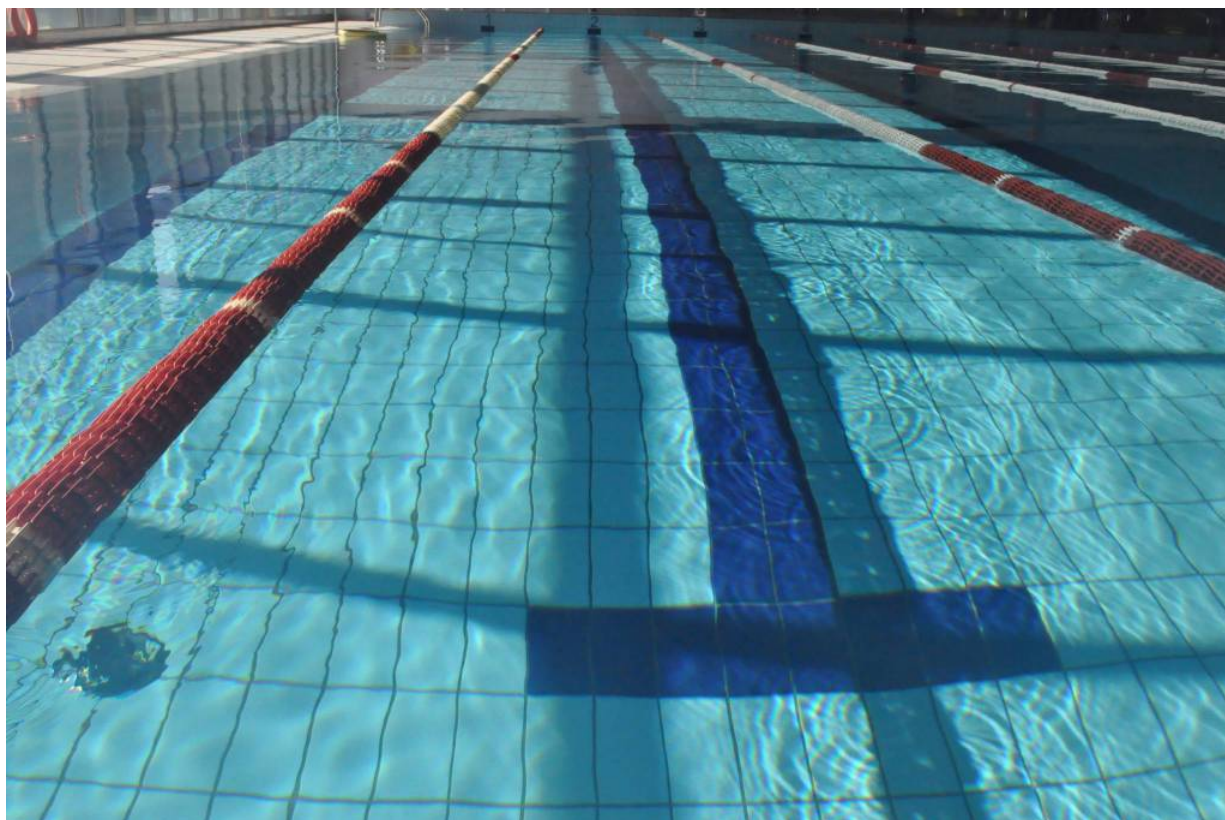


IVG

L'allenamento tecnico nei giovani. Lo sviluppo

di **Martina Suriano**

15 Dicembre 2016 - 21:36



Eccoci come promesso con il proseguimento in merito all'allenamento tecnico nei giovani; riprendiamo il discorso parlando di due tipologie di allenamento, quello della coordinazione e quello della tecnica.

-L'allenamento della coordinazione

Nel nuoto l'allenamento finalizzato allo sviluppo della coordinazione rappresenta la base per apprendere nuove tecniche, per perfezionarle e per adattarle alle trasformazioni morfologiche e funzionali caratteristiche dello sviluppo dei giovani. E' indirizzato particolarmente alle capacità di combinazione, ritmo, differenziazione cinestesica e si realizza quasi esclusivamente in acqua. I metodi sono:

- 1-La variazione dell'esecuzione nei parametri fondamentali
- 2-L'aumento delle difficoltà
- 3-La modificazione di automatismi fortemente strutturati
- 4-La riduzione dell'informazione di ritorno
- 5-L'esecuzione approfondita di parti isolate di movimento

-L'allenamento della tecnica

L'allenamento della tecnica è finalizzato alla costruzione ed al perfezionamento delle abilità motorie e si realizza:

- 1-Semplificando l'esecuzione
- 2-Integrando le correzioni ottenute in condizioni facilitate nel movimento usuale
- 3-Alternando frequentemente le esecuzioni (a velocità bassa, media, di gara), mantenendo la concentrazione sui dettagli corretti.

L'apprendimento delle tecniche di base rappresenta il primo passo della formazione tecnica e coordinativa; può iniziare molto presto (5/6 anni), ma limitatamente agli aspetti strutturali del gesto. Costruito, affinato ed opportunamente consolidato lo "scheletro" della nuotata, si definiscono i dettagli, dedicando particolare cura all'ampiezza ed alla precisione delle traiettorie.

Altre caratteristiche del movimento, come fluidità, costanza, velocità vengono perfezionate successivamente e spesso sono il prodotto automatico della messa a punto di precedenti parametri mediante ripetizioni effettuate sotto controllo cosciente.

Rimanete connessi per la terza ed ultima parte relativa all'argomento che verrà pubblicata settimana prossima!