

Federazione di Nuoto Slovacca Nuoto di Fondo
Collegiale 08 – 18 Marzo 2023 Torino
Atleti Filip Lányi (n.2003), Samuel Čekan(n.2004), Krisztián Gálik(n.2005)

Società Sportiva AQUATICA
Tecnico allenatore Maurizio DIVANO

Sono stati svolti 15 allenamenti con Filip e Krisztián mentre Samuel ha effettuato 7 allenamenti (ha dovuto rientrare in anticipo) presso l'impianto sportivo di C.so Galileo Ferraris: 3 allenamenti in piscina 25m e 12 allenamenti in piscina 50m. Gli allenamenti si sono svolti al mattino ore 8-10 e al pomeriggio ore 14,30-17. Sono stati omessi allenamenti a secco poiché gli atleti manifestavano troppa stanchezza.

Seguono alcune osservazioni raccolte durante l'iniziativa:

Aspetti organizzativi

Il settore deve avere un Tecnico Responsabile della nazionale che presenti un programma unico per i gruppi di atleti che fanno il fondo. Si fissano le linee guida che sono uguali per tutti. Il Responsabile coordina centralmente i gruppi, è in costante contatto con gli allenatori.

Il Responsabile Tecnico va di persona a vedere i centri federali delle nazioni che presentano i migliori risultati nel settore (Italia, Spagna, Francia, Australia). Dovrà impostare un piano di aggiornamento e di coordinamento rigorosamente seguito da tutti. Gli allenatori di spicco assoluto in Italia sono Antonelli (Ostia), Menoni (La Spezia), Pistelli (Pistoia), Sacchi (Roma).

Gli allenatori dovrebbero partecipare agli stage di aggiornamento e se possibile, effettuare anche loro soggiorni all'estero presso le nazioni migliori. Il nuoto di fondo ha subito notevoli progressi in tema degli allenamenti, i metodi e le modalità sono in continua evoluzione. Attraverso le prestazioni dei ragazzi si è potuta osservare una loro difficoltà di rispondere alle sollecitazioni richieste dagli schemi di allenamento di ultima generazione.

Per il nuoto di fondo è importante costituire i gruppi di atleti che si allenano insieme. È una condizione necessaria perché gli atleti riescano trainarsi e a condividere la fatica che il fondo rappresenta. Infatti, i ragazzi slovacchi hanno apprezzato la possibilità di allenarsi insieme, supportarsi a vicenda e confrontarsi al termine degli allenamenti.

L'organizzazione della logistica non dovrebbe pesare sugli allenatori, questa sarà a carico della Federazione oppure della Società sportiva.

Allenamenti

Il principio base: Il nuoto di fondo non è un nuoto lento. Per ottenere dei buoni livelli è necessario adeguarsi a livello internazionale e pertanto nuotare a livello alto. Apprendere i nuovi stili di allenamento nel nuoto di fondo, che sono nell'ultimo periodo decisamente cambiati. C'è certamente qualche problema negli allenamenti dei ragazzi slovacchi.

Abbiamo potuto osservare la difficoltà dei ragazzi di seguire le intere unità di allenamento. Lamentavano troppa fatica. In particolare si sono viste le carenze nello svolgimento delle serie intensive aerobiche. La loro parte aerobica è troppo lenta, le frequenze cardiache sembrano troppo basse. È necessario cercare di incrementare le frequenze cardiache anche fino a 150/min. nella parte aerobica la frequenza non dovrebbe scendere mai sotto 130 pulsazioni. I ragazzi non riuscivano a rispettare i tempi di percorrenza e a completare le serie. Al termine degli allenamenti erano eccessivamente stanchi. È successo anche che non hanno terminato l'allenamento in

programma. E' quindi sicuramente necessario rivedere gli schemi frazionando gli allenamenti e intensificando notevolmente la parte aerobica. Manca la soglia e cioè la potenza aerobica – massimo consumo. Necessario avvicinare la parte aerobica a soglia anche con blocchi di 4 – 6Km. Le serie intense si possono nuotare per pezzi più corti, non lunghi.

Inoltre, è necessario aggiungere il nuoto con la testa fuori dall'acqua che nel nuoto nelle acque libere è importante potersi orientare.

Un altro aspetto è il chilometraggio giornaliero. E' chiaro che questo dipende dagli spazi acqua e dalle ore di allenamento a disposizione. Gradualmente gli atleti dovrebbe portarsi a 18 – 20 – 22 km/dì che stanno almeno in 4,30 ore di allenamento, così come lo indicano le ultime acquisizioni (e gli allenamenti dei campioni italiani, vedi Paltrinieri). Se fanno solo un allenamento giornaliero, questo non dovrebbe essere inferiore a 10km.

Almeno 2 volte la settimana l'allenamento va fatto in piscina da 50m.

Per il nuoto di fondo quello che conta di più è l'aspetto mentale, la volontà, la determinazione. E' necessario scegliere atleti capaci a sopportare la fatica, la consapevolezza che questo sport comporta molti sacrifici e quindi che sia una loro chiara e consapevole scelta di voler fare il fondo.

In palestra curare e rinforzare in particolare la cuffia dei rotatori e rinforzare la parte superiore del corpo, le articolazioni .

Samuel

Ha la struttura fisica e la mobilità in acqua adatta al nuoto di fondo. Lo stile è ottimo, la condizione fisica molto buona. Manifesta molta volontà, resistenza, tenacità e perseveranza. E' consapevole della fatica da dover sostenere. La sua scelta di nuoto di fondo è ponderata e chiara. Ha sostenuto tutti gli allenamenti con interesse. La fatica che sentiva la considerava giusta e dopo si sentiva bene. Nei suoi allenamenti dovrebbe essere intensificata la parte aerobica in base alle ultime acquisizioni in materia di nuoto di fondo. Curare le cuffie rotatori in palestra. Un ottimo atleta.

Krisztián

Ha la struttura fisica e la mobilità in acqua adatta al nuoto di fondo. Non sarebbe per lui indicato il nuoto in piscina dove sarebbe un po' pesante. E' in buone condizioni fisiche e il suo stile adeguato. Ha un notevole carattere, una tenacità, perseveranza e volontà da leone. Questo lo rende un buon nuotatore di fondo. Si nota che non ha un allenatore. I suoi allenamenti sono inadatti perché rappresentano un nuotare avanti e dietro per chilometri senza le necessarie serie aerobiche. Deve fare le andature veloci come indicato sopra da blocchi di 4-6km. Inserire inizialmente i blocchi veloci 20x100m a 1,30. Successivamente aumentare a 30x100m e poi a 40x100m. Anche nelle gare da 10km nella seconda parte bisogna spingere forte. Avrebbe anche bisogno di condividere gli allenamenti con dei compagni, nuota troppo solo. Curare sempre le cuffie rotatorie in palestra. Un ottimo atleta.

Filip

La struttura fisica e la mobilità in acqua ottima per un nuotatore. Ottimo lo stile che lo aiuta a compensare le difficoltà che si presentano a livello delle cuffie rotatorie, le spalle. Infatti, sin dall'inizio ha lamentato i dolori articolati nella parte superiore del corpo sia durante che dopo gli allenamenti. A fatica completava il ciclo di allenamento e chiedeva più riposo. Questo problema andrebbe visto meglio anche dal punto di vista ortopedico. Nuota molto bene a sarebbe un ottimo atleta in piscina a distanze 400m ma anche 800m e 1500m. Al momento ha poca resistenza e non ha una buona forma fisica, da recuperare. Comunque è talmente bravo a distanze brevi che sarebbe accolto all'Aquatica nel loro gruppo di piscina.

Al momento attuale i tre ragazzi non sarebbero in grado di seguire gli allenamenti nei centri di nuoto di fondo ad Ostia e a La Spezia. Quindi questo passaggio intermedio è stata una scelta decisamente coerente che ha sortito molti risultati positivi. Giorno per giorno i ragazzi si sono adattati si sono visti decisi miglioramenti.



Maurizio Divano
Tecnico Allenatore
Società Sportiva Aquatica
Torino



Maja Straková Nannini
Responsabile Progetto Torino
Sezione Nuoto di Fondo SPF

Torino, 27 Marzo 2023