LA GARA
PER IL CENTRO NUOTO PERSICETO

Il significato della competizione nelle categorie Esordienti

Nelle categorie Esordienti, **la gara rappresenta un momento formativo per il giovane atleta**: è parte integrante dell'attività sportiva e non il fine della preparazione.

È normale che il bambino sia in tensione per l'evento. Noi tecnici del Centro Nuoto Persiceto lo sappiamo ed è per questo che faremo il massimo per dare ai giovani atleti tutto il supporto di cui hanno bisogno.

Per prima cosa eviteremo di iscrivere alle gare chi non è ancora pronto per affrontarle da un punto di vista tecnico, ricordando però che la perfezione della nuotata si ottiene col tempo e che la gara stessa è un modo per migliorare. **La gara può essere vista come un momento di verifica**, durante il quale il bambino è chiamato a concentrarsi su quello che deve fare, sulle cose che ha imparato e sulle regole che deve rispettare.

Il nostro obiettivo non sarà mai la vittoria in sé, ma piuttosto il raggiungimento degli obiettivi che ci siamo prefissati e che di volta in volta spieghiamo agli atleti**,** ovvero il miglioramento continuo, a iniziare dalle nuotate e dagli altri elementi tecnici (partenze e virate) e poi del tempo conseguito. Il piazzamento è l'ultima cosa che consideriamo, non perché non sia importante in assoluto, ma perché è un risultato che non dipende solo dalla prestazione dell'atleta, bensì anche da molti fattori esterni non controllabili direttamente dal bambino.

La competizione con atleti "sulla carta" migliori deve essere di stimolo e non, come frequentemente accade, fonte di avvilimento. Capita spesso di vedere un bambino poco convinto nell'affrontare una gara perché ha letto sul programma che ci sono altri atleti con tempi migliori del suo.

Se lo scopo della gara è solo la vittoria, molto probabilmente la competizione diventerà un momento di frustrazione. Se invece **l'obiettivo è il miglioramento di se stessi**, la gara potrà diventare un momento di gratificazione e capiterà anche che gli avversari teoricamente più forti vengano battuti.

Altro aspetto fondamentale è considerare la partecipazione alle **gare come un momento di socializzazione** del bambino con i propri coetanei, sia con i compagni di squadra che con gli "avversari".

Le manifestazioni spesso sono lunghe, ma anche le attese tra una gara e l'altra rappresentano momenti importanti per la formazione del giovane atleta. Le chiacchiere e i giochi tra compagni aiutano a sdrammatizzare e a stemperare la tensione; i bambini si scambiano sensazioni e paure sulla gara e insieme imparano ad affrontarle. **È importante lasciare che vivano questi momenti in maniera indipendente e senza troppi assilli.**

Anche il tifo per gli amici e per la propria squadra aiuta a rendere le gare momenti di divertimento, non finalizzati soltanto al raggiungimento dei propri obiettivi.

Il nuoto non è propriamente uno sport di squadra, ma non può e non deve essere vissuto solo come sport individuale.

Come prepararsi e comportarsi nei giorni di gara

Arrivare puntuali. Rispettare gli orari indicati nella convocazione, in particolare quelli di ritrovo e riscaldamento.

Seguire gli allenatori. Durante la manifestazione i bambini devono fare riferimento ai tecnici, restare con il gruppo e avvisare prima di allontanarsi. È importante essere pronti quando vengono chiamati per la propria gara.

Vivere serenamente il risultato. Il tempo ottenuto e il piazzamento sono informazioni utili, ma non sono gli unici elementi da considerare. Dopo la prova, **è importante che il bambino abbia il tempo di confrontarsi con l'allenatore** su ciò che è andato bene e su ciò che si può migliorare, anche attraverso osservazioni sugli errori tecnici o sull'atteggiamento mostrato in gara. È un momento formativo che i genitori devono lasciare al bambino e ai suoi allenatori, senza affrettarne il rientro negli spogliatoi.

Cosa mettere in borsa il giorno della gara

Occorrente per nuotare

Costume. I costumi utilizzati in gara devono rispettare le disposizioni previste dai regolamenti FIN e UISP. Per gli Esordienti sono previsti costumi da nuoto di tipo slip o parigamba per i maschi e di tipo olimpionico per le femmine.

Si raccomanda di utilizzare costumi ben aderenti e, per i maschi, di stringere correttamente i lacci, per evitare che il costume possa sfilarsi durante il tuffo.



È sempre consigliabile avere un costume di scorta, soprattutto nelle manifestazioni più lunghe, per potersi cambiare senza tenere addosso indumenti bagnati.

Cuffia. Cuffia **rosa/fucsia** della società, meglio averne anche una di scorta.

Occhialini. Si consiglia di utilizzare gli occhialini che i bambini usano abitualmente in allenamento, in modo che siano già collaudati, soprattutto durante i tuffi di partenza. È importante **evitare di utilizzare occhialini nuovi direttamente in gara, senza averli prima provati**.

Abbigliamento e altre cose utili

Portare **una maglietta da indossare sul piano vasca (meglio quella della società)** per evitare di prendere freddo. Utilizzare l'accappatoio per asciugarsi, evitando di tenerlo addosso a lungo quando è umido.

Si consiglia di portare la borsa sul piano vasca, in modo che l'atleta possa riporvi cuffia, occhialini e tutto ciò che serve durante l'attesa tra una gara e l'altra. Poiché è molto probabile che la borsa e il suo contenuto si bagnino, **è** meglio lasciare gli indumenti da indossare all'uscita negli armadietti presenti negli spogliatoi (consigliato munirsi di un lucchetto).
Non tutte le piscine dispongono di asciugacapelli, quindi è meglio averne uno personale.

Merenda e bevande

Portare **acqua** e **piccoli spuntini, come biscotti secchi, barrette di cereali o piccole quantità di frutta secca.**
È meglio evitare, soprattutto poco prima di gareggiare, cibi ricchi di grassi o difficili da digerire, come formaggi e quantità abbondanti di cioccolata, perché richiedono una digestione più lunga e impegnativa.

Da evitare anche l'abitudine di dare ai bambini zollette o bustine di zucchero prima della gara, pensando di fornire energia immediata: non sono necessarie e non rappresentano una strategia utile per migliorare la prestazione.