

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 a al pomeriggio ore 14,30-17. Sono stati omessi allenamenti a secco poiché gli atleti manifestavano troppo 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 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