</b>   |                 | <b>Fare la doccia prima di entrare in acqua</b>  |              |
|   | 16 larghezze    | Gambe Crawl / Dorso (sempre 1 larghezza / 1 larghezza)   | nessuna      |
|   | 8 larghezze     | Al suono del fischietto, spinta in posizione corretta streamline / resto della larghezza tergisialto con gambe Crawl   | 30"          |
|   | 16 larghezze    | Gambe Crawl / Dorso (sempre 1 larghezza / 1 larghezza)   | nessuna      |
|   | 15'             | Giorno e notte: A e B sono faccia a faccia in acqua; l'allenatore racconta una storia. Quando si sente la parola "Giorno", A parte a nuoto e B deve cercare di prenderlo. Viceversa con la parola "Notte".   |              |

## **Livello 2 (Categoria Kids)**

Fattori da allenare in questo gruppo d'età (Tempo dell'allenamento = 100%):

|   |   |
|---|---|
| Età ideale: <b>9-10 anni</b>                                      | Anni di allenamento : <b>2-3 anni</b>                                   |
| Sedute d'all.: <b>3-4x/sett. da 60 min.<br/>44 sett. all'anno</b> | Volume d'allenamento (km): <b>6-12 km / sett.<br/>260-530 km / anno</b> |
| Ripartizioni tra braccia, gambe e nuoto completo:                 | <b>20% braccia / 40% gambe / 40% nuoto compl.</b>                       |

|   |  |   |
|---|--|---|
| Resistenza di base (E, S),<br>Tecnica del nuoto e coordinazione | Resistenza specifica in acqua con<br>... esercizi di sensibilità nell'acqua<br>... esercizi di coordinazione combinati   | 60%   |
|   | Resistenza generale a secco<br>Esercizi di tecnica a secco<br>Allenare la mobilità a secco   | 10%   |
|   | Velocità (L, V)  | Velocità di base (importante!)<br>Resistenza della forza in acqua |
|   | Allenamento della velocità a secco<br>Resistenza della forza a secco (importante!) ...<br>... per la muscolatura posturale<br>... per la muscolatura del movimento | 10%   |
|   | Allenamento della forza massimale a secco  | 0 % (!)   |

**A questo livello si deve dare la priorità all'apprendimento della tecnica del nuoto a delfino e a rana.**

Gli stili crawl e dorso saranno ripetuti spesso in modo variato e in situazioni diverse. L'obiettivo del livello 2 è di raggiungere ed eseguire un repertorio assai variato di esercizi, di conseguenza, l'allenamento dovrà includere diversi elementi delle altre discipline del nuoto.

La qualità e l'eleganza della tecnica del nuoto dipendono, oltre che dalla difficoltà dell'esercizio, da una buona mobilità. Ecco perché bisogna dedicare una grande attenzione agli esercizi che servono per migliorare la mobilità delle spalle, del tronco, delle articolazioni di gambe e piedi e della colonna vertebrale.

**Uno dei nuovi obiettivi dell'allenamento è quello di migliorare la resistenza di base nel nuoto.**

Ciò può essere raggiunto attraverso degli allenamenti di nuoto continuato e di lunga durata (Fartlek).

Per migliorare la resistenza di base, si praticheranno gli stili ben appresi in forma completa o in movimenti parziali (trazione delle braccia, gambe). L'allenamento delle gambe è un modo molto valido per allenare la resistenza in questa fascia d'età. Nel tipo di allenamento descritto in precedenza, si possono anche combinare i vari stili.

**Altri fattori di allenamento, come la velocità o lo sviluppo della forza saranno piuttosto trattati sottoforma ludica.**

L'allenatore deve controllare pure l'esecuzione corretta della tecnica degli stili, e soprattutto delle virate e degli arrivi. Si possono già introdurre in allenamento degli esercizi che riguardano i cicli di trazione e la frequenza della nuotata (ad esempio contare il numero di bracciate effettuate in una vasca).

**SWISS SWIMMING**  
**Trucchi e astuzie per allenatori «Kids e Gioventù» di nuoto**

**Livello 2: Programma di formazione**

| <b>Resistenza</b>  | <b>Velocità</b>   | <b>Forza e Mobilità</b>   |
|--|---|---|
| <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper nuotare 10 minuti di continuo senza pausa</li> <li>• Saper tenere il conto da soli di quanti metri o vasche mancano durante una serie o una gara</li> </ul>  | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper nuotare 12,5 m sprint nei quattro stili e con una tecnica corretta</li> <li>• Saper fare una partenza “esplosiva” dal blocchetto di partenza seguita da una subacquea verso la superficie dell’acqua (transizione streamline)</li> <li>• Avvicinarsi al muro da una distanza di 10 m ed eseguire rapidamente una virata tecnicamente corretta per ogni stile e nei Misti</li> </ul> | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impostare gli standards di allenamento (programma di ginnastica, programma di riscaldamento in acqua)</li> <li>• Fare ogni giorno 15-20 minuti di allenamento atletico prima di entrare in acqua</li> </ul>   |
| <p><b>Acqua:</b><br/> <u>Serie tipo / serie test:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test di nuoto 5-8</li> <li>• 6 x 50m Crawl, Dorso, Delfino/Rana (25/25) o Gambe</li> </ul> <p><u>Resistenza aerobica E 1/2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 x 50 / 8-12 x 100 / 2 x 400 combinando gambe, braccia e nuoto completo e/o esercizi di tecnica (le distanze parziali sono in funzione della tecnica)</li> </ul> <p><u>Resistenza aerobica S1/S2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 x 50 Cr e Do</li> </ul> | <p><b>Acqua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-8 x 7.5m / 4 x 12.5m</li> <li>• Molti esercizi per le partenze e le virate</li> <li>• arrivi</li> <li>• cambi (staffette) + sprint fino a 10 m</li> <li>• gambate a delfino durante la subacquea (fase transitoria)</li> </ul>  | <p><b>Acqua:</b><br/>           ---</p>   |
| <p><b>Allenamento a secco:</b><br/>           Correre 15' senza pausa in diverse forme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• percorso a ostacoli</li> <li>• corsa di fondo</li> <li>• Fartlek, variano distanze corte e rapide con distanze più lunghe e più lente</li> <li>• gare a squadre</li> </ul>  | <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di reazione (soprattutto reazione acustica con esercizi semplici a scelta) “isolati” o combinati con degli sprint di 6-8 secondi a secco</li> <li>• Allenamento della forza esplosiva sottoforma di gioco</li> </ul>   | <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenamento della forza funzionale per stabilizzare il tronco e le articolazioni in vista dell’allenamento, in futuro, della forza specifica</li> <li>• Allenamento della mobilità funzionale per mantenere e migliorare la mobilità</li> </ul> |

**Livello 2: Programma di formazione**

| Capacità motorie e tecniche  | Raccomandazioni per lo sviluppo psicologico   | Raccomandazioni per lo sviluppo del carattere   |
|--|---|---|
| <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire correttamente tutti gli stili, partenze e virate incluse</li> <li>• Eseguire correttamente il movimento delfino fino a 7 m sott'acqua in posizione dorsale</li> </ul> <p><b>Acqua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenamento della tecnica ¼ con pinne</li> <li>• Saper nuotare una vasca delfino con la coordinazione corretta delle braccia, gambe e respirazione</li> <li>• Saper eseguire una vera ondulazione del corpo nuotando a delfino (mobilità della colonna vertebrale)</li> <li>• Saper nuotare una vasca rana con la coordinazione corretta delle braccia, gambe e respirazione</li> <li>• Saper nuotare 100m misti con una tecnica corretta e conforme ai regolamenti</li> <li>• Eseguire correttamente tutte le combinazioni di stili (braccia Ra con gambe Cr, etc.)</li> </ul> <p><u>Esercizi tecnici Top 4:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Delfino sott'acqua (braccia trazione completa rana)</li> <li>• Gambe Do: laterale, un braccio davanti e uno dietro, cambiare lentamente le braccia effettuando una rotazione lungo l'asse longitudinale del corpo senza muovere la testa (rollio)</li> <li>• Gambe Ra con le braccia lungo il corpo, toccare le mani con i talloni</li> <li>• Tergicristallo con gambe Cr</li> </ul> <p><u>Controllo della tecnica / Test di nuoto:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test di nuoto 5-8</li> <li>• Ogni 4-6 settimane 25m Cr, Do, Ra e De con spinta dal muro. Contare il numero di bracciate. L'allenatore prende il tempo e registra i valori.</li> </ul> <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di tecnica a secco (ruotare le braccia, ritmo, etc.).</li> <li>• Esercizi con gli elastici.</li> </ul> | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere i fenomeni associati al nervosismo ed</li> <li>• Essere in grado di capire che dei pensieri negativi possono risultare in un irrigidimento della muscolatura e una cattiva prestazione</li> <li>• Imparare dai propri errori e comprendere che essi possono aiutare alla formazione della personalità di un campione</li> <li>• Capire che la componente mentale é una parte importante dell'allenamento</li> <li>• Sapere su cosa concentrarsi in allenamento e in gara</li> <li>• Essere in grado di ritrovare la concentrazione perduta</li> </ul> | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aver fatto le prime esperienze di competizione durante le gare per i bambini in passato</li> <li>• Mostrare di avere fair-play sportivo in gara (congratularsi con gli avversari, non gettare gli occhialini dopo una brutta prestazione, etc.)</li> <li>• Trattare gli altri come si vorrebbe essere trattati (rispetto reciproco)</li> <li>• Discutere con il proprio allenatore prima e dopo ogni gara</li> <li>• Rispettare le partenze durante l'allenamento e eseguire le istruzioni dall'inizio alla fine, senza mettersi in piedi in acqua, tirarsi alla corsia, o fermarsi troppo presto</li> <li>• Allenarsi seguendo le indicazioni del proprio allenatore ed avere un dialogo sereno, sullo stesso piano</li> <li>• Capire l'importanza del lavoro a scuola e dei compiti a casa: organizzarsi e gestirli bene</li> <li>• Riportare i formulari d'iscrizione o altri documenti amministrativi entro i termini richiesti</li> <li>• Identificarsi con la squadra e incoraggiare i compagni di squadra ad allenarsi e a fare le gare</li> </ul> |

**SWISS SWIMMING**  
Trucchi e astuzie per allenatori «Kids e Gioventù» di nuoto

**Livello 2: Pianificazione d'allenamento**

Si continua con la pianificazione a blocchi d'allenamento di 4-6 settimane. A questo livello, una periodizzazione con l'obiettivo di raggiungere la forma alla fine dell'anno non ha senso. Si raccomanda di organizzare una volta l'anno, durante le vacanze scolastiche, un campo di allenamento a casa o nelle vicinanze.

|   |   |   |                |
|---|---|---|----------------|
| <b>Gare</b><br>Un giorno: 9-12<br>Più giorni: 1-2 | Kids-Liga Parte 1<br>Kids-Liga Parte 2<br>Kids-Liga Parte 3<br>Kids-Liga Finale | Kids-Cup<br>"Coupe technique" (RSR)<br>Trofeo Giovanile | Gare regionali |
|---|---|---|----------------|

| Mese   | Agosto  |    |    | Sett          |    |                  |       | Ott   |    |    |    | Nov     |    |   |    | Dic |    |    |    |                   |         |
|--|---|----|----|---------------|----|------------------|-------|---|----|----|----|---------|----|---|----|-----|----|----|----|-------------------|---------|
| Settimana  | 33  | 34 | 35 | 36            | 37 | 38               | 39    | 40  | 41 | 42 | 43 | 44      | 45 | 46  | 47 | 48  | 49 | 50 | 51 | 52                |         |
| <b>Fase d'allenamento</b>  | Blocco 1  |    |    |               |    |                  |       | Blocco 2  |    |    |    |         |    | Blocco 3  |    |     |    |    |    |                   |         |
| <b>Gare</b>  |   |    |    |               |    | Gare su 2 giorni |       |   |    |    |    |         |    | Kids-Cup  |    |     |    |    |    | Kids-Liga Parte 1 |         |
| <b>Campi d'allenamento / Vacanze / Giorni festivi / Osservazioni</b> |   |    |    | Inizio scuole |    |                  |       |   |    |    |    | Vacanze |    |   |    |     |    |    |    |                   | Vacanze |
| <b>Parametri d'allenamento</b>                                       |   |    |    |               |    |                  |       |   |    |    |    |         |    |   |    |     |    |    |    |                   |         |
| <b>Resistenza</b>  | Trazione delle braccia, gambe, Crawl in alternanza con trazione delle braccia, gambe, Dorso (distanza in funzione dell'esercizio) |    |    |               |    |                  | Pausa | Trazione braccia Crawl in alternanza con trazione braccia Dorso (distanza in funzione dell'esercizio) |    |    |    |         |    | Alternare Crawl e Dorso (distanza in funzione dell'esercizio) |    |     |    |    |    | Pausa             |         |
| <b>Velocità / Reazione</b>   | Forme giocate con esercizi di reazione  |    |    |               |    |                  |       |   |    |    |    |         |    | Arrivo (toccata rapida)                                       |    |     |    |    |    |                   |         |
| <b>Forza e Mobilità</b>  | Salti (su un piede o uniti)   |    |    |               |    |                  |       | Forme giocate con salti   |    |    |    |         |    | Esercizi di mobilità per gambe e piedi                        |    |     |    |    |    |                   |         |
| <b>Tecnica / Coordinazione</b>                                       | Partenza „Grabstart“: fase di volo e angolo di penetrazione<br>Coordinazione Delfino  |    |    |               |    |                  |       | Virata capriola Dorso<br>Movimenti di base Rana   |    |    |    |         |    | Virata capriola Crawl<br>Ripetizione blocca 1 e 2             |    |     |    |    |    |                   |         |
| <b>Sviluppo psicologico</b>  | Visualizzazione della tecnica per mezzo d'immagini  |    |    |               |    |                  |       | Capacità di visualizzazione per mezzo d'immagini  |    |    |    |         |    |   |    |     |    |    |    |                   |         |
| <b>Sviluppo personale</b>  |   |    |    |               |    |                  |       | Ritorno alla calma dopo la gara   |    |    |    |         |    | Ritorno alla calma dopo la gara                               |    |     |    |    |    |                   |         |

## SWISS SWIMMING

### Trucchi e astuzie per allenatori «Kids e Gioventù» di nuoto

#### **Livello 2: Pianificazione annuale degli allenamenti**

Quando si organizza una pianificazione d'allenamento a lungo termine, bisogna tenere in considerazione la crescita e lo sviluppo di un adolescente. Si dovrebbe stabilire per ogni nuotatore un piano di carriera affinché possa svolgere un allenamento ottimo, la quantità e il tipo di gare e anche le fasi di recupero. Se questi aspetti sono trascurati, l'atleta rischia di entrare in una fase di stagnazione, e i suoi risultati rischiano di deteriorarsi. Per una tale pianificazione, nell'ambito del programma d'allenamento individuale, che costituisce la base della pianificazione, dovrebbe figurare quello che deve essere raggiunto e insegnato all'età appropriata, e il tipo di gare da prendere in considerazione. La figura seguente può essere usata come cornice per una pianificazione.

In conformità a questo piano, si dovrà poi stabilire un piano annuale nel quale figurano tutte le date (gare, vacanze scolastiche, campi d'allenamento, etc.) e si deciderà come formare i blocchi. D'accordo con il piano d'allenamento, saranno poi determinati i contenuti dei vari blocchi.

|    | Agosto   | Sett         | Ott      | Nov       | Dic               | Gen | Feb      | Marzo    | Aprile | Maggio          | Giu  | Lug |    |
|----|----------|--------------|----------|-----------|-------------------|-----|----------|----------|--------|-----------------|------|-----|----|
| 1  | 31       | 1            | 1        | 1         | 1                 | 1   | 1        | 1        | 1      | 1               | 1    | 1   |    |
| 2  | 2        | 2            | 2        | 2         | 2                 | 2   | 2        | 2        | 2      | 2               | 2    | 2   |    |
| 3  | 3        | 3            | 40       | 3         | 3                 | cc  | 3        | Blocco 5 | 3      | 3               | 3    | 27  |    |
| 4  | 4        | 4            | 4        | 4         | 4                 | 4   | 4        | 4        | 4      | 4               | 4    | 4   |    |
| 5  | 5        | 36           | 5        | 5         | 5                 | 5   | 5        | 5        | 5      | 5               | 5    | 23  |    |
| 6  | 6        | 6            | 6        | 6         | 6                 | 6   | 6        | 6        | 6      | 6               | 6    | 6   |    |
| 7  | 7        | 7            | 7        | 7         | 45                | 7   | 7        | 7        | 7      | 7               | 7    | 7   |    |
| 8  | 32       | 8            | 8        | 8         | 8                 | 8   | 8        | 8        | 8      | 8               | 8    | 8   |    |
| 9  | 9        | 9            | 9        | 9         | 9                 | 9   | 2        | 9        | 9      | 9               | 9    | 9   |    |
| 10 | 10       | Aquathlon    | 10       | 41        | 10                | 12  | 10       | 10       | 10     | 10              | 10   | 10  |    |
| 11 | 11       | 11           | 11       | 11        | 11                | 50  | 11       | 11       | 11     | 11              | 11   | 11  |    |
| 12 | 12       | Blocco 2     | 39       | 12        | 12                | 12  | 12       | 12       | 12     | 12              | 12   | 12  |    |
| 13 | 13       | 13           | 13       | 13        | 13                | 13  | 13       | 7        | 13     | Blocco 7        | 13   | 13  |    |
| 14 | 14       | 14           | 14       | 46        | 14                | 14  | Gare     | 14       | 14     | 14              | 14   | 14  |    |
| 15 | Blocco 1 | 33           | 15       | Kids-Cup! | 15                | 15  | 15       | 15       | 15     | 15              | 20   | 15  |    |
| 16 | 16       | 16           | 42       | 16        | Campo d'all.      | 16  | 3        | 16       | 16     | 16              | 16   | 16  |    |
| 17 | 17       | 17           | Blocco 3 | 17        | 17                | 17  | 17       | 17       | 17     | Campo           | 17   | 17  |    |
| 18 | 18       | 18           | 18       | 18        | 18                | 18  | 18       | 18       | 18     | 18              | 18   | 18  |    |
| 19 | 19       | 38           | 19       | 19        | Kids-Liga Parte 1 | 19  | 51       | 19       | 19     | 19              | 19   | 19  |    |
| 20 | 20       | 20           | 20       | 20        | 20                | 20  | 8        | 20       | 12     | 20              | 20   | 20  |    |
| 21 | 21       | 21           | 21       | Blocco 4  | 47                | 21  | 21       | 21       | 21     | 21              | 21   | 21  |    |
| 22 | 34       | 22           | 22       | 22        | 22                | 22  | 22       | 22       | 22     | Giornata giochi | 22   | 21  | 22 |
| 23 | 23       | "Buddy Meet" | 23       | 23        | 23                | 23  | 4        | 23       | 23     | 23              | 23   | 23  | 23 |
| 24 | 24       | 24           | 43       | 24        | 24                | 24  | 24       | 24       | 24     | Blocco 8        | 17   | 24  | 24 |
| 25 | 25       | 25           | 25       | 25        | 25                | 25  | 25       | 25       | 25     | 25              | 25   | 25  | 25 |
| 26 | 26       | 38           | 26       | 26        | 26                | 26  | 52       | 26       | 26     | 26              | 26   | 26  | 26 |
| 27 | 27       | 27           | 27       | 27        | 27                | 27  | 27       | 27       | 9      | 27              | 13   | 27  | 27 |
| 28 | 28       | 28           | 28       | 48        | 28                | 28  | 28       | 28       | 28     | 28              | 28   | 28  | 28 |
| 29 | 35       | 29           | 29       | 29        | 29                | 29  | 29       | 29       | 29     | 29              | 22   | 29  | 29 |
| 30 | 30       | 30           | 30       | 30        | 30                | 30  | Blocco 6 | 5        | 30     | 30              | Gare | 30  | 30 |
| 31 | 31       | 31           | 44       | 31        | 31                | 31  | 31       | 31       | 31     | 31              | 31   | 31  | 31 |

Vacanze scolastiche

Gare interne all'allenamento

Campi d'allenamento

Gare esterne con altre società / clubs

|          | Tecnica                                 | Resistenza              | Atletica                        | Altro                    |
|----------|---|-------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| Blocco 1 | Partenze, ripetere ondulazione corpo De | Prep. Kids-Liga 1       | Reazione, salti a secco         | Visualizzazione          |
| Blocco 2 | Virata capriola Do, mvt. Braccia Ra     |                         | Reazione, salti a secco         | Visualizzazione          |
| Blocco 3 | Virata capriola Cr                      | Prep. Kids-Liga 2       |                                 | Ripetere                 |
| Blocco 4 | Gambe Ra, ritmo De                      |                         | Mobilità                        | Nuotare sciolto          |
| Blocco 5 | Trazione braccia Ra, resp. De           | Prep. Kids-Liga 3       | Mobilità                        | Nuotare sciolto          |
| Blocco 6 | Coordinazione Ra, partenza Do           |                         |                                 | Ripetere                 |
| Blocco 7 | Trazione subacqua Ra, ritmo Do          | Prep. Kids-Liga Finale  | Tecnica, esercizi per il tronco | Bere in allenamento/gara |
| Blocco 8 | Partenza Ra, coordinazione Do           |                         | Tecnica, esercizi per il tronco | Alimentazione gara       |
| Blocco 9 | Virata Ra                               | Prep. "Coupe technique" |                                 | Ripetere                 |

## Livello 3 (Categoria Kids / Allievi)

Fattori da allenare in questo gruppo di età (Tempo dell'allenamento = 100%):

|   |  |                             |                                       |
|---|--|-----------------------------|---------------------------------------|
| Età ideale:                                       | <b>11-12 anni</b>                          | Anni di allenamento :       | 4-5 anni                              |
| Sedute d'all.:*                                   | 4-6x/sett. da 75 min.<br>45 sett. all'anno | Volume d'allenamento (km):* | 11-20 km / sett.<br>500-900 km / anno |
| Ripartizioni tra braccia, gambe e nuoto completo: | 35% Gambe                                  | 20 % Braccia                | 45 % Nuoto compl.                     |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Resistenza di base in acqua (E, S),<br>Tecnica del nuoto e coordinazione | Resistenza specifica in acqua con ...<br>... esercizi di sensibilità nell'acqua<br>... esercizi di coordinazione combinati   | 55%  |
|  | Resistenza generale a secco<br>Esercizi di tecnica a secco<br>Allenare la mobilità a secco   | 15%  |
|  | Velocità (L, V)  | Velocità di base in acqua (importante!)<br>Resistenza della forza in acqua |
|  | Allenamento della velocità a secco<br>Allenamento della resistenza della forza a secco (importante!) ...<br>... per la muscolatura posturale<br>... per la muscolatura del movimento | 15%  |
|  | Allenamento della forza massimale a secco  | 0% (!)   |

\* Le ragazze che entrano nella pubertà (1<sup>a</sup> mestruazione) dovrebbero aumentare il volume d'allenamento in acqua e/o a secco di almeno 2-3 unità alla settimana!

**In questo gruppo d'età si comincia la periodizzazione dell'anno di allenamento.**

Il cambiamento verso tre grandi cicli d'allenamento all'anno (si veda la pianificazione annuale) produrrà un cambiamento rapido dei metodi di allenamento, che risulterà meno faticoso per i ragazzi confronto a sedute di allenamento lunghe e poco variate. Una volta che i 4 stili sono ben appresi e che il volume della resistenza di base in allenamento aumenta, c'è il rischio che movimenti relativamente lenti dovuti ad un metodo di allenamento non variato si instaurino in maniera troppo intensiva e definitiva nel nuotatore. Per questo motivo, è molto importante fare esercizi di accelerazione su 8-12 m, nuotare in progressione aumentando la frequenza, esercizi di coordinazione nei 4 stili.

L'allenamento della mobilità è fondamentale per questo gruppo di età. Inizialmente si svolgerà sotto l'occhio attento dell'allenatore per evitare che gli esercizi siano svolti in modo sbagliato e inefficace, o addirittura pericoloso. Il rafforzamento muscolare in generale e lo stretching fanno parte dei contenuti generali dell'allenamento a secco. In questa fascia d'età sono molto adatti gli esercizi di forza a coppie, contro la resistenza di un compagno (esercizi isometrici), con il peso del proprio corpo, con attrezzi semplici come il pallone medicinale e il theraband (nastro elastico). Ecco alcuni esempi di rafforzamento muscolare di carattere ludico:

- Far passare il pallone medicinale sopra una corda
- Passarsi il pallone medicinale sopra la testa, etc.

I giochi con la palla soddisfano gli il bisogno ludico dei nuotatori e il loro desiderio di agire in gruppo. Si può però anche allenare la capacità di reazione con dei giochi come il basket, la pallavolo, la pallamano, etc.

**A questa età i vantaggi di una formazione polivalente prendono il sopravvento sul rischio di incidenti.**

Le corse nel bosco o su strada non dovrebbero essere troppo esagerate (in velocità) per non disgustare i nuotatori che in futuro ne avranno bisogno come cambiamento di clima importante rispetto alla piscina coperta. Nella misura del possibile, la corsa dovrebbe essere praticata a piccoli gruppi. Il nuotatore adolescente deve avere la sensazione del gruppo e dell'incoraggiamento che si può ricavare, in particolare in quelle situazioni dove, se soli, si avrebbe la tendenza all'abbandono per la troppa fatica. Questo tipo di comportamento in squadra tornerà molto utile durante le prime grandi competizioni.

In ambito delle conoscenze, si insiste molto sull'insegnamento delle regole di comportamento di vita sportiva: il rapporto tra il dormire e lo strare sveglio, le corrette abitudini alimentari (bere e mangiare), la prevenzione delle malattie e degli incidenti, la rinuncia alle bevande alcoliche, al fumo e alle droghe. Swiss Olympic conduce una campagna

chiamata "cool and clean", alla quale possono partecipare gruppi sportivi popolari o gruppi sportivi orientati allo sport d'agonismo ([www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)).

Questa é pure la fascia d'età in cui gli adolescenti possono osservare il comportamento del loro corpo prima e dopo una gara.

**Si tratta di imparare a domare lo stress e il nervosismo, di gestire la sconfitta e la vittoria, la perdita di voglia o l'eccesso di entusiasmo.**

Come posso prepararmi alla gara nel migliore dei modi? Come devo fare il riscaldamento, come sciogliermi per ritornare alla calma dopo la gara ?

Tutto questo apprendistato porta, poco a poco, ad una certa indipendenza dall'allenatore e così ad un passo molto importante verso l'autonomia, che costituisce uno degli obiettivi principali della formazione sportiva : portare gli adolescenti a diventare degli atleti responsabili e maturi. Un atleta ben formato conosce il suo obiettivo e sa come raggiungerlo, egli si munisce quindi della motivazione necessaria per inseguire l'obiettivo in maniera coerente.

**In questa prospettiva, l'allenatore riveste una funzione esemplare molto importante!**



**SWISS SWIMMING**  
Trucchi e astuzie per allenatori «Kids e Gioventù» di nuoto

**Livello 3: Programma di formazione**

| <b>Resistenza</b>  | <b>Velocità</b>  | <b>Forza e Mobilità</b>   |
|--|--|---|
| <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare alle gare della propria categoria</li> <li>• Ottenere, alla fine del livello 3 cinque punti della tabella Rudolph nei 400 Crawl, 200 Mista, 100 Crawl, 100 Dorso, 100 Rana, 100 Delfini e partecipare al Campionato Svizzero Giovanile</li> <li>• Qualificarsi in due discipline in finale al Campionato Svizzero Giovanile</li> <li>• Essere in grado di nuotare 30 min senza fermarsi e fare un test (30 min non-stop) a stagione</li> </ul>   | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere in grado di fare uno sprint di 15 m in ognuno dei 4 stili con una tecnica corretta</li> <li>• Essere in grado di fare una partenza esplosiva dal blocchetto di partenza, seguita da una subacquea (fase di transizione, streamline) verso la superficie per 7 m, in posizione ventrale e dorsale</li> </ul> | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gettare le basi per un futuro allenamento della forma specifica con mezzi ausiliari e attrezzi</li> <li>• Fare tutti i giorni un allenamento atletico prima di entrare in acqua della durata di 20-30 minuti</li> </ul> |
| <p><b>Acqua:</b></p> <p><u>Serie tipo / Serie test</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-4 x 200 Mi / 8-12 x 100 risp. 100m Delfino, Dorso, Rana, Crawl / 8-10 x 100 Crawl / 6-8 x 100 Dorso /</li> <li>• 6-8 x 100 Gambe con tempo di partenza fisso</li> </ul> <p><u>Resistenza aerobica E 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 x 200 / 4 x 400 alternando lo stile dopo ogni distanza parziale</li> <li>• 1-3 x 800 / 1500 mix gambe-braccia-completo</li> </ul> <p><u>Resistenza aerobica S 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-8 x 100, 4-6 x 200 mix gambe-braccia-completo (lunghezza delle distanze parziali in funzione della tecnica)</li> </ul> | <p><b>Acqua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 x 12,5 / 8 x 15</li> <li>• Combinati sempre con partenze, virate e arrivi, o anche con sprint da metà vasca</li> <li>• Esercizi mirati per la fase d' subacquea a Crawl, Dorso e Delfino</li> </ul>  | <p><b>Acqua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinne per sviluppare la forza in acqua</li> <li>• Palette per le dita utilizzate su distanze di 25 m con tempo di recupero sufficiente per sviluppare la forza in acqua</li> </ul>  |
| <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capire il significato della misurazione della frequenza cardiaca</li> <li>• Essere in grado di misurare da soli le pulsazioni in allenamento e a riposo</li> <li>• Saper effettuare un allenamento di corsa della durata di 30' senza fermarsi o alternando velocità e pause.</li> </ul>   | <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di reazione (soprattutto reazione acustica con esercizi semplici a scelta) "isolati" o combinati con degli sprint di 6-15 secondi a secco</li> <li>• Allenamento della forza esplosiva con ostacoli (passare sopra o sotto panchine, ostacoli, etc.)</li> </ul>                                 | <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elastici per allenare la tecnica</li> <li>• Capire perché è importante allenare la mobilità per il nuoto</li> <li>• Allenamento funzionale della forza e della mobilità</li> </ul>                            |

**Livello 3: Programma di formazione**

| <b>Capacità motorie e tecniche</b>   | <b>Raccomandazioni per lo sviluppo psicologico</b>  | <b>Raccomandazioni per lo sviluppo del carattere</b>   |
|--|---|--|
| <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenimento, miglioramento e adattamento della tecnica nei 4 stili, partenze e virate</li> </ul> <p><b>Acqua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nuotare un 200m Mi con una tecnica corretta e conforme al regolamento</li> </ul> <p><u>Esercizi di tecnica Top 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Delfino con pinne e pull-buoy</li> <li>Dorso ritmo 3: effettuare 3 trazioni, bloccare le braccia e fare 6 gambate in posizione laterale</li> <li>Rana in diagonale (gamba sin, braccio destro / gamba destra, braccio sin) combinata con rana completo</li> <li>Rollio crawl: in posizione laterale, un braccio davanti ed uno dietro, portare il braccio dietro davanti lentamente effettuando una lunga trazione con il braccio davanti, nello stesso tempo fare il rollio lungo l'asse longitudinale e verso il lato opposto</li> </ul> <p><u>Controllo della tecnica / Test di nuoto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nuotare ogni 4-6 settimane 25m Cr, Do, Ra e De spingendosi dal muro (vedi livello 2). Realizzare lo stesso tempo (o più veloce) del livello 2 ma con un ciclo di braccia in meno sui 25 m</li> </ul> <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi di tecnica a secco (coordinazione, rotazioni, etc.).</li> <li>Diverse attività polisportive e forme giocate</li> </ul> | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capire come il programma di allenamento sia adattato allo sviluppo fisico</li> <li>Conoscere i tre livelli di nervosismo (troppo poco, giusto, troppo nervoso) e la relazione tra distensione e capacità di prestazione</li> <li>Conoscere la tecnica di respirazione addominale per rilassarsi</li> <li>Sapere che lo stress viene generato da soliloqui (dialogo interiore) negativi, mancanza di concentrazione e fattori che sfuggono al controllo</li> <li>Capire l'utilità e l'effetto positivo del dialogo interiore</li> <li>Fare attenzione ai soliloqui negativi</li> <li>Riconoscere l'importanza di fissare degli obiettivi per migliorare la propria prestazione</li> <li>Accettare i commenti dell'allenatore e capire che la critica mira all'oggetto e non al soggetto</li> </ul> | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dare prova di un comportamento più maturo riguardo al fair-play</li> <li>Essere presente agli allenamenti obbligatori ed alle gare</li> <li>Essere puntuale all'allenamento e alle gare</li> <li>Sapere perché si deve rifiutare qualsiasi droga o sostanza nociva</li> <li>Riuscire a motivarsi per dare il massimo di se stessi ad ogni allenamento</li> <li>Essere capace di combinare in maniera armoniosa scuola e divertimenti</li> <li>Conoscere i migliori atleti nazionali</li> </ul> |

**SWISS SWIMMING**  
Trucchi e astuzie per allenatori «Kids e Gioventù» di nuoto

**Livello 3: Pianificazione dell'allenamento**

La pianificazione annuale è divisa in periodi in funzione delle vacanze scolastiche. Per la prima volta l'anno è suddiviso in tre macrocicli. Ogni macrociclo è a sua volta frazionato in uno fino a tre periodi di preparazione, un periodo di competizione e un periodo di transizione. Il periodo di competizione non influisce ancora sui contenuti dell'allenamento (nessun allenamento della resistenza), come invece lo sarà negli anni a venire. Ogni gara ha la funzione di preparare le prestazioni future. L'obiettivo principale non è sempre quello di raggiungere un livello di prestazione elevato ad un momento preciso di ogni macrociclo. Gli atleti dovrebbero progredire da una gara all'altra.

| Gare                              | 1° macrociclo  | 2° macrociclo                           | 3° macrociclo                  |
|-----------------------------------|--|---|--------------------------------|
| un giorno: 6-8<br>più giorni: 6-8 | Campionati Juniori di Società Eliminatorie<br>Campionati Juniori di Società Finale | Jugend Cup Inverno<br>Jugend Cup Finale | Jugend Cup Estate<br>Criterium |

| Campi d'allenamento | Autunno             | Natale | Carnevale           | Primavera                        |
|---------------------|---------------------|--------|---------------------|----------------------------------|
|                     | Allenamento in loco | Pausa  | Allenamento in loco | Campo di allenamento in Svizzera |

1° macrociclo

| Mese  | Agosto                     |    |    | Sett     |                    |    |    | Ott      |                  |    |    | Nov      |                  |    |    | Dic |    |            |    |                     |
|---|----------------------------|----|----|----------|--------------------|----|----|----------|------------------|----|----|----------|------------------|----|----|-----|----|------------|----|---------------------|
| Settimana   | 33                         | 34 | 35 | 36       | 37                 | 38 | 39 | 40       | 41               | 42 | 43 | 44       | 45               | 46 | 47 | 48  | 49 | 50         | 51 | 52                  |
| Fase di allenamento   | FP0                        |    |    | FP1      |                    |    |    | FP2      |                  |    |    | FC       |                  |    |    | FT  |    |            |    |                     |
| Gare  |                            |    |    |          | Gara poli-sportiva |    |    |          | Gara su 2 giorni |    |    |          | CJS Eliminatorie |    |    |     |    | CJS Finale |    | Campionato interno  |
| Campi d'allenamento / Vacanze / Giorni festivi / Osservazioni |                            |    |    |          | Inizio scuole      |    |    |          |                  |    |    |          | Vacanze          |    |    |     |    |            |    | Vacanze             |
| <b>Volume e intensità di allenamento /sett</b>                |                            |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| >18 km  |                            |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| 14-18 km  |                            |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| 10-14 km  |                            |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| 6-10 km   |                            |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| Intensità elevata   |                            |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| Intensità media   |                            |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| Intensità bassa   |                            |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| Recupero  |                            |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| <b>Misure d'allenamento</b>                                   |                            |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| L1/L2   |                            |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| S1/S2   |                            |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| E1/E2   | Tanto allenamento a secco  |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    | Sport complementare |
| C   |                            |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| Velocità / Reazione   | Tanto allenamento a secco  |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| Tecnica / Coordinazione                                       | Blocco 1                   |    |    | Blocco 2 |                    |    |    | Blocco 3 |                  |    |    | Blocco 4 |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| Forza e Mobilità  | Tanto allenamento a secco  |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| Sviluppo psicologico  | Capacità di concentrazione |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |
| Sviluppo personale  | Commitment                 |    |    |          |                    |    |    |          |                  |    |    |          |                  |    |    |     |    |            |    |                     |

Pausa

Legenda  Mantenere  Osservare  Formare

**SWISS SWIMMING**  
Trucchi e astuzie per allenatori «Kids e Gioventù» di nuoto

**Livello 3: Pianificazione dell'allenamento**

**Mesocicli**

I mesocicli sono dei blocchi di 4-6 settimane all'interno dei quali sono suddivisi i macrocicli. Si distinguono per la presenza di aspetti di condizione fisica senza però trascurare la tecnica. Al termine di un mesociclo, il nuotatore dovrebbe avere un livello di condizione fisica migliore a quello che aveva inizialmente. Ciò può essere tenuto sotto controllo da una gara o da alcune serie test.

**Aspetti tecnici importanti e correzione degli errori**

| Crawl           | Dorso           | Rana                     | Delfino         | Generale |
|-----------------|-----------------|--------------------------|-----------------|----------|
| Fase d'appoggio | Fase d'appoggio | Fase esteriore-interiore | Fase d'appoggio | Virate   |

**Pianificazione del mesociclo**

ET = esercizi tecnici

| Sett. | Ma      | Me  | Gio   | Ve  | Sa  |   |
|-------|---------|---|---|---|---|---|
| 1     | A secco | Capacità coordinativa<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità delle braccia, spalle | Capacità di differenziazione<br>Forza delle gambe<br>Mobilità delle gambe, piedi      | Capacità di reazione<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità del tronco             | Capacità ritmica<br>Forza braccia, spalle<br>Mobilità delle braccia, spalle           | Orientamento/equilibrio<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità delle gambe, piedi  |
|       | Tecnica | Cr  | Pagaiare, Sensibilità all'acqua   | Do  | Ra  | De  |
|       | E1,E2   | 8x200 Cr Serie test   | Cr x100 (Ga/ET/ Ga/ Mix)  | Mix con rip. ET   | 10x100 Mix Serie test   | 25 m Mix (evt. con pinne)   |
|       | V       | 6 partenze con sprint di 5m   | 6 virate  | 4 -8 arrivi (ogni stile 1x)   | 6 virate  |   |
| 2     | A secco | Orientamento/equilibrio<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità delle gambe, piedi  | Capacità coordinativa<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità delle braccia, spalle | Capacità di differenziazione<br>Forza delle gambe<br>Mobilità delle gambe, piedi      | Capacità di reazione<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità del tronco             | Capacità ritmica<br>Forza braccia, spalle<br>Mobilità delle braccia, spalle           |
|       | Tecnica | De  | Cr  | Pagaiare,<br>Sensibilità all'acqua  | Do  | Ra  |
|       | E1,E2   | 6-8x100 Mix con Ga  | Cr x125 (Ga / ET/ Ga/ Mix)  | 25 m Mix (pinne)  | Cr x150 (Ga/ET/ Ga/ Mix)  | Mix con rip. ET   |
|       | V       |   | 6 partenze con sprint di 5m   | 6 virate  | 4 -8 arrivi (ogni stile 1x)   | 6 virate  |
| 3     | A secco | Capacità ritmica<br>Forza braccia, spalle<br>Mobilità delle braccia, spalle           | Orientamento/equilibrio<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità delle gambe, piedi  | Capacità coordinativa<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità delle braccia, spalle | Capacità di differenziazione<br>Forza delle gambe<br>Mobilità delle gambe, piedi      | Capacità di reazione<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità del tronco             |
|       | Tecnica | Ra  | De  | Cr  | Pagaiare,<br>Sensibilità all'acqua  | Do  |
|       | E1,E2   | Mix con rip. ET   | 6-8x100 Mix con Ga  | Cr x200 (Ga/ET/ Ga/ Mix)  | 25 m Mix (pinne)  | Cr x175 (Ga/ET/ Ga/ Mix)  |
|       | V       | 6 virate  |   | 6 partenze con sprint di 5m   | 6 virate  | 4 -8 arrivi (ogni stile 1x)   |
| 4     | A secco | Capacità di reazione<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità del tronco             | Capacità ritmica<br>Forza braccia, spalle<br>Mobilità delle braccia, spalle           | Orientamento/equilibrio<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità delle gambe, piedi  | Capacità coordinativa<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità delle braccia, spalle | Capacità di differenziazione<br>Forza delle gambe<br>Mobilità delle gambe, piedi      |
|       | Tecnica | Do  | Ra  | De  | Cr  | Pagaiare, Sensibilità all'acqua   |
|       | E1,E2   | Cr x250 (Ga/ET/ Ga/ Mix)  | Mix con rip. ET   | Cr x300 (Ga/ET/ Ga/ Mix)  | 25 m Mix (pinne)  | 8-10x100 Mix con Ga   |
|       | V       | 4 -8 arrivi (ogni stile 1x)   | 4 virate  |   | 4 partenze con sprint di 5m   | 4 virate  |
| 5     | A secco | Capacità di differenziazione<br>Forza delle gambe<br>Mobilità delle gambe, piedi      | Capacità di reazione<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità del tronco             | Capacità ritmica<br>Forza braccia, spalle<br>Mobilità delle braccia, spalle           | Orientamento/equilibrio<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità delle gambe, piedi  | Capacità coordinativa<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità delle braccia, spalle |
|       | Tecnica | Pagaiare, Sensibilità all'acqua   | Do  | Ra  | De  | Cr  |
|       | E1,E2   | Cr x400 (Ga/ET/ Ga/ Mix)  | Mix con rip. ET   | Cr x400 (Ga/ET/ Ga/ Mix)  | 12x100 Mix con Ga   | 25 m Mix (evt. con pinne)   |
|       | V       | 4 virate  | 4 -8 arrivi (ogni stile 1x)   | 6 virate  |   | 6 partenze con sprint di 5m   |
| 6     | A secco | Capacità coordinativa<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità delle braccia, spalle | Capacità di differenziazione<br>Forza delle gambe<br>Mobilità delle gambe, piedi      | Capacità di reazione<br>Stabilizzazione del tronco<br>Mobilità del tronco             | Capacità ritmica<br>Forza braccia, spalle<br>Mobilità delle braccia, spalle           | Gara  |
|       | Tecnica | Cr  | Do  | Ra  | De  |   |
|       | E1,E2   | 8x200 Cr Serie test   | Mix con rip. ET   | 10x100 Mix Serie test   | Staffette   |   |
|       | V       | 6 partenze con sprint di 5m   | 6 virate  | 4 -8 arrivi (ogni stile 1x)   | 6 virate  |   |

## Livello 4 (Categoria Allievi)

Fattori da allenare in questo gruppo di età (Tempo dell'allenamento = 100%):

|   |  |                             |   |
|---|--|-----------------------------|---|
| Età ideale:                                       | <b>13-14 anni</b>                          | Anni di allenamento :       | 6-7 anni                                |
| Sedute d'all.:                                    | 6-8x/sett. da 90 min.<br>46 sett. all'anno | Volume d'allenamento (km):* | 25-35 km / sett.<br>1300-1600 km / anno |
| Ripartizioni tra braccia, gambe e nuoto completo: | 20 % Braccia                               | 25% Gambe                   | 55 % Nuoto compl.                       |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Resistenza di base in acqua (E, S),<br>Tecnica del nuoto e coordinazione | Resistenza specifica in acqua con ...<br>... esercizi di sensibilità nell'acqua<br>... esercizi di coordinazione combinati   | 60%  |
|  | Resistenza generale a secco<br>Esercizi di tecnica a secco<br>Allenare la mobilità a secco   | 15%  |
|  | Velocità (L, V)  | Velocità di base in acqua (importante!)<br>Resistenza della forza in acqua |
|  | Allenamento della velocità a secco<br>Allenamento della resistenza della forza a secco ...<br>... per la muscolatura posturale<br>... per la muscolatura del movimento | 15%  |
|  | Allenamento della forza massimale a secco  | 0%   |

\* Le ragazze che entrano nella pubertà (1<sup>a</sup> mestruazione) dovrebbero aumentare il volume d'allenamento in acqua e/o a secco di almeno 2-3 unità alla settimana!

**L'allenamento è caratterizzato da un ulteriore aumento del volume e della qualità degli allenamenti.**

Le basi insegnate nei livelli precedenti devono essere rinforzate e completate. Ci si dirige ora sempre di più verso una specialità in uno o più stili. In questo modo anche la proporzione dei contenuti dell'allenamento specifico verrà aumentata. In questa fascia d'età, la pratica dei 4 stili rimane, nonostante tutto, molto importante. La specializzazione non deve andare a scapito di un minimo di variazione. Se dei nuotatori tendono a considerarsi dei « velocisti » è importante far loro capire che devono pure saper nuotare distanze più lunghe (200/400m).

**La formazione di un buon atleta di 100m passa sempre prima dai 200m!**

Molti allenatori lasciano nuotare i 100m solo

dopo aver raggiunto un livello di prestazione minima nei 400m e nei 200m.

Esempio:

100m obiettivo di tempo: 1:00 (50mLap 30sec.)

200m obiettivo di tempo: 2:08  
(50mLap 30sec + 4sec)

400m obiettivo di tempo: 4:28  
(50mLap 30sec + 7sec)

**La strutturazione dell'anno di allenamento è sempre più determinata da periodi di preparazione specifica.**

Concretamente, si parla di un aumento della resistenza generale e specifica, come pure della forza, intensificare l'allenamento della velocità e il consolidamento della mobilità specifica alla disciplina sportiva (la mobilità articolare tipica di un nuotatore). Bisogna accordare in maniera precisa i contenuti (intensivi ed estensivi) dell'allenamento prendendo in considerazione le capacità di carico fisico e psicologico del nuotatore.

Tra i vari esercizi per migliorare la tecnica, si continua a lavorare con esercizi dove i movimenti corretti vengono esagerati, o esercizi in cui un movimento corretto viene destabilizzato (metodo dei "contrari").

Per quel che concerne l'allenamento della resistenza, si insisterà particolarmente sul lavoro aerobico, usando principalmente il metodo del nuoto continuo e del lavoro ad intervalli estesi su 2-3 km. L'allenamento della resistenza intensiva (S1/S2) è integrato nell'allenamento della resistenza di base. Nell'ottica nel nuoto continuato, l'allenatore deve dare dei compiti diversi distribuiti sulla distanza da nuotare (che costituiscono delle strategie per nuotare una certa distanza). Contemporaneamente si misura la frequenza delle trazioni che verrà poi messa in relazione con lo sforzo e il tempo nuotato. I programmi di resistenza di base devono essere costruiti nel modo più variato possibile per evitare al nuotatore di annoiarsi.

**Si dovrebbero utilizzare due o tre serie come standard che da ripetere regolarmente per confrontare i tempi, le frequenze di nuotata, le pulsazioni, e infine poter trarre le giuste conclusioni sulla progressione dell'allenamento.**

Le unità che comprendono l'allenamento della resistenza intensiva sono solitamente precedute e seguite da lavori estensivi di preparazione, senza però che la tecnica risenta troppo dell'intensità. In altre parole, la tecnica deve essere mantenuta a un buon livello e non deve deteriorarsi con l'aumentare dell'intensità. Si continua inoltre a migliorare la velocità di base nell'acqua.

**Un degli obiettivi d'allenamento importanti del livello 4 è il miglioramento della resistenza della forza generale, che si può ottenere con un allenamento a postazioni, a circuito.**

La forza generale si sviluppa facilmente variando il carico di braccia, gambe, davanti e dietro del tronco.

Nonostante il carattere generale dell'allenamento della resistenza della forza, la muscolatura delle braccia, delle spalle e della parte alta del tronco dovrebbe essere sollecitata più spesso. Gli esercizi con il proprio peso,

con gli elastici, con il pallone medicinale e con il „theraband“ sono molto appropriati. Gli esercizi specifici che vengono usati nell'allenamento della resistenza della forza generale servono unicamente per imparare la sequenza di un movimento. L'allenamento della forza si pratica con delle serie costituite da numerosi esercizi che possono essere ripetuti molte volte e con una bassa resistenza. Si raccomanda di svolgere almeno 10 minuti al giorno degli esercizi di stretching per il mantenimento della mobilità.

Per quel che concerne la tecnica, il miglioramento della qualità della trazione delle braccia e della gambata hanno un effetto positivo sull'ampiezza della trazione.

**Un'elevata stabilità di esecuzione del movimento dovrebbe essere raggiunta e mantenuta per distanze medie in allenamento e in gara.**

Grazie allo sviluppo della comprensione cognitiva, gli atleti dovranno essere capaci di imparare non più unicamente attraverso le immagini, ma con l'impiego del linguaggio e delle informazioni verbali. Questo faciliterà l'impiego dell'analisi video, degli esercizi di visualizzazione e di correzione, l'allenamento delle partenze e delle virate e l'insegnamento di tutte le capacità coordinative. Durante la correzione degli errori, ci si accorgerà che gli errori principali derivano da una mancanza di immaginazione dei propri movimenti (visualizzazione), da una condizione fisica della forza insufficiente, da una mobilità difettosa, da una tecnica di respirazione non corretta, da una mancanza di collaborazione (nuotatore-allenatore) cosciente, o dal basso livello delle capacità coordinative e di sensibilità in acqua.

L'aumento del volume d'allenamento e l'introduzione dell'allenamento specifico porta ad una mancanza di varietà. Per impedire l'instaurarsi della monotonia e mantenere la varietà polisportiva, è utile focalizzare i contenuti dell'allenamento su aspetti provenienti da altre discipline sportive. Per esempio, all'inizio dell'anno o di un macrociclo più lungo, si può allenare la condizione fisica con la corsa, la bici, il triathlon, il canottaggio, dei giochi di squadra (a condizione di evitare il rischio inutile di incidenti), o lo sci di fondo in inverno.

**SWISS SWIMMING**  
**Trucchi e astuzie per allenatori «Kids e Gioventù» di nuoto**

**Livello 4: Programma di formazione**

| <b>Resistenza</b>  | <b>Velocità</b>  | <b>Forza e Mobilità</b>  |
|--|--|--|
| <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare alle gare della propria categoria d'età</li> <li>• Raggiungere, alla fine del livello 4, 5 punti nella tabella Rudolph nei 400 Crawl, 200 Mista, 100 Crawl, 100 Dorso, 100 Brassa, 100 Delfino, e in due discipline da 200m</li> <li>• Qualificarsi in due discipline per la finale al Campionato Svizzero Giovanile</li> <li>• Essere in grado di sostenere un allenamento da 75-90 minuti</li> </ul>   | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper fare degli scatti di 20m in ogni stile e con una tecnica corretta</li> <li>• Saper eseguire una partenza esplosiva seguita da una fase di transizione in streamline verso la superficie dell'acqua di 10m, sul ventre e sul dorso</li> <li>• Saper eseguire, dopo la virata, una transizione in streamline verso la superficie dell'acqua di 7m, sul ventre e sul dorso</li> </ul> | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imparare a fare degli esercizi specifici con mezzi ausiliari e attrezzi senza grandi pesi supplementari</li> </ul>   |
| <p><b>Acqua:</b></p> <p><u>Serie tipo / Serie test</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 x 200 Mi / 12-16 x 100 risp. 100m De, Do, Ra, Cr / 10-12 x 100 Cr / 8-10 x 100 Do / 4-6 x 100 Ra / 4-6 x 100 De / 8-10 x 100 Gambe con tempi di partenza</li> <li>• Fare due test di 30' a stagione migliorando da uno all'altro</li> </ul> <p><u>Resistenza aerobica E 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x 800 / 3000 mix gambe, braccia e completo</li> </ul> <p><u>Resistenza aerobica S 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 x 100, 4-8 x 200, 2-4 x 400 mix gambe, braccia e completo</li> </ul> | <p><b>Acqua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 x 15 / 8 x 20</li> <li>• Forme d'allenamento come nel Livello 3 (partenze, virate, spinte dal muro, sprint con partenza in acqua, arrivi)</li> <li>• Insistere sempre di più sulle suba-quee dopo le virate</li> </ul>  | <p><b>Acqua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rafforzamento dell'allenamento della trazione delle braccia</li> <li>• Brevi distanze (8 x 25 / 16 x 25 / 8 x 50) con pull-buoy e palette (paddles) per abituarsi e imparare a nuotare con le palette</li> <li>• Brevi distanze (8 x 25 / 16 x 25 / 8 x 50) con supporti che aumentano la resistenza in acqua (che frenano)</li> </ul> |
| <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere quello che è stato imparato nei livelli precedenti</li> <li>• Andare a correre per variare un po' dal clima all'interno della piscina coperta</li> <li>• Essere in grado di controllare l'intensità dell'allenamento usando la propria frequenza cardiaca</li> <li>• Possedere delle conoscenze di base riguardo alla nutrizione e ai diversi apporti energetici dell'alimentazione</li> </ul>   | <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenare in modo più specifico la forza esplosiva</li> <li>• Effettuare degli esercizi di reazione e degli scatti come nei livelli precedenti</li> </ul>   | <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire esercizi con attrezzi o piccoli pesi per l'apprendimento del movimento</li> <li>• Allenare in modo funzionale la forza e la mobilità</li> </ul>   |

**Livello 4: Programma di formazione**

| Capacità motorie e tecnica   | Raccomandazioni per lo sviluppo psicologico   | Raccomandazioni per lo sviluppo del carattere   |
|--|---|---|
| <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adattare la tecnica ai cambiamenti delle proporzioni del corpo</li> </ul> <p><b>Acqua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Riuscire a mantenere la frequenza e l'ampiezza delle trazioni durante l'allenamento</li> </ul> <p><u>Esercizi tecnici Top 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Delfino: due trazioni br. destro, due br. Sinistro (resp. davanti, il br. Passivo lungo il corpo) alternando con due cicli di braccia completi</li> <li>Doppia trazione dorso con gambe crawl</li> <li>Rana: due trazioni di braccia, una gambata e viceversa</li> <li>Crawl rattrape (alternato), alto e basso: alto con gambe delfino, basso con gambe crawl</li> </ul> <p><u>Controllo della tecnica / Test di nuoto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nuotare ogni settimana 25m per stile con spinta dal muro come al livello 3 e con lo stesso tempo (o più veloce), ma con meno trazioni sui 25 m</li> </ul> <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capire la relazione tra velocità di nuoto, frequenza e ampiezza della trazione</li> <li>Conoscere due varianti per ridurre la resistenza in acqua</li> <li>Saper spiegare perché i movimenti del pagaiare sono importanti per creare la propulsione</li> </ul> | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saper regolare la respirazione e il soliloquio come tecnica per controllare i propri pensieri e conoscere delle tecniche di rilassamento</li> <li>Essere consapevole dei propri fattori di stress e riuscire a distendere progressivamente la muscolatura</li> <li>Essere consapevole delle basi della visualizzazione e della loro importanza</li> <li>Saper concentrarsi rapidamente sull'essenziale in allenamento e in gara</li> <li>Cominciare a fissarsi degli obiettivi per la stagione</li> <li>Conoscere almeno un modo per controllare i pensieri negativi</li> </ul> | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere i propri avversari</li> <li>Non lasciarsi influenzare dai comportamenti negativi dei compagni di squadra</li> <li>Assumersi le proprie responsabilità riguardo alle presenze all'allenamento, alle proprie prestazioni e alle proprie abitudini d'allenamento ; capire l'effetto positivo di tutti questi aspetti sui propri risultati in gara</li> <li>Fare tutti i giorni 20- 30' d'allenamento atletico prima di entrare in acqua</li> </ul> |

**SWISS SWIMMING**  
Trucchi e astuzie per allenatori «Kids e Gioventù» di nuoto

**Livello 4: Pianificazione dell'allenamento**

L'importanza delle vacanze scolastiche per la periodizzazione comincia a diminuire poco a poco. Per il resto, si applicano gli stessi criteri di base del livello precedente. È da osservare che, per aumentare il volume d'allenamento, si inizia con l'aumentare il volume, e poi l'intensità.

| Gare                               | 1° ciclo   | 2° ciclo  | 3° ciclo   |
|------------------------------------|--|---|--|
| un giorno: 4-6<br>più giorni: 8-10 | Campionati Juniori di Società Eliminatorie<br>Campionati Juniori di Società Finale | Jugend Cup Inverno<br>Jugend Cup Finale<br>Multinations (Ragazze) | Jugend Cup Estate<br>Criterium<br>EYOF (Ragazze) |

| Campi d'all. | Autunno             | Natale  | Carnevale           | Primavera                       |
|--------------|---------------------|---|---------------------|---------------------------------|
|              | Allenamento in loco | Campo d'allenamento in loco o nelle vicinanze | Allenamento in loco | Campo d'allenamento in Svizzera |

**2° macrociclo**

| Mese  | Gen                      |   |   |                  | Feb |                     |   |                  | Marzo |    |                |                                      |    |    |
|---|--------------------------|---|---|------------------|-----|---------------------|---|------------------|-------|----|----------------|--------------------------------------|----|----|
| Settimana   | 1                        | 2 | 3 | 4                | 5   | 6                   | 7 | 8                | 9     | 10 | 11             | 12                                   | 13 |    |
| Fase d'allenamento  | FP1                      |   |   |                  | FP2 |                     |   |                  | FC    |    |                |                                      |    | FT |
| Gare  |                          |   |   | Gara su 2 giorni |     |                     |   | Gara su 2 giorni |       |    | Coupe Jeunesse | Coupe Jeunesse Finale / Multinations |    |    |
| Campi d'allenamento / Vacanze / Giorni festivi / Osservazioni |                          |   |   |                  |     | Vacanze scolastiche |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| Volume e intensità di allenamento /sett.                      |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| >35 km  |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| 30-35 km  |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| 25-30 km  |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| >25 km  |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| Intensità elevata   |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| Intensità media   |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| Bassa intensità   |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| Recupero  |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| Misure di allenamento   |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| L1/L2   |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| S1/S2   |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| E1/E2   |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| C   |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| Velocità / Reazione   |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| Tecnica / Coordinazione                                       |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| Forza e Mobilità  |                          |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| Sviluppo psicologico  | Superamento della paura  |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |
| Sviluppo personale  | Comportamento di squadra |   |   |                  |     |                     |   |                  |       |    |                |                                      |    |    |

1 settimana di pausa

Legenda



Mantenere



Osservare



Formare

### **La preparazione di una distanza**

Con l'aumentare dell'età, ci saranno distanze sempre più lunghe da nuotare in allenamento e in gara. Per avvicinarsi passo per passo a gestire una tale distanza, la si suddivide in distanze più corte o più lunghe nuotate di seguito o in più serie variando la durata delle pause.

La preparazione di un nuotatore da 400m stile libero che ha come obiettivo la gara principale in estate, si svolge durante tutto l'anno. La resistenza di base costituisce il blocco principale, ma anche la resistenza della forza e della tecnica. Su questi punti importanti s'inseriscono delle serie più intense che si avvicinano a poco a poco alla distanza finale:

#### **Esempio di preparazione per un 400 Cr :**

1. *Definire la velocità d'allenamento partendo dalla MPP sui 200m e 400m*
  - MPP attuale 200m Cr: 2:20.00 = 140"; Passaggio ai 50m = 140":4 = 35"
  - MPP attuale 400m Cr: 5:04.00 = 304"; Passaggio ai 50m = 304":8 = 38"
  - 38"-35"= 3"/3":2 = 1,5/ 38"-1,5" = 36,5" = obiettivo d'allenamento per i passaggi ai 50m
  - Per i passaggi ai 100m, l'obbiettivo d'allenamento diventa 2x37"=1:14.00
2. *Pianificare le serie d'allenamento*

| <b>1° macrociclo</b>   | <b>2° macrociclo</b>  | <b>3° macrociclo</b>  |
|--|---|---|
| Obiettivo 400 Cr alla fine del 1° macrociclo:<br>4:56.00<br>OA (=Obiettivo d'allenamento)<br>- 25m: 18.0s<br>- 50m: 36.5s<br>- 100m: 1m14s | Obiettivo 400 Cr alla fine del 2° macrociclo:<br>4:52.00<br>OA (=Obiettivo d'allenamento):<br>Da definire nuovamente sulla base delle MPP sui 200m e 400m alla fine del 1° macrociclo | Obiettivo 400 Cr alla fine del 3° macrociclo:<br>4:48.00<br>OA (=Obiettivo d'allenamento):<br>Da definire nuovamente sulla base delle MPP sui 200m e 400m alla fine del 2° macrociclo |
| 4 Serie 4x25m Cr OA-1" con Pinne, p.:45"   | 4 Serie 4x25m Cr OA-1" con Pinne, p.:40"  | 4 Serie 4x25m Cr OA-1" con Pinne, p.:35"  |
| 2 Serie 8x25 Cr OA -1" con Pinne, p.:45"   | 2 Serie 8x25 Cr OA -1" con Pinne, p.:40"  | 2 Serie 8x25 Cr OA -1" con Pinne, p.:35"  |
| 16x25 Cr OA -1" con Pinne, p.:45"  | 16x25 Cr OA -1" con Pinne, p.:40"   | 16x25 Cr OA -1" con Pinne, p.:35"   |
| 4 Serie 4x25m Cr OA, p.:45"  | 4 Serie 4x25m Cr OA, p.:40"   | 4 Serie 4x25m Cr OA, p.:35"   |
| 2 Serie 8x25 Cr OA, p.:45"   | 2 Serie 8x25 Cr OA, p.:40"  | 2 Serie 8x25 Cr OA, p.:35"  |
| 16x25 Cr OA, p.:45"  | 16x25 Cr OA, p.:40"   | 16x25 Cr OA, p.:35"   |
| 8x50 Cr 4° e 8° OA, p.:1'05  | 8x50 Cr 4° e 8° OA, p.:55"  | 8x50 Cr 4° e 8° OA, p.:45"  |
| 8x50 Cr 2°, 4°, 6° e 8° OA -2" con Pinne, p.:1'05  | 8x50 Cr 2°, 4°, 6° e 8° OA -2" con Pinne, p.:55"  | 8x50 Cr 2°, 4°, 6° e 8° OA -2" con Pinne, p.:45"  |
| 8x50 Cr OA -2" con Pinne, p.:1'05  | 8x50 Cr OA -2" con Pinne, p.:55"  | 8x50 Cr OA -2" con Pinne, p.:45"  |
| 8x50 Cr 2°, 4°, 6° e 8° OA -2", p.:1'05  | 8x50 Cr 2°, 4°, 6° e 8° OA -2", p.:55"  | 8x50 Cr 2°, 4°, 6° e 8° OA -2", p.:45"  |
| 8x50 Cr OA, p.:1'05  | 8x50 Cr OA, p.:55"  | 8x50 Cr OA, p.:45"  |
| 4x25, 3x50, 2x100 Cr progr., Pausa:30"   | 4x25, 3x50, 2x100 Cr progr., Pausa:20"  | 4x25, 3x50, 2x100 Cr progr., Pausa:10"  |
| 8x50 Cr in progressione, p.:1'05"  | 8x50 Cr in progressione, p.:55"   | 8x50 Cr in progressione, p.:45"   |
| 4x100 Cr in progressione con Pinne, p.:2'  | 4x100 Cr in progressione con Pinne, p.:1'45"  | 4x100 Cr in progressione con Pinne, p.:1'30"  |
| 4x100 Cr 2° e 4° OA-4" Pinne, p.:2'  | 4x100 Cr 2° e 4° OA-4" Pinne, p.:1'45"  | 4x100 Cr 2° e 4° OA-4" Pinne, p.:1'30"  |
| 4x100 Cr 2° e 4° OA, p.:2'   | 4x100 Cr 2° e 4° OA, p.:1'45"   | 4x100 Cr 2° e 4° OA, p.:1'30"   |
| 4x100 Cr OA-4" con Pinne, p.:2'  | 4x100 Cr OA-4" con Pinne, p.:1'45"  | 4x100 Cr OA-4" con Pinne, p.:1'30"  |
| 4x100 Cr progr., p.:2'   | 4x100 Cr progr., p.:1'45"   | 4x100 Cr progr., p.:1'30"   |
| 4x100 Cr OA, p.:2'   | 4x100 Cr OA, p.:1'45"   | 4x100 Cr OA, p.:1'30"   |

In questo modo, si possono impostare delle serie d'allenamento intense, e a livello della resistenza qualsiasi distanza. Come si può vedere, c'è un passaggio progressivo dalla distanza parziale più corta a quella più lunga, accompagnata dalla riduzione delle pause. Nell'esempio qui sopra, si consiglia di definire all'inizio della stagione quale sarà l'obiettivo di tempo per il 400m. I tempi di passaggio delle distanze parziali di ogni serie sono calcolati in funzione del tempo fissato come obiettivo, considerando sempre una frequenza favorevole.

## Livello 5 (Categoria Allievi)

Fattori da allenare in questo gruppo d'età (tempo dell'allenamento = 100%):

|   |   |                             |                                    |
|---|---|-----------------------------|------------------------------------|
| Età ideale:                                       | <b>15-16 anni</b>                               | Anni d'allenamento:         | 8-9 an                             |
| Sedute d'all.:                                    | 8-10x/sett. da 90-120 min.<br>46 sett. all'anno | Volume d'allenamento (km):* | 40-50 km / se<br>1800-2100 km / an |
| Ripartizioni tra braccia, gambe e nuoto completo: | 20% Gambe / 20 % Braccia / 60 Nuoto completo    |                             |                                    |

|  |   |     |
|--|---|-----|
| Resistenza di base in acqua (E, S),<br>Tecnica del nuoto e coordinazione | Resistenza specifica in acqua con ...<br>... esercizi di sensibilità nell'acqua<br>... esercizi di coordinazione combinati  | 70% |
|  | Resistenza generale a secco<br>Esercizi di tecnica a secco<br>Allenare la mobilità a secco  | 10% |
| Velocità (L, V)  | Velocità di base in acqua<br>Resistenza della forza in acqua  | 10% |
|  | Allenamento della velocità a secco<br>Allenamento della resistenza della forza a secco ...<br>... per la muscolatura posturale<br>... per la muscolatura del movimento<br>Allenamento della forza massimale a secco | 10% |

\* Le ragazze che entrano nella pubertà (1<sup>a</sup> mestruazione) dovrebbero aumentare il volume d'allenamento in acqua e/o a secco di almeno 2-3 unità alla settimana!

**Nel livello 5, l'obiettivo è quello di ridurre al minimo la differenza tra l'allenamento della prestazione di punta e la capacità di prestazione massima specifica alla propria disciplina.**

L'allenamento è costituito da una grande fetta di lavoro specifico, osservando sempre una certa varietà, e da un allenamento individualizzato reso più intenso (nella misura del possibile) dal perfezionamento dei fattori decisivi della prestazione.

**A poco a poco verrà integrato l'allenamento della resistenza di velocità intensa. Verranno inoltre programmate delle serie dure sottoforma di "broken-swim" o di simulazioni di gara, senza però esaurire tutte le riserve.**

Per l'allenamento dei gruppi di Speranze,

l'allenamento della resistenza di velocità serve anche per lo sviluppo della forza specifica. È possibile utilizzare il metodo a intervalli intensi nel quale la somma delle distanze parziali di una serie corrisponde alla distanza finale (per esempio 200m "broken-swim" in 8x25). Nell'esempio, la velocità della nuotata è maggiore della velocità media di prestazione. Nell'unità d'allenamento si dovrebbero fare tre serie al massimo, con una pausa sufficiente tra una serie e l'altra.

**Nell'ambito della forza, si può iniziare a dirigersi verso l'allenamento della forza massima con le macchine e i pesi. È quindi importante sensibilizzare gli atleti alle regole di impiego degli attrezzi e al loro corretto utilizzo.**

L'allenamento della resistenza della forza generale si sposta verso il periodo di transizione o all'inizio del macrociclo.

**Livello 5: Programma di formazione**

| Resistenza  | Velocità   | Forza e Mobilità  |
|---|--|---|
| <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipare alle gare della propria categoria d'età</li> <li>• Progredire sulla tabella Rudolph o mantenere il livello</li> <li>• Qualificarsi in due discipline per la finale al Campionato Svizzero Giovanile</li> <li>• Essere in grado di sostenere un allenamento di 90-120 minuti</li> </ul> <p><b>Acqua:</b><br/><u>Serie tipo / Serie test</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 x 400 Mista / 16-24 x 100 risp. 100m Delfini, Dorso, Rana, Crawl / 14-18 x 100 Crawl / 10-12 x 100 Dorso / 6-8 x 100 Rana / 6-8 x 100 Delfino / 10-12 x 100 Gambe con tempi di partenza</li> <li>• Effettuare tre test a stagione da 30' con una progressione dal 1° al 3° test</li> </ul> <p><u>Resistenza aerobica E 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x 800/3000</li> </ul> <p><u>Resistenza aerobica S 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10-16 x 100 / 10-12 x 20 / 5-6 x 400</li> </ul> <p><u>Resistenza anaerobica L 1/2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x 8x25</li> </ul> <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere i sistemi di energia aerobica e anaerobica</li> <li>• Possedere delle conoscenze di base riguardo alla nutrizione sportiva e ai principi di nutrizione per l'allenamento e per la gara</li> </ul> | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper fare degli scatti di 25m in ogni stile e con una tecnica corretta</li> <li>• Saper eseguire una partenza esplosiva seguita da una fase di transizione in streamline verso la superficie dell'acqua di 15m, sul ventre e sul dorso</li> <li>• Saper eseguire, dopo la virata, una transizione in streamile verso la superficie dell'acqua di 10m, sul ventre e sul dorso</li> </ul> <p><b>Acqua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 x 20 / 8 x 25</li> <li>• Effettuare tre volte a stagione la serie test 12 x 25 (3 par stile), partenza ogni 3' a massima velocità</li> </ul> <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenare la forza esplosiva specifica</li> </ul> | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passare dall'allenamento della forza funzionale all'allenamento della forza specifica</li> <li>• Fare ogni giorno un allenamento atletico di 30'-45' prima di entrare in acqua</li> </ul> <p><b>Acqua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brevi distanze (8 x 25 / 16 x 25 / 8 x 50) con pull-buoy e palette (paddles)</li> <li>• Brevi distanze (8 x 25 / 16 x 25 / 8 x 50) con supporti che aumentano la resistenza in acqua (che frenano)</li> </ul> <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire correttamente gli esercizi seguenti: sit-ups, flessioni, trazioni delle braccia alla sbarra (sollevamento del corpo)</li> <li>• Fare una o due volte la settimana un allenamento di forza sulle macchine e rinforzare l'allenamento specifico</li> <li>• Imparare a servirsi delle panche di nuoto con gli elastici per la trazione delle braccia</li> <li>• Allenare la forza e la mobilità funzionale per stabilizzare e come prevenzione</li> </ul> |

Di regola, l'allenamento della forza verrà orientato in modo specifico verso i movimenti del nuoto e le loro esigenze. Gli esercizi di resistenza della forza, specifici alla competizione e sottoforma di serie spezzate („broken“), dovrebbero essere eseguiti in maniera progressiva fino alla gara principale. È sempre bene tener conto in ogni momento della prevenzione dei problemi alle spalle.

In vista della comprensione di future misure d'allenamento, si dovrebbe cominciare a

trasmettere delle conoscenze di base di biologia relative all'attività sportiva e alla prestazione. In questo modo l'atleta riceverà un complemento pratico dell'insegnamento scolastico della biologia.

Tenendo conto che la durata d'allenamento aumenta solo di mezz'ora, l'aumento del volume d'allenamento dev'essere realizzato aumentando la velocità di nuoto (anche sulle lunghe distanze = aumento della proporzione dell'allenamento S1/S2).

**Livello 5: Programma di formazione**

| <b>Capacità motorie e tecniche</b>  | <b>Raccomandazioni per lo sviluppo psicologico</b>   | <b>Raccomandazioni per lo sviluppo del carattere</b>   |
|---|--|--|
| <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adattare la tecnica ai cambiamenti delle proporzioni corporee</li> </ul> <p><b>Acqua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper nuotare un 400m Mista con una tecnica corretta e conforme ai regolamenti</li> <li>• Adattare l'allenamento della tecnica in funzione all'aumento dell'allenamento della forza</li> </ul> <p><u>Esercizi tecnici Top 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Due trazioni sott'acqua a rana alternate a quattro trazioni delfino</li> <li>• Dorso 1 braccio: tre trazioni con il br. destro, il sinistro lungo il corpo, e viceversa</li> <li>• Esercizio combinato a rana: due trazioni sott'acqua, due gambate, due trazioni di braccia, due movimenti completi a rana</li> <li>• Crawl 1 braccio: braccio passivo davanti o dietro (alternato alto o basso)</li> </ul> <p><u>Controllo della tecnica / Tests di nuoto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuotare ogni 4-6 settimane 25m di ogni stile con spinta dal muro come nel livello 4. Effettuare lo stesso tempo del livello 4 (o più veloce), ma con meno trazioni sui 25m</li> </ul> <p><b>Allenamento a secco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con l'aiuto dell'allenatore, riuscire a calcolare la velocità di nuotata e la frequenza delle trazioni in gara e in allenamento</li> </ul> | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controllo dei pensieri: conoscere il principio dell'"EPI" (état de performance idéal) e le tecniche associate</li> <li>• Capacità d'immaginazione : saper visualizzare la gara dall'inizio alla fine</li> <li>• Concentrazione: sviluppare una routine prima della gara e focalizzare i punti rilevanti</li> <li>• Immagine di sé: riconoscere che i commenti positivi riducono lo stress, rinforzano la fiducia e aumentano il piacere dell'allenamento e della gara ; mentre i commenti negativi deteriorano la fiducia in sé stessi, la prestazione e il piacere di fare sport</li> <li>• Inseguire degli obiettivi a lungo termine sviluppando degli obiettivi a corto e medio termine per poterli realizzare</li> </ul> | <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumersi la responsabilità della propria prestazione</li> <li>• Conoscere quali sono i gruppi di sostanze non autorizzate (doping)</li> <li>• Capire le strategie di gara personali e applicarle</li> <li>• Essere in grado di gestire la propria gara</li> <li>• Imparare a dominare la pressione esercitata dal gruppo e dai propri genitori</li> <li>• Mostrare e giustificare il proprio investimento verso genitori, allenatori e compagni di squadra</li> <li>• Conoscere gli obiettivi di squadra e partecipare attivamente alla loro realizzazione</li> </ul> |

**SWISS SWIMMING**  
Trucchi e astuzie per allenatori «Kids e Gioventù» di nuoto

**Livello 5: Pianificazione dell'allenamento**

La periodizzazione corrisponde a quella dell'allenamento della prestazione di punta e viene realizzata allo stesso modo. La pianificazione d'allenamento e la periodizzazione si fanno individualizzate ed hanno come obiettivo quello di raggiungere la miglior prestazione alla fine della stagione.

| Gare  | 1° ciclo   | 2° ciclo  | 3° ciclo  |
|-------|--|---|---|
| 12-15 | Campionati Juniori di Società<br>Eliminatorie<br><br>Campionati Juniori di Società<br>Finale | Jugend Cup Inverno<br><br>Jugend Cup Finale<br><br>Multinations | Jugend Cup Estate<br><br>Campionato Svizzero giovanile<br><br>EYOF (Ragazzi)<br><br>CEJ (Ragazze) |

| Campi d'all. | Autunno             | Natale  | Carnevale           | Primavera                       |
|--------------|---------------------|---|---------------------|---------------------------------|
|              | Campo d'allenamento | Campo d'allenamento in loco o nelle vicinanze | Allenamento in loco | Campo d'allenamento in Svizzera |

**3° macrociclo**

| Mese  | Aprile                   |    |                     |    | Maggio |    |    |      | Giugno |      |    |    | Luglio               |    |    |    | Agosto                                     |    |    |
|---|--------------------------|----|---------------------|----|--------|----|----|------|--------|------|----|----|----------------------|----|----|----|--|----|----|
| Settimana   | 14                       | 15 | 16                  | 17 | 18     | 19 | 20 | 21   | 22     | 23   | 24 | 25 | 26                   | 27 | 28 | 29 | 30   | 31 | 32 |
| Fase d'allenamento  | FP1                      |    |                     |    | FP2    |    |    |      | FC     |      |    |    | FT                   |    |    |    |  |    |    |
| Gare  |                          |    |                     |    | Gara   |    |    | Gara |        | Gara |    |    | Campionato regionale |    |    |    | Campionato Svizzero Giovanile (EYOF / CEJ) |    |    |
| Campi d'allenamento / Vacanze / Giorni festivi / Osservazioni | Vacanze scolastiche      |    | Campo d'allenamento |    |        |    |    |      |        |      |    |    |                      |    |    |    |  |    |    |
| <b>Volume e intensità di allenamento /sett.</b>               |                          |    |                     |    |        |    |    |      |        |      |    |    |                      |    |    |    |  |    |    |
| >50 km  | ■                        | ■  |                     |    |        |    |    |      |        |      |    |    |                      |    |    |    |  |    |    |
| 45-50 km  | ■                        | ■  | ■                   | ■  |        |    |    | ■    | ■      | ■    |    |    |                      |    |    |    |  |    |    |
| 40-45 km  | ■                        | ■  | ■                   | ■  | ■      | ■  | ■  | ■    | ■      | ■    | ■  | ■  | ■                    | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |
| >40 km  | ■                        | ■  | ■                   | ■  | ■      | ■  | ■  | ■    | ■      | ■    | ■  | ■  | ■                    | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |
| Intensità elevata   |                          |    |                     | ■  |        |    |    |      | ■      | ■    |    |    |                      | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |
| Intensità media   |                          | ■  | ■                   | ■  |        |    | ■  | ■    | ■      | ■    |    |    |                      | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |
| Bassa intensità   | ■                        | ■  | ■                   | ■  | ■      | ■  | ■  | ■    | ■      | ■    | ■  | ■  | ■                    | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |
| Recupero  | ■                        | ■  | ■                   | ■  | ■      | ■  | ■  | ■    | ■      | ■    | ■  | ■  | ■                    | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |
| <b>Misure di allenamento</b>                                  |                          |    |                     |    |        |    |    |      |        |      |    |    |                      |    |    |    |  |    |    |
| L1/L2   |                          |    |                     |    |        |    |    |      |        |      | ■  | ■  | ■                    |    |    |    |  |    |    |
| S1/S2   |                          |    |                     |    |        |    |    |      |        |      |    |    |                      |    |    |    |  |    |    |
| E1/E2   | ■                        | ■  | ■                   | ■  |        |    |    |      |        |      |    |    |                      |    |    |    |  |    |    |
| C   |                          |    |                     |    | ■      |    |    |      |        |      | ■  |    |                      |    |    |    | ■  | ■  | ■  |
| Velocità / Reazione   |                          |    |                     |    |        |    |    |      |        |      |    |    |                      |    |    |    |  | ■  | ■  |
| Tecnica / Coordinazione                                       |                          |    |                     |    |        |    |    |      |        |      |    |    |                      |    |    |    |  |    |    |
| Forza e Mobilità  | ■                        | ■  |                     |    | ■      | ■  |    |      |        |      | ■  | ■  |                      |    |    |    |  |    |    |
| Sviluppo psicologico  | Dialogo interiore        |    |                     |    |        |    |    |      |        |      |    |    |                      |    |    |    |  |    |    |
| Sviluppo personale  | Organizzazione del tempo |    |                     |    |        |    |    |      |        |      |    |    |                      |    |    |    |  |    |    |

Pausa

Legenda



Mantenere



Osservare



Formare

**SWISS SWIMMING**  
Trucchi e astuzie per allenatori «Kids e Gioventù» di nuoto

### Livello 5: Pianificazione dell'allenamento

#### Piani di allenamento settimanali

Un armonioso equilibrio tra carico e recupero durante la settimana é molto importante. Esistono diversi modelli per una pianificazione della dinamica dei carichi di allenamento:

- Settimana con un picco di carico (mercoledì) con carico progressivo, poi digressivo.
- Settimana con due picchi di carico (martedì e venerdì) con un livello relativamente alto tra i due picchi.
- Settimana con due picchi di carico (mercoledì e sabato) con carichi più elevati il giovedì e un aumento del carico il venerdì.

Un piano settimanale con picchi di carico il mercoledì e il lunedì può presentarsi come segue. Le caselle grigie indicano le serie principali. Durante l'allenamento con le Speranze, si dovrebbero pianificare al massimo due serie principali per unità di allenamento.

| Sett. 21                 | KM   | C   | E1/E2   | S1/S2                                  | L1/L2                                    | V   | Gambe                        | Übergang               | Land                 |
|--------------------------|------|-----|---|--|--|---|------------------------------|------------------------|----------------------|
| <b>Lu</b><br>sciolto     | 4,4  | 400 | E1 4x500 Cr und Rü  |  |  | 8x20<br>mit Wende                             | S2<br>Pyramide<br>mit 25-100 |                        | 30'<br>Beweglichkeit |
|                          |      | 400 | E1 10x100 Cr AZ mit<br>Fingerpaddels                      |  |  | 200   | 800                          |                        |                      |
| <b>Lu</b><br>normale     | 5,3  | 400 | 1500 Technik  | S1<br>Cr 4x400                         |  | 8x15<br>mit Start                             | E1<br>8x200                  |                        | 30'<br>Rumpfkraft    |
|                          |      | 400 | 1500  | 1600                                   |  | 200   | 1600                         |                        |                      |
| <b>Ma</b><br>normale     | 4,8  | 400 | E1<br>10x200 Hauptlage                                    | S1<br>10x150 Cr                        | L1<br>Hauptlage<br>200/ 150 /<br>100/ 50 |   |                              | 2x(8x25m)<br>De Kicks  | 30'<br>Beweglichkeit |
|                          |      | 400 | 2000  | 1500                                   | 500                                      |   |                              | 400                    |                      |
| <b>Ma</b><br>normale     | 4,1  | 400 | E1/E2 1500 freies Ein-<br>schwimmen                       | S1 De<br>4x50/ 4x100/<br>4x50          |  | 8x25<br>AZ mit Pad-<br>dels                   |                              | 2x(8x25m)<br>tauchen   | 30'<br>Theraband     |
|                          |      | 400 | E1 12x100 Cr AZ mit<br>Fingerpaddels                      | 800                                    |  | 200   |                              | 400                    |                      |
| <b>Me</b><br>normale     | 4,9  | 400 | 1500 Technik mit Finger-<br>paddels                       | S2 La 4x<br>(50/100/200)               |  |   | E1<br>4x400                  |                        | 30'<br>Beweglichkeit |
|                          |      | 400 | 1500  | 1400                                   |  |   | 1600                         |                        |                      |
| <b>Me</b><br>impegnativo | 5,6  | 400 | 4x400 E1/E2 La Mix  | S1 Rü<br>2x(8x50)<br>mit Paddels       |  | 8 x50<br>Rü (25 Sprint<br>/ 25 lange<br>Züge) |                              |                        | 30'<br>Kraft Beine   |
|                          |      | 400 | E1 16x50 De Technik<br>E1 2x800 Cr AZ und<br>Technik      | 800                                    |  | 400   |                              |                        |                      |
| <b>Gio</b><br>sciolto    | 5,0  | 400 | E1 2400 Cr und Rü   | S1<br>20x50 Cr AZ<br>steigern          |  | 8 x15-25m<br>8x20<br>mit Wende                | S2<br>Pyramide<br>mit 50-150 |                        | 30'<br>Beweglichkeit |
|                          |      | 400 | 2400  | 1000                                   |  | 400   | 800                          |                        |                      |
| <b>Ve</b><br>normal      | 4,4  | 400 | E1/E2<br>La Technik/ La ganze<br>Lage 4x(50/50...150/150) |  |  |   |                              | 2x(8x25m)<br>De Kicks  | 30'<br>Rumpfkraft    |
|                          |      | 400 | E1 10x100 Cr<br>mit Fingerpaddels                         |  |  |   |                              | 400                    |                      |
| <b>Ve</b><br>normale     | 5,0  | 400 | E1 1200<br>Technik mit Flossen                            | S2 4x400<br>(300 Cr/ 100<br>Hauptlage) |  | 8 x15<br>mit Start                            | E1<br>2x800                  |                        | 30'<br>Beweglichkeit |
|                          |      | 400 | 1200  | 1600                                   |  | 200   | 1600                         |                        |                      |
| <b>Sa</b><br>impegnativo | 5,3  | 400 | E2 2x1000 Cr  |  |  |   | S2<br>10x100                 | 2 x (8x25m)<br>tauchen | 30'<br>Theraband     |
|                          |      | 400 | E1 1500<br>Technik mit Flossen                            |  |  |   | 1000                         | 400                    |                      |
| <b>Total</b>             | 48,8 |     |   |  |  |   |                              |                        |                      |

**SWISS SWIMMING**  
Trucchi e astuzie per allenatori «Kids e Gioventù» di nuoto

## Terminologia usata per l'allenamento nel nuoto di competizione

| Ambiti di allenamento                       | Obiettivo  | Sigla      | Sensazione soggettiva, polso e lattato            | Fonti energetiche / ripristino  | Descrizione dell'allenamento  | Durata della prestazione (Min., km), pausa / esempi di allenamento per nuotatori di punta  |
|---|--|------------|---|---|---|--|
| Compensazione                               | elaborare l'affaticamento, rigenerazione                             | <b>C</b>   | «molto leggero»<br>Borg < 9                       | Combustione dei grassi / eliminazione del lattato   | Nuotata di riscaldamento, recupero attivo (il contenuto è basato sulla causa dell'affaticamento)  | 1000-3000 m nuotata in scioltezza  |
| Resistenza di base I                        | capacità aerobica  | <b>E 1</b> | «leggero»<br>Borg 10-12                           | Combustione dei grassi e combustione aerobica degli zuccheri / combustione del lattato < 12 ore | Bracciata e battuta di gambe sub massimali, esercizi di tecnica, percorsi da lunghi a molto lunghi, metodo di durata, allenamento estensivo a intervalli => elevata parte di stile libero (combinato con dorso) | >50 minuti, pausa fra le serie: brevi (per bere)<br>3 - 4 km:<br>4 x 1000 m, 3 x 1500 m, 5 x 800 m   |
| Resistenza di base II                       | capacità di prestazione aerobica                                     |            | <b>E 2</b>  | «medio»<br>Borg 13 e 14   | Combustione aerobica zuccheri < 24 ore  | Durata da lunga a media, basata sulla competizione, nell'ambito del livello medio del settore aerobico individuale => tutti gli stili, elevata percentuale di stile libero |
| Resistenza intensiva I (soglia anaerobica)  | capacità nell'ambito di passaggio aerobico anaerobico                | <b>S 1</b> | «poco confortevole»<br>Borg 15 e 16               | Combustione degli zuccheri aerobica e anaerobica / ca. 24-48 ore                                | Durata da lunga a media, basata sulla competizione, nell'ambito del livello superiore del settore aerobico individuale => sempre maggiore percentuale del primo stile e dei quattro stili                       | 20 - 40 minuti, pausa fra le serie: 20 - 40 secondi<br>1.5 - 3 km:<br>4 x 400 m, 8 x 200 m, 16 x 100 m   |
| Resistenza intensiva II (VO2 max.)          | capacità di prestazione nell'ambito di passaggio aerobico anaerobico |            | <b>S 2</b>  | «duro»<br>Borg 17 e 18  | Combustione degli zuccheri aerobica e anaerobica / 24-48 ore  | Velocità da media a elevata e numero di ripetizioni con recupero per lo più incompleto => sempre più nel primo e nel secondo stile   |
| Resistenza veloce I (sopportazione lattato) | capacità anaerobica  | <b>L 1</b> | «molto duro»<br>Borg 19 e 20                      | Combustione degli zuccheri anaerobica > 48 ore  | Velocità basata su quella di gara per ottenere la prestazione limite o più elevata, ovvero tratti più brevi e maggiore velocità che in S2   | 4-10 minuti, pausa fra le serie: 2 - 4x il periodo di carico<br>400 m - 1 km:<br>8 x 100 m ogni 2:15 minuti<br>5 x 150 m ogni 6 minuti                                     |
| Resistenza veloce II (punte di lattato)     | capacità di prestazione anaerobica                                   |            | <b>L 2</b>  | «molto duro»<br>Borg 19 e 20  | Combustione degli zuccheri anaerobica > 48 ore  | Simulazione: durate e velocità di gara, ovvero percorsi di gara senza interruzioni o con interruzioni molto brevi  |
| Velocità                                    | mobilizzazione alattacida (di breve periodo)                         | <b>V</b>   | «esplosivo veloce, ma confortevole»<br>Borg 10-12 | immagazzinamento ATP+CP<br>5-20 secondi   | Velocità superiore a quella massima di gara (brevi scatti)  | 1 - 3 minuti, pausa fra le serie: recupero completo<br>50 - 200 m:<br>4 x 25 m Sprint ogni 3 minuti<br>6 x 15 m Sprint ogni 2 minuti<br>Partenze e virate                  |

SWISS SWIMMING consiglio degli allenatori di federazione, aprile 2001

(Redatto sulla base di documentazioni di: Dott. Ewen Cameron, Christophe Pellandini, Gérard Moerland, Flemming Poulsen, Pierre-André Weber, US Swimming and Australian Institute of Sports)

## Testing

### 7x200m Step Test

Serie principali, partenza 5:00

Questo test serve per imparare il controllo della velocità in acqua.

| 200m | Adolescenti  | Obiettivo per ragazze e ragazzi | Obiettivo per le ragazze | Obiettivo per i ragazzi |
|------|--|---------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1.   |  | Freq. Card. max -60             | MPP+20''                 | MPP+24''                |
| 2.   |  | Freq. Card. max -50             | MPP+16''                 | MPP+20''                |
| 3.   |  | Freq. Card. max -40             | MPP+12''                 | MPP+16''                |
| 4.   |  | Freq. Card. max -30             | MPP+8''                  | MPP+12''                |
| 5.   |  | Freq. Card. max -20             | MPP+4''                  | MPP+8''                 |
| 6.   | Passaggio ai 100 m (part. da 1:40 a 2:00), Tempo finale = MPP      | Freq. Card. max -10             | MPP Recupero             | MPP Recupero            |
| 7.   | Passaggio ai 50 m (part. da 50'' a 1:00), Tempo finale = obiettivo | Freq. Card. max                 | MPP Obiettivo di tempo   | MPP Obiettivo di tempo  |

### Test 400m - distanza doppia

Definire la velocità d'allenamento in funzione della MPP sui 200 m e sui 400 m

MPP attuale 200m Cr: 2:20.00 = 140'' ; passaggio 50m = 140'' : 4 = 35''

MPP attuale 400m Cr: 5:04.00 = 304''; passaggio 50m = 304'' : 8 = 38''

38''-35'' = 3'' / 3'' : 2 = 1,5 / 38''-1,5'' = 36,5''

Obiettivo d'allenamento di passaggio ai 50 m = 36,5''

Per il passaggio ai 100 m fino ai 200 m, l'obiettivo d'allenamento ai 100 m è 2x37''=1:14.00

Esempi di serie:

16x100, p.:1:45, ogni 100 m in 1:14

8x50, p.:50, ogni 50 m in 38''

Double Distance Test Progression

Settimana 1: Test 1x400 (1 o 2 settimane prima del test 7x200)

Settimana 2: 2x400, Pausa:30'', stesso tempo o più veloce della settimana 1

Settimana 3: 3x400, Pausa:30'', stesso tempo o più veloce della settimana 2

Settimana 4: 4x400, Pausa:30'', stesso tempo o più veloce della settimana 3

Settimana 5: 5x400, Pausa:30'', stesso tempo o più veloce della settimana 4  
(nuotatori di long-distance e donne)

### **Maximum Heart Rate Test**

Nuotatori di 200m

Riscaldamento 200 libero, p.:3'30 / 200 Cr in progressione, p. 3:00 / 200 Mi, p. 3:30 / 4x50 libero, 25 Gambe, 25 completo p. 1' / 100 proprio stile in progressione p. 1:45 / 5x50, 15 m sprint, 35 m DPS (Distance per stroke), p. 1'

2x100 in progressione, Pausa:15", misurare la frequenza cardiaca

3x100 velocità di gara (obiettivo di tempo + 4 sec. o meno), Pausa:10", misurare ogni volta la frequenza cardiaca, l'obiettivo dovrebbe essere 3%

3x50 (o più) velocità di gara, Pausa:10" misurare ogni volta la frequenza cardiaca

400m recupero/sciolti

### **Cold Swim Sets**

Serie da 100 m con 6%-2% sopra la MPP

10-12x all'anno, 10-14 giorni dopo il 7x200 Step Test

### **8x50m Test d'efficienza**

Specialità, p. 2:30

Nuotare 2" in meno del precedente, l'8° dovrebbe corrispondere alla MPP.

Annotare il tempo e il numero di trazioni e prevedere delle serie d'allenamento in funzione delle informazioni ricevute.

Si può ripetere il test ogni settimana a partire da 8 settimane prima della gara, sempre di lunedì, secondo lo stesso principio:

8 settimane prima 8x50

7 settimane prima 7x50

etc., da tre a una settimana prima 3x50

### **Test Misti - Progressione**

Questo test può essere effettuato su diverse settimane, il nuotatore deve fare ogni giorno una delle serie del test interamente.

Serie 1: 10x100 De (4x p. 2' / 3x p. 2:20 / 2x p. 2:40 / 1x p.3') e 1x200 Do

Serie 2: 5x200 Do + 1x200 Ra p. 5'

Serie 3: 5x200 Ra + 1x200 Cr p. 5'

Serie 4: 5x200 Cr + 1x200 Mi p. 5'

Distanze 1-5 (risp. 10) in progressione. L'obiettivo di tempo per gli ultimi due 100/200 di ogni serie è sempre il tempo di passaggio del 400 Mi (= 100m+6% x2). L'obiettivo di tempo per il 200 Mi è la metà della MPP del 400 Mi.

### ***Test delle Pulsazioni***

1x800, 12' o più rapido (i raniisti nuotano Cr o 50Cr/50Ra)

200m sciolti

1x400, 6' o più rapido

200m sciolti

1x200, 3' o più rapido

200m sciolti

1x100, obiettivo di tempo inferiore alla MPP sui 100m più 20"

200m sciolti

1x50m

150m sciolti

1x25m

### ***Speed Tests***

6x20m con partenza, cronometrare 15m

6x25 con virata, cronometrare 7,5-7,5m

6x20 con arrivo, cronometrare 5m

6x25 spinta dal muro

Sopprimere il tempo parziale più lento e il più rapido, aggiungere gli altri tempi e dividere la somma per 4. Confrontare poi il risultato con quello del prossimo test.

### ***Test 100m Mi per adolescenti***

Un nuotatore della categoria Allievi deve saper nuotare in vasca da 25m un 100 Mi come segue :

- 8 cicli De
- 12 cicli Do
- 8 cicli Ra (trazione subacquea inclusa)
- 12 cicli Cr

L'obiettivo é quello di migliorare lo stile nel quale non si riesce ad eseguire il test. Non appena il nuotatore riuscirà, potrà provare la stessa cosa sui 200 Mi (raddoppiando il numero di cicli) e infine sui 400 Mi (da 4x100 Mi, 2x200 Mi). Potrà poi provare a nuotare gli stili separatamente nei 100/200/400 m con lo stesso numero di cicli.

### ***Individual Checking Speed Test***

Test submassimale per analizzare il livello di prestazione (all'inizio dell'allenamento o alla fine come test per il recupero):

100 MPP +15“(De, Do, Cr) e + 20“(Ra) come valore di partenza

Nuotare 100m p. 1'30, 200m p. 3', 300m p. 4'30, 400m p. 6'

Imporre il numero di trazioni sui 25/50m e mantenerlo. Misurare le pulsazioni dopo ogni distanza. Come valore ideale, la frequenza cardiaca dovrebbe aumentare di 8 pulsazioni dal 100 al 400.

### ***Pianificazioni di sequenze di tests (Esempio)***

| <u>Sett.</u> | <u>Accento</u> | <u>Tests per Adolescenti:</u>                                   | <u>... per nuotatori Elite:</u> |
|--------------|----------------|---|---------------------------------|
| 1            | Resistenza     | 1x400   | 40x100                          |
| 2            | Resistenza     | 2x400   | 24x100                          |
| 3            | Resistenza     | 3x400   | 18x100                          |
| 4            | Resistenza     | 4x400   | 30x100                          |
| 5            | Qualità        | Lunedì Test 7x200 Step  | 2000m Nuoto                     |
| 6            | Qualità        | Lunedì Test 7x200 Step  |                                 |
| 7            | Qualità        | Test max Freq.Card.   |                                 |
| 8            | Qualità        | Test d'efficienza 8x50  |                                 |
| 9            | Specificità    | Lunedì Test 7x200 Step<br>7x50 Test d'efficienza                |                                 |
| 10           | Specificità    | Test max Freq.Card.<br>6x50 Test d'efficienza                   |                                 |
| 11           | Specificità    | Speed Tests<br>5x50 Test d'efficienza                           |                                 |
| 12           | Specificità    | Speed Tests<br>4x50 Test d'efficienza                           |                                 |
| 13           | Specificità    | Lunedì Test 7x200 Step<br>Speed Tests<br>3x50 Test d'efficienza |                                 |
| 14           | Tapering       | Lunedì Test 7x200 Step<br>Speed Tests<br>3x50 Test d'efficienza |                                 |
| 15           | Tapering       | 3x50 Test d'efficienza  |                                 |

## **Scala di BORG**

La scala di Borg è un metodo di valutazione per determinare il grado del carico durante un test. L'atleta si occupa lui stesso della ripartizione. Il carico è misurato su una scala da 1-20.

|    |                             |        |
|----|-----------------------------|--------|
| 6  |                             |        |
| 7  | <i>molto, molto sciolto</i> |        |
| 8  |                             |        |
| 9  | <i>molto sciolto</i>        | K      |
| 10 |                             |        |
| 11 | <i>sciolto</i>              | E1     |
| 12 |                             |        |
| 13 | <i>poco duro</i>            | E2     |
| 14 |                             |        |
| 15 | <i>duro</i>                 | S1     |
| 16 |                             |        |
| 17 | <i>molto duro</i>           | S2     |
| 18 |                             |        |
| 19 | <i>molto, molto duro</i>    | L1, L2 |
| 20 |                             |        |

## **Programma di rafforzamento muscolare per bambini**

## **Programme de renforcement musculaire pour enfants**

### **Introduction**

En principe, il n'y a (presque) pas de limite dans le programme de renforcement d'un enfant. Regardons simplement quels mouvements et quelles charges sont capables de gérer des enfants de manière naturelle.

Par exemple, quand un enfant saute de sa chaise il absorbe environ 5x son poids de corps (pour un enfant de 12-14 ans de 35 kg c'est tout de même 175kg sur ces jambes !!)

Encore une fois, un peu de bon sens et regardez les enfants jouer dans une cours d'école, ils vous démontreront de manière claire leurs capacités.

Autre idée : pourquoi ne pas faire de temps à autre un échange de bon procéder avec votre voisin de la gymnastique ou de l'athlétisme ? En effet, dans ces deux disciplines, ils ont une culture qui met l'accent sur le renforcement du tronc et la coordination entre le haut et le bas du corps, pourquoi ne pas en profiter ?

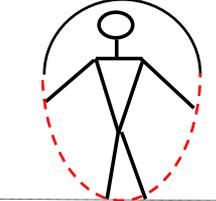
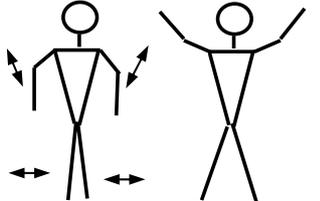
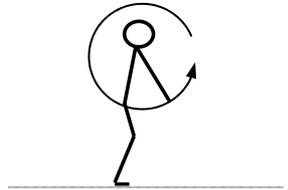
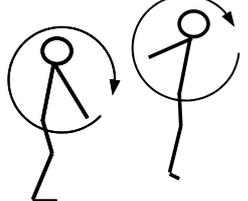
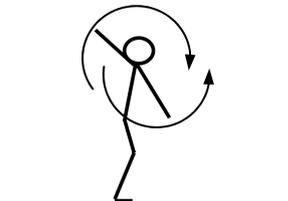
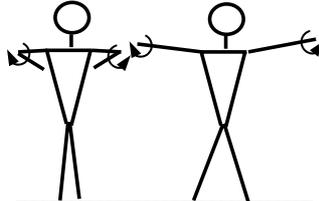
Quelques règles :

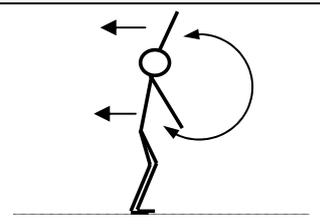
- En principe, pour les exercices j'utilise le poids de corps de l'enfant.
- Si j'utilise des charges, elles sont choisies de telle manière à ce que l'enfant puisse exécuter le mouvement sans difficulté.
- Je fais attention à ce que la colonne vertébrale de l'enfant reste dans son axe (attention aux mouvements au-dessus de la tête et à la position du dos lors des exercices)
- Essayez de rendre l'exercice le plus ludique possible, soit par collaboration entre enfant, soit par compétition.

Le but du renforcement chez les enfants à deux objectifs :

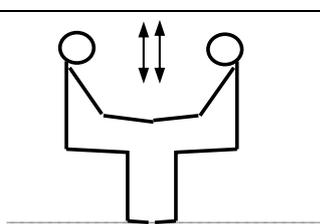
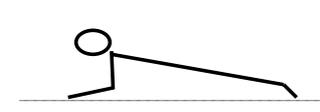
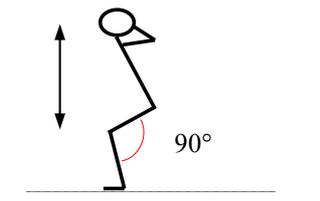
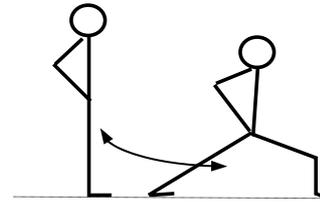
- Augmenter leur maintien corporel (un investissement pour toute leur vie !)
- Augmenter leur capacité de coordination (par exemple entre les bras et les jambes)

### Echauffement

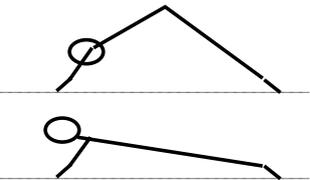
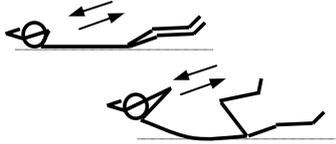
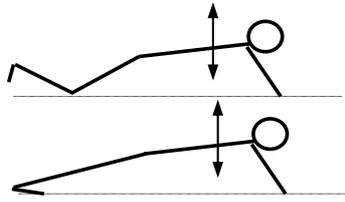
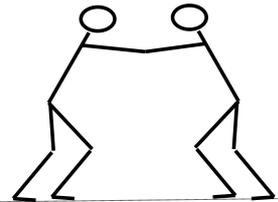
| n° | Nom de l'exercice   | Durée, Rép., Charge | Exercice   |
|----|---|---------------------|--|
| 1  | <b>Marche de singe (bras-jambe croisés)</b><br><br>variante:<br>en arrière, de côté, sur le dos | 6-8x 20m            |    |
| 2  | <b>Corde à sauté</b><br><br>variante:<br>infini un peu de créativité SVP                        | 2x 1min             |    |
| 3  | <b>Pantin</b><br><br>variante:<br>bras ouvert - jambe fermée                                    | 2x 1min             |   |
| 4  | <b>Rotation arrière des bras</b>  | 2x 1min             |  |
| 5  | <b>Rotation avant des bras avec saut</b>  | 2x 1min             |  |
| 6  | <b>Rotation des bras en direction opposée</b>   | 2x 1min             |  |
| 7  | <b>Rotation des épaules coudes pliés et tendu (avant et arrière)</b>                            | 4x 1min             |  |

|          |  |              |  |
|----------|--|--------------|--|
| <b>8</b> | <p><b>Pantin</b></p> <p>variante:<br/>en alternance avec<br/>les pieds</p> | <b>1 min</b> |  |
|----------|--|--------------|--|

### Renforcement

| n° | Nom de l'exercice   | Durée,<br>Rép.,<br>Charge | Exercice   |
|----|---|---------------------------|--|
| 1  | <p><b>Quadriceps</b></p> <p>variante:<br/>dos à dos en appui</p>  | 2x10                      |    |
| 2  | <p><b>Gainage</b></p> <p>variantes:<br/>- mouvement des<br/>jambes<br/>- appui instable sous<br/>les bras (swiss ball<br/>etc.)</p>         | 4x30"                     |  |
| 3  | <p><b>1/2 squats sans<br/>poids</b></p>   | 2x10                      |  |
| 4  | <p><b>Gainage latéral</b></p> <p>variantes:<br/>- mouvement des<br/>jambes<br/>- appui instable sous<br/>les bras (swiss ball<br/>etc.)</p> | 4x30"                     |  |
| 5  | <p><b>Pas de géant</b></p>  | 2x10                      |  |

**SWISS SWIMMING**  
Trucchi e astuzie per allenatori «Kids e Gioventù» di nuoto

|    |  |  |
|----|--|--|
| 6  | <p><b>Toit de maison</b></p> <p style="text-align: right;"><b>2x20</b></p>   |    |
| 7  | <p><b>Abdos croisées<br/>(bras gauche-<br/>genou droite)</b></p> <p style="text-align: right;"><b>2x20</b></p>   |    |
| 8  | <p><b>Appui faciaux</b></p> <p>variantes:<br/>- sur les genoux<br/>(attention posture!)<br/>- 2x largeur épaules<br/>- largeur épaules<br/>- mains serrées</p> <p style="text-align: right;"><b>4x10</b></p> |    |
| 9  | <p><b>Battements crawl<br/>bras-jambes</b></p> <p>variantes:<br/>- battement dauphin<br/>bras-jambes<br/>- différencier<br/>bras-jambe</p> <p style="text-align: right;"><b>4x30"</b></p>                    |  |
| 10 | <p><b>Duel face à face</b></p> <p style="text-align: right;"><b>?</b></p>  |  |
| 11 | <p><b>Pont mobile</b></p> <p>variantes:<br/>- mouvement des<br/>hanches<br/>- appui instable<br/>(pied et/ou épaule)</p> <p style="text-align: right;"><b>4x30"<br/>ou<br/>4x20</b></p>                      |  |

## **Carta etica per ragazzi nello sport**

*Assieme per un'attività sportiva salutare, leale e rispettosa!*

### **Sette principi della Carta etica nello sport**

**1. Adottare lo stesso comportamento nei confronti di ogni persona!**

La nazionalità, l'età, il sesso, le preferenze sessuali, l'appartenenza sociale, l'orientamento politico e religioso non sono elementi pregiudizievoli.

**2. Armonizzare l'attività sportiva e la vita sociale!**

Rendere compatibili le esigenze dell'allenamento e della competizione con la formazione, il lavoro e la famiglia.

**3. Promuovere la responsabilità individuale e collettiva!**

Le sportive e gli sportivi sono coinvolti nelle decisioni che li riguardano.

**4. Incoraggiare rispettosamente senza esagerare!**

Le misure adottate per raggiungere gli obiettivi sportivi non ledono né l'integrità fisica né l'integrità morale delle sportive e degli sportivi.

**5. Educare alla lealtà e al rispetto dell'ambiente!**

Il rispetto contraddistingue la condotta da adottare nei confronti del prossimo e della natura.

**6. Opporsi alla violenza, allo sfruttamento ed alle molestie sessuali!**

Fare della prevenzione senza falsi tabù: essere vigilanti, ma sensibilizzare e intervenire in maniera adeguata.

**7. Rifiutare il doping e gli stupefacenti!**

Informare efficacemente, e nel caso di un'infrazione intervenire senza esitare.

## **Letteratura**

### **Letteratura raccomandata sul tema dell'allenamento di bambini e adolescenti nel nuoto**

- Bissig, M. et al.: Schwimmwelt. Bern 2004.
- Frank, G.: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. Schorndorf 1996.
- Sweetenham, B./ Atkinson, J.: Championship Swimming. Human Kinetics 2003.
- Wilke, K./ Madsen, O.: Das Training des jugendlichen Schwimmers. Schorndorf 1997.
- Ungerechts et al.: Lehrplan Schwimmsport – Band 1: Technik. Schorndorf 2002.
- USA Swimming: Progressions for athlete and coach development. Colorado Springs 1999.

### **Letteratura raccomandata sul tema dell'allenamento di bambini e adolescenti in generale**

- Martin, D./ Nicolaus, J./ Ostrowski, Ch./ Rost, K.: Handbuch Kinder- und Jugendtraining. Schorndorf 1999.
- Zahner, L./ BaBatt, H.: 12 Bausteine zum Erfolg. 3.Aufl. Bern 2003.
- Albrecht, K./Meyer, S./Zahner, L.: Stretching das Expertenhandbuch. Heidelberg 2001.
- Engel, K.: Fitnesstraining mit dem Physiotape. Aachen 1998.
- Fischer, G.: 238 Medizinballübungen. Einzelübungen, Partnerübungen, Staffeln
- Gautschi, R./Meyer, S.: Stabilisierung durch Kräftigung. In: Mobile 3 (2001) 6, Praxisbeilage.
- Geiger, U. / Schmid, C.: Rehatrain – Übungen mit dem Theraband. Stuttgart 1997.
- Weineck, J.: Optimales Training. Erlangen 1994.

### **Bibliografia**

- Sweetenham, B./ Atkinson, J.: Championship Swimming. Human Kinetics 2003.
- Wilke, K./ Madsen, O.: Das Training des jugendlichen Schwimmers. Schorndorf 1997.
- USA Swimming: Progressions for athlete and coach development. Colorado Springs 1999.
- Martin, D./ Nicolaus, J./ Ostrowski, Ch./ Rost, K.: Handbuch Kinder- und Jugendtraining. Schorndorf 1999.