

## Area Tecnica Nuoto

### L'insegnamento della tecnica nel nuoto

L'analisi dei fattori critici nell'insegnamento della tecnica secondo un approccio ecologico  
di Andrea Campara

---

Possiamo definire tecnica sportiva il procedimento più economico e razionale per la risoluzione di un problema dato nella fattispecie, la risposta massimamente efficiente ad un interrogativo motorio. In ambito natatorio appare necessario essere in possesso di una tecnica quanto più efficace possibile: l'avanzamento in acqua è fortemente contrastato (circa ottocento volte più faticoso che nell'aria) ed il nuotatore ha un rendimento energetico che varia dal 10% nei campioni fino all'1% nei nuotatori modesti (significa che su 100 di energia totale investita, i talenti riescono ad impiegarne per lo spostamento in avanti un massimo valore di 10 mentre i principianti 1 o ancor di meno). La tecnica influisce in modo sensibile sulla capacità individuale di propulsione e dispone il solido umano ad una maggiore o minore resistenza all'acqua (creando più o meno opposizione all'avanzamento), condizionando e controllandone le variabili di riferimento: drag attivo e passivo, fattori antropometrici, forma del corpo, capacità di trovare punti di appoggio. Considerando che l'apprendimento e perfezionamento della tecnica è determinato dalle esperienze e competenze di movimento individuale, appare fondante favorire nei discenti l'ampliamento del patrimonio motorio e l'elaborazione delle tecniche base, fondamentali di ogni apprendimento, ridimensionamento e perfezionamento successivo.

L'affermazione per cui "l'obiettivo nell'allenamento della tecnica è quello di adeguare un dato livello di abilità motoria (Ist-Wert) ad un tipo ideale di movimento (Soll-Wert)"[1] va interpretata e completata con l'esplicitazione che l'adeguamento si riferisce al *movimento ideale per quell'individuo*: ciascuno ha un personale patrimonio di capacità motorie (presupposti motori di tipo endogeno)[2] che ne condiziona la costruzione del modello prestazionale, pure correlato e connesso a quello ideale, necessaria pietra miliare di continuo riferimento nell'esplorazione ed individuazione soggettiva. L'apprendimento della tecnica non sarà pertanto una stereotipata coreografia più o meno somigliante ad un copione anticipatamente scritta ed uguale per tutti, quanto invece la capacità di una "soggettivizzazione" efficace di quel modello, attraverso il passaggio da meccanismi meramente riproducibili ad altri di produzione individuale. Insegnare la tecnica significa perciò sapersi confrontare continuamente con i meccanismi di apprendimento dei discenti (cambiamento di processi interni che determinano la capacità di eseguire compiti)[3], attraverso un processo di conoscenza/esplorazione, perfezionamento e stabilizzazione di movimenti o corsi di azione, per la risoluzione di problemi motori - sportivi, con attenzione alla capacità di feed back interno ed esterno (senza feed back non può esserci apprendimento[4]). Un grande allenatore quale E. W. Maglischo ha asserito che molti nuotatori di altissimo livello hanno saputo inventare la loro tecnica, con grande lavoro di esplorazione, obbedendo alla propria sensibilità più che a quanto "prescrittogli" dagli allenatori. Inoltre, anche dall'osservazione delle gare olimpiche di Atene 2004, si è potuto evincere come la tecnica degli atleti di livello mondiale non corrisponda sempre e necessariamente ai modelli prestativi ideali presentati in letteratura, imponendo agli addetti ai lavori la domanda ulteriore di quale sia la varianza tollerabile ed accettata prima di identificare nell'analisi tecnica del gesto un errore[5]. Bernstein ha considerato l'apprendimento motorio come un progressivo controllo dei gradi di libertà, con una graduale opera della loro "riduzione - esplorazione - capitalizzazione" attraverso un lavoro di "ripetizione senza ripetizione". Il discente non dovrà infatti ripetere - riprodurre la stessa soluzione ad un compito, quanto invece ripetere più volte il processo di soluzione a quella consegna[6]. L'apprendimento del movimento necessita del procedimento di soluzione che ha prodotto quell'esito: il movimento appunto, la soluzione ad uno specifico problema motorio.

Le strategie didattiche coerenti con questo approccio propongono quale assioma della conduzione didattica la variabilità esecutiva, produttrice della soluzione efficace, rinvenuta spontaneamente dal discente attraverso la proposta di esercitazioni che prevedono la continua e mirata variazione dei gesti. Sarà compito dell'istruttore/allenatore saper predisporre situazioni didattiche che inducano il discente ad un processo "dialettico", in divenire, per una continua contrapposizione tesi - antitesi finalizzata alla costruzione di una sintesi efficace: la giusta tecnica. La programmazione didattica potrà prevedere la variazione sistematica dei vincoli dell'organismo (in condizione di freschezza o fatica), della consegna (tempo di lavoro), dei materiali didattici: nemmeno una pratica sportiva che si fonda su "closed skill" può

considerarsi tale con integralismo, quanto invece suscettibile di miglioramenti in modo correlato alla capacità di tenere utilmente "open" caratteristiche spiccatamente "closed". La capacità di conservare plasticità all'esecuzione della tecnica è direttamente proporzionale alla sua possibilità di sviluppo futuro[7].

L'insegnante ha il compito di guidare ed assistere la ricerca del discente, scegliendo le esercitazioni più efficaci, nel rispetto del principio della gradualità e personalizzazione della situazione didattica, con la consapevolezza che l'apprendimento della tecnica è condizionato dalla tipologia dell'apprendimento, dalla motivazione, dalla capacità di attenzione, dal patrimonio motorio, dalle condizioni esterne (lo stesso insegnante, l'ambiente, il clima), da quelle psicofisiche del momento e dalla capacità di apprendimento. L'insegnamento della tecnica, nell'allenamento dei principianti, dovrebbe occupare il 70% del tempo di lavoro[8]: il grado di preparazione specifica da parte dei discenti indica il loro livello di assimilazione e la capacità concreta di corrispondenza ai compiti che devono saper svolgere in modo stabile (per continuità) e variabile (per possibilità di correzione ed adattamento)[9].

---

[1] Riedler 1972 Martin 1977 in L'allenamento ottimale di Weineck J. pg. 482

[2] Manno R. "Fondamenti dell'allenamento sportivo" Ed. Zanichelli pg.61

[3] Schmidt R. Wisberg C. "Apprendimento motorio e prestazione" Soc. Stampa Sport Roma 2000 pg 176

[4] Moser T. "Senza feed - back non c'è apprendimento" SdS CONI Luglio 1991 pg 61 - 65

[5] Neumeier A. Ritzdorf W. "Il problema della tecnica individuale" SdS CONI Luglio 1991 pg 9

[6] Pesce C. "Insegnamento prescrittivo o apprendimento euristico?" SdS CONI Giugno 2002 pg 15

[7] Campara et al. "Equilibrio e movimento in acqua" CSS 2003 pg. 38

[8] Weineck J. "L'allenamento ottimale" Ed. Calzetti Mariucci 2002 pg. 514

[9] Platonov V.N. "Fondamenti dell'allenamento e dell'attività di gara" Ed. Calzetti Mariucci 2004 pg.305 - 309

---

**Andrea Campara**  
**Docente Sport Natatori 2 (Facoltà di Scienze Motorie Verona)**  
**Allenatore CONI 4° livello europeo**  
**Docente CONI Veneto - Scuola regionale dello Sport**

---