

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Aver la gara nel DNA  
**Autor:** Cuvit, François  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001718>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Aver la g

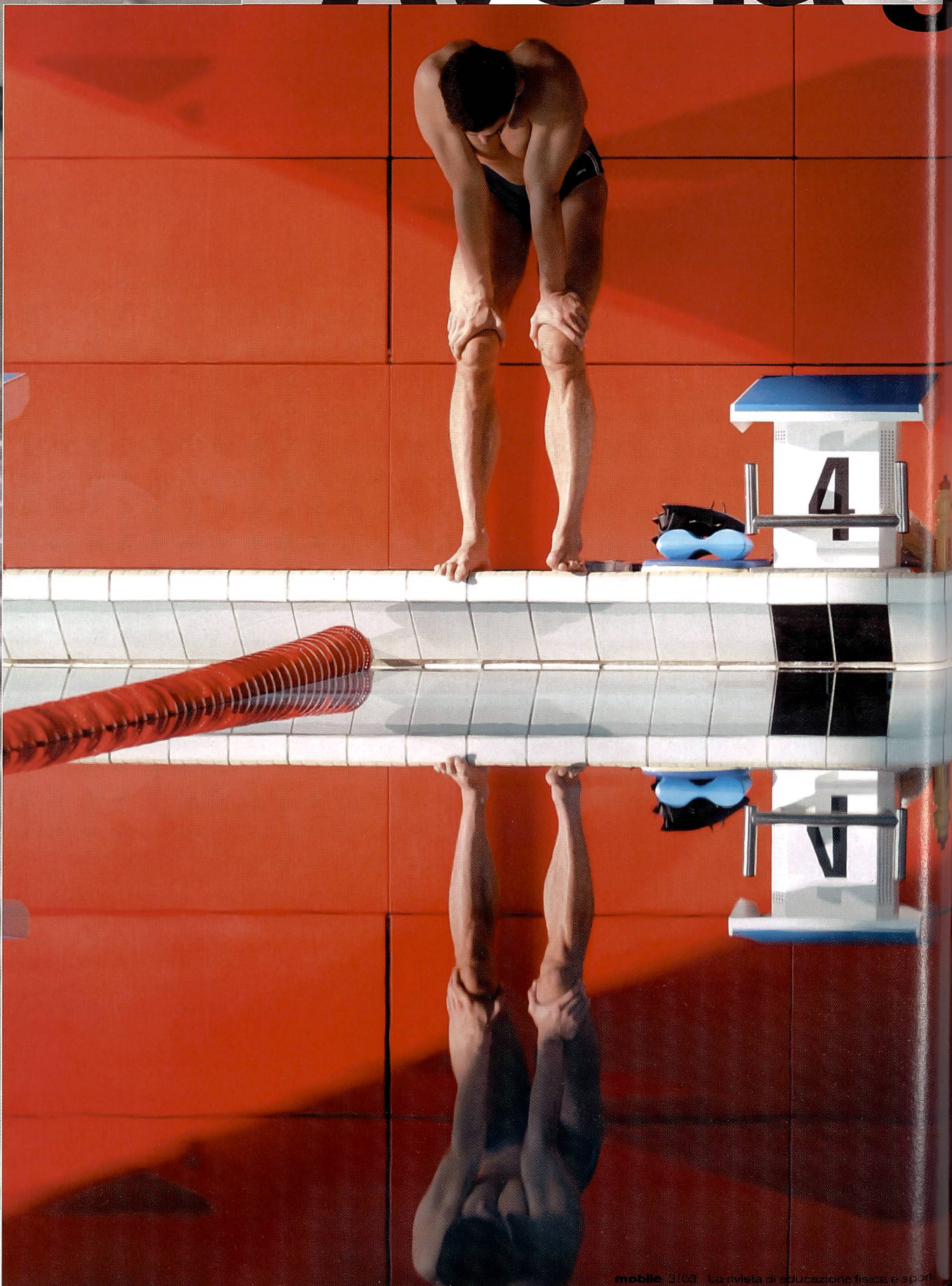


Foto: Daniel Käsemann

Intervista ad una coppia di successo

# ara nel DNA

Alexander Popov, quattro volte campione olimpico, ed il suo allenatore Guennadi Touretski formano una delle coppie di maggior successo nel nuoto. A metà gennaio dall'Australia si sono spostati in Svizzera, per prepararsi al loro ultimo grande obiettivo comune: i Giochi olimpici di Atene. «mobile» li ha incontrati a Macolin, per discutere con loro della preparazione a questo importante appuntamento.

François Cuvit

**P**er la carriera di Touretski è stata molto importante un'esperienza che risale a circa venti anni fa e che gli ha dato sempre da pensare. In quel tempo lavorava come capo allenatore nel Centro di preparazione olimpico di San Pietroburgo ed un suo allievo gli chiese se non vi fosse una possibilità di ottenere gli stessi risultati con meno allenamento. «All'epoca c'erano consegne precise: ad esempio, ogni atleta doveva nuotare 2000 chilometri all'anno. La domanda era molto intelligente. Formulata in altro modo voleva dire: è evidente che non lavoro abbastanza efficacemente, e non si tratta di prigrizia, ma piuttosto di cercare di essere saggio.»

## La pianificazione comincia dall'obiettivo

Spesso un allenatore si chiede come possa aumentare i carichi di allenamento per migliorare i risultati dei suoi atleti ed inevitabilmente li sottopone a degli sforzi al limite del sopportabile. Touretski la pensa in maniera completamente diversa e nella sua pianificazione parte sempre dall'obiettivo: p. es. Alexander Popov vuole vincere una determinata gara. Per cui il suo allenatore pensa a quale limite deve essere superato affinché Popov possa vincere e quale velocità sia necessaria per riuscirci. Secondo quale metodo verrà costruita la gara dipende dagli atleti, perché non tutti si trovano allo stesso stadio, soprattutto quando un atleta junior sta ancora crescendo ed il suo corpo cambia. «Noi allenatori dobbiamo conoscere esattamente quali sono le fasi di sviluppo delle varie categorie d'età. Ad esempio, dobbiamo scoprire perché malgrado i nuotatori si allenino di più aumentano di peso o diventano più lenti. La maggior parte degli esperti ha una certa immagine ideale della gioventù e di come si sviluppa un atleta. Però debbono disporre di conoscenze fisiologiche, e la scienza deve fornire loro dati sullo sviluppo, se si vuole che possano aiutare i loro allievi.»

Ma anche se si deve tenere conto di certe particolarità individuali, ciò che decide dello sviluppo di un talento è sempre l'ambiente circostante.

## Non esiste una tecnica «ideale»

I profani – ma anche coloro che di nuoto se ne intendono – ritengono che la tecnica di Popov sia perfetta. Ma secondo Tou-

retski non esiste una «tecnica ideale» per cui ambedue lavorano continuamente sulla tecnica. Touretski: «Prendiamo Alexander Popov: spesso dimagrisce leggermente, soprattutto nel tronco, per cui cambia anche il suo equilibrio in acqua e deve adattare la sua tecnica. La tecnica non resta sempre la stessa, dipende dalla morfologia, dall'età, ecc. Spesso anche poco prima di una gara un atleta perde peso ed in poco tempo deve cambiare la sua tecnica. Questa deve essere insegnata il più correttamente possibile agli atleti quando sono molto giovani, perché influisce sulla carriera di un giovane per i tre/quattro anni successivi. Se mettiamo un bambino in acqua e gli insegniamo a sentire il suo equilibrio, farà l'esperienza necessaria, curerà questo senso dell'equilibrio e lo migliorerà sempre più per tutta la vita.»

«L'allenatore sostiene l'atleta nel suo sviluppo personale, intellettuale e fisico.»

## Il modello leone marino

Per «progettare» la tecnica di Popov, Touretski da un lato ricorre alle conoscenze di biomeccanica, dinamica e fisiologia dello sport, ecc. che ha acquisito nei suoi studi universitari, ma contemporaneamente osserva quanto avviene nella natura: i leoni marini hanno sviluppato un buon senso dell'equilibrio che serve loro per spostarsi in acqua, rapidamente, impiegando meno forza possibile. Il suo baricentro si trova in un punto ideale. Ciò ha dato a Touretski l'idea di sviluppare con gli atleti una tecnica che non sembra solo facile e corretta. Infatti, dal punto di vista della fisica, non si tratta solo di aumentare la spinta, ma di creare un equilibrio tra forze di spinta e resistenza. Migliore è questo equilibrio, meno vortici si creano e meno forza è necessaria per spostarsi in acqua. «Per questo abbiamo creato un'apparecchiatura speciale che traina il nuotatore per tutti i 50 m della vasca. In questo modo, l'atleta può sperimentare sul suo corpo varie velocità. Naturalmente così non ci si può allenare, perché è dannoso, ma ci permette di fare esperienze importanti. È come correre in discesa.»

Ciò aiuta i nuotatori russi a sviluppare una tecnica adeguata a velocità elevate e tiene conto delle loro particolarità (postura, peso degli arti inferiori, ecc.).

### «Sono sempre pronto. Ogni giorno.»

Il suo allenatore ci ha sottolineato che l'allenamento non deve essere lavoro duro, ma divertire. La pensa allo stesso modo? E che ne dice delle gare? Molti nostri atleti comunque sono nervosi ed hanno paura... Alexander Popov: le gare rispetto all'allenamento sono una specie di controllo del lavoro svolto. E se uno in allenamento ha fatto correttamente quello che doveva fare, non c'è da avere paura: entra in gara e se la gusta. Proprio come si gusta il processo di allenamento.

**Come può descrivere il piacere del nuotare?** Quando nuoto sono completamente concentrato su me stesso. Seguo i miei pensieri e le mie sensazioni. Ho la mia filosofia che mi porta a ricominciare continuamente da capo ed a smussare ogni angolo ed ogni spigolo.

**Fa qualcosa di speciale per raggiungere quella disposizione assoluta della quale parla il suo allenatore?** No, si sviluppa con l'esperienza. Qui sta l'arte dell'allenatore: stende un programma con il quale parte un processo di allenamento che mi permette sempre di nuotare rapidamente.

**In quale momento, prima della gara raggiunge questo stato di disposizione assoluta e questo dura giorni o settimane?** Sono sempre pronto, ogni giorno! Ci vogliono due minuti: il tempo di sistemare il costume e gli occhiali, e via!

**Lei legge sempre, anche durante l'allenamento e le gare. Perché lo fa? Per concentrarsi su altre cose, creare un equilibrio o per distendersi?** Voglio soprattutto tenere occupata la mente. Altrimenti si pensa troppo e ci si fa male da soli.

**Come descrive il rapporto con il suo allenatore?** Posso solo cercare di spiegare il mio punto di vista. All'inizio eravamo insegnante ed allievo. Ma Guenadi (Touretski) dice sempre che impara anche dai suoi nuotatori. Non è un rapporto a senso unico, da noi riceve un feedback. È amicizia, cameratismo, rapporto d'affari, mi è difficile spiegarlo esattamente...

**Quali consigli potrebbe dare agli atleti svizzeri?** Non esistono solo gli atleti, ma anche gli allenatori! Per raggiungere un obiettivo debbono avere lo stesso modo di pensare, le stesse motivazioni, trovarsi sulla stessa lunghezza d'onda. Se non è così, non s'intenderanno mai e debbono sempre ricominciare da zero. I nuotatori si debbono fidare dei loro allenatori e fidarsi dei loro dati, dovunque siano scritti sulla lavagna o sulla carta. E l'allenatore deve essere sempre in grado di spiegare perché si deve fare questa o quella cosa. È molto semplice.

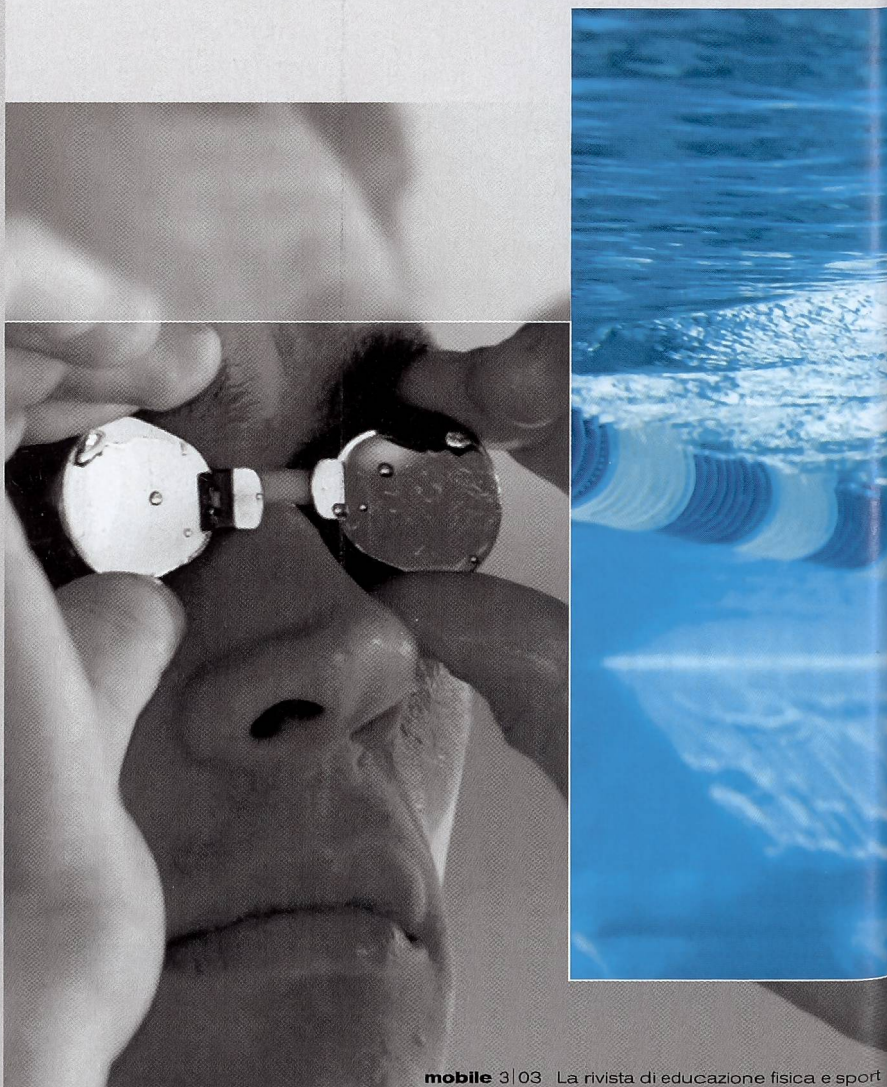
### I nuotatori debbono sentire l'acqua

Touretski sottolinea che un allenatore deve rivolgere continuamente la sua attenzione alla tecnica: «La si può migliorare continuamente, perché tutti gli atleti sono in evoluzione continua, non c'è mai una stasi.» Vi sono alcuni atleti che non sarebbero in grado di controllare se stessi perché non è stato insegnato loro a farlo. E fa il paragone con un corso di danza. Se qualcuno non riesce a prendere il ritmo è inutile esercitare i passi di danza da soli. Se ci si vuole muovere sempre a tempo si deve «sentire» la musica: «Nel nuoto è lo stesso. Ci sono atleti che non «sentono» l'acqua e si impegnano soltanto. Certo nello sport impegnarsi è bene, ma quando si parla di risultati di alto livello, la tecnica è decisiva. Gli atleti debbono «scorrere» sull'acqua. E spesso vincono persino senza sforzarsi.»

«Disposizione è la capacità di riuscire a disputare una gara in ogni momento!»

### Uniti da un obiettivo ma comunque indipendenti

Sebbene Popov e Touretski collaborino intensamente, per Touretski è molto importante l'indipendenza del suo allievo – intesa soprattutto come capacità di evitare influenze negative. Chi è indipendente nella vita trova da solo la sua strada e sa cosa deve fare. «Un allenatore si deve creare i propri bambini ed i propri allievi e prendersi cura di loro. Pedagogia significa essere responsabili verso i giovani, ma fare in modo che siano



liberi ed indipendenti. Così, in futuro, si comporteranno allo stesso modo.» Un'esperienza che Touretski ha vissuto prima con suo padre e poi con il suo allenatore. Ed ora si sforza di seguire la stessa strada con gli altri senza chiedere nulla in cambio: «Ad Alexander dico sempre che deve agire nel suo interesse, che è un importante rappresentante del suo Paese, che è un ambasciatore dello sport nel mondo.» I due russi puntano ad un obiettivo comune e fanno quanto possibile per raggiungerlo. Per piacere e anche perché è interessante, come tengono a sottolineare.

## Non prepararsi, ma essere pronti

Alla domanda che cosa si deve fare nelle ultime due tre settimane che precedono una gara, Touretski reagisce con irritazione: «Se l'atleta non conosce la risposta a questa domanda, che cosa ho fatto fino a quel momento?» Comprende che gli atleti nella fase finale cerchino il dialogo, ma non gli piace che gli venga chiesto, perché la domanda suona come se gli atleti non sapessero che pesci prendere. Già alcune settimane prima delle gare Touretski cerca di costruire negli atleti una adeguata «disposizione» (readiness) alla gara concedendo loro molto tempo libero e la possibilità di autogestirsi, secondo il loro livello e la loro età. Agli atleti di alto livello bisogna concedere più libertà, perché debbono essere responsabili al cento per cento del loro risultato: «Non gli insegno nulla, cerco solo di creare un buon ambiente. Quando vedo che qualcosa ancora non va, spesso posso ancora correggerlo.» Ma ciò non ha nulla a che fare con rimproveri od incoraggiamenti. Touretski riferi-

sce tutto alla pianificazione, in quanto fin dal primo giorno ci si allena per la gara. E tutto il lavoro di motivazione si basa sulla voglia di misurarsi con gli altri: «Quando arriva il momento semplicemente siamo là dove volevamo essere!»

## Il metodo di chiama «gara»

Un ruolo importante per ottenere quella «disposizione» della quale abbiamo parlato viene svolta dalla partecipazione alle gare nella fase intensiva dell'allenamento. Già nel 1994 Touretski permise che il suo allievo partecipasse a circa cento gare, nelle quali stabilì otto record mondiali. Un metodo che ha utilizzato con successo anche con altri nuotatori. «Penso che le gare siano il mezzo migliore per preparare gli atleti.» Ma gli atleti che disputano così tante gare hanno ancora voglia di allenarsi? La cosa più importante è molto semplice, controbatte Touretski: lasciare che gli atleti disputino le gare e contemporaneamente si allenino. Concretamente ciò vuole dire che, normalmente, i nuotatori percorrono da 10 a 14 km al giorno. Se, ad esempio, una gara si svolge al mattino, gli atleti vanno in piscina al mattino presto e nuotano 4 km. Poi c'è la gara, con il nuoto di defaticamento, quindi la finale e di nuovo il nuoto di defaticamento, per cui il volume abituale del carico di allenamento non diminuisce, anche perché la gara vera e propria dura da uno a cinque minuti, come spiega Touretski: «Non interrompiamo la preparazione. E quando arrivano la gara più importanti possiamo ridurre il volume del carico e allentare le briglie all'atleta.» In questo modo viene sviluppato lo stato necessario alla gara senza perdere unità di allenamento. Spesso,

## La calma in piscina

Chi ha osservato gli allenatori di altri sport, quando vede in piscina Touretski resta colpito dal fatto che parla poco con gli atleti. Cammina sui bordi, mette una lavagna sul bordo e vi annota quello che deve essere fatto: numero delle distanze, come debbono essere nuotate con una determinata tecnica, entro un certo tempo o con attrezzi ausiliari come le pinne. Naturalmente segue attentamente ciò che avviene in acqua, ma lascia sempre che i suoi allievi lavorino senza essere sorvegliati.

Touretski spiega che tutto si basa su un sistema di feedback. Come allenatore fornisce informazioni agli atleti, positive, come tende a sottolineare. Ne fanno parte tempo, frequenza cardiaca, ritmo e bracciate. A loro volta gli atleti forniscono risultati, che a loro volta vengono valutati, per cui si crea un continuo circuito informativo, di feedback reciproco.

Molto interessante è anche un grafico disegnato sulla lavagna nel quale su un asse viene mostrato il numero delle bracciate e sull'altro il tempo che si vuole ottenere (record del mondo). La curva ideale mostra che il numero dei movimenti natatori all'inizio aumenta, per poi diminuire, quando aumenta la velocità. L'obiettivo del nuotatore è quello di orientare l'allenamento proprio su questa curva ideale ed impedire che, con un eccessivo impegno di forza, venga raggiunta una frequenza che successivamente deve essere corretta. Perciò al centro dell'attenzione c'è la tecnica.



# Movimento, benessere e dinamismo.



Il nuoto è uno sport completo e affascinante che contribuisce ad aumentare il benessere personale. Per questo motivo Coop si impegna come sponsor principale della Federazione svizzera di nuoto. **Per lo sport e per voi.**

**coop**

succede che già molto prima delle gare gli atleti siano in forma al cento per cento e che poi perdano questo stato di forma poco prima di esse. Touretski è convinto ciò possa essere impedito con un allenamento adeguato: «L'attività di gara è uno stimolo ottimale per sviluppare le capacità degli atleti, perché non coinvolge solo l'aspetto fisico, ma anche quello emotivo.» Chi per molto tempo si limita soltanto ad allenarsi intensamente, senza sottoporsi allo stress della gara si stanca mentalmente, ed a questo proposito Touretski parla di «Overroutining».

## «Spompanti» al momento giusto

Le pubblicazioni specializzate affrontano in modo esauriente temi come gli stati mentali, l'esperienza della fluidità, la disposizione fisica, ecc. Touretski riduce il tutto ad alcune affermazioni molto significative: «Disposizione è la capacità di potere disputare la gara in qualsiasi momento! È importantissimo. Non si deve pensare che la gara è tra tre settimane e poi cominciare a contare i giorni.» E se, prima di un avvenimento importante ci sono poche gare, i russi s'organizzano in casa la loro «settimana di gare». I nuotatori arrivano il lunedì mattina in piscina e Touretski, ad esempio, ordina loro di nuotare 200 m a stile libero. «E allora chiedono: riscaldamento? Niente paura, gli dico, ne hai bisogno? Chi è assolutamente pronto non ha bisogno di riscaldamento.» L'atleta sale sui blocchi e l'allenatore gli chiede di nuotare nel suo tempo migliore con una tolleranza di cinque secondi in più. «Se ci riesce, bene, abbiamo abbastanza tempo per cercare di migliorare. Questo è il modo per sconfiggere lo stress.» La disponibilità totale (alla prestazione di gara) si avvicina moltissimo a quello che si può ottenere anche in una sessione di allenamento. Il punto chiave del succes-

so di Popov è la sua capacità di nuotare velocemente. Nella pratica le cose vanno così: Popov si allena duramente, nuota un ciclo in un tempo prestabilito e poi è talmente «spompato» che a stento riesce a muoversi. Immediatamente dopo sale di nuoto sul blocco e nuota il suo tempo migliore. «È quella che chiamo capacità di nuotare velocemente sottosforzo.»

## Il desiderio di essere domani migliore di oggi

Per quanto riguarda la rigenerazione durante la fase di preparazione e di gara, chiaramente Touretski si basa sul suo fiuto e non su conoscenze scientifiche. «In Russia una volta si diceva: «L'insegnante muore nell'allievo». Gli passa la sua energia.» (il detto russo è il nostro «l'allievo supera il maestro» ndt). Decisive sarebbero soprattutto la creatività e la capacità di migliorarsi, insieme all'assoluta fiducia reciproca. Il desiderio di essere domani migliore di oggi fa parte della natura dell'uomo. Il rapporto di Touretski con Popov non è come un rapporto di parentela o di amicizia, è molto di più. Hanno percorso insieme la stessa strada, quando si è trattato di fornire una grande prestazione l'atleta si è sentito e si sente sostenuto nel suo sviluppo personale intellettuale e fisico. L'energia necessaria è stata prodotta da questo rapporto di fiducia, e naturalmente anche dai successi sportivi. **m**

## Due sportivi – un traguardo

**Alexander Popov**, primatista mondiale sui 50 ed i 100 m s. l., è nato a Sverdlovsk il 16/11/1971. È sposato e padre di due bambini. Dall'inizio di quest'anno abita con la famiglia a Soletta e si allena a Macolin e a Neuchâtel. Ha terminato i suoi studi all'Accademia dello sport di Volgograd nel 1994. Nel 1998 è diventato membro del CIO e nel 2000 è stato rieletto nella Commissione atleti del CIO. Oltre ad innumerevoli medaglie nei Campionati europei e mondiali ha vinto quattro medaglie d'oro nei Giochi olimpici. Quest'anno parteciperà ai Campionati mondiali di Barcellona e il prossimo anno – è il suo ultimo grande obiettivo – parteciperà ai Giochi olimpici di Atene.

**Guennadi Touretski**, è nato il 17 luglio 1949 a Mosca ed alla fine degli anni '60 ed agli inizi degli anni '70 è stato lui stesso un eccellente nuotatore. Terminati i suoi studi d'ingegneria ha iniziato la sua carriera di allenatore nel 1973. Ha seguito, tra l'altro, le nazionali olimpiche della Russia e dell'Australia. Gli atleti da lui seguiti hanno vinto, in totale, 19 medaglie olimpiche ed hanno stabilito quarantadue record mondiali. Touretski è sposato ed ha due bambini. Il suo lavoro con Popov lo ha condotto in Svizzera, dove ha firmato un contratto con la Federazione di nuoto svizzera, nella quale, in futuro, si occuperà della formazione e del perfezionamento degli allenatori.



## Touretski dal vivo

Dalla teoria alla pratica, di questo motto fa tesoro anche Guennadi Touretski. L'allenatore del plurimedagliato campione di nuoto Alexander Popov sarà il maestro d'eccezione di un corso di formazione organizzato dal *mobileclub*. Il formulario d'iscrizione si trova a pagina 49.