

# LA GARA

La gara rappresenta un momento formativo per il giovane atleta, è parte integrante dell'attività sportiva e non il fine della preparazione.

E' normale che il bambino sia in tensione per l'evento, noi tecnici del C.N. 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 "obbligato" a concentrarsi su quello che deve fare, sulle cose che ha imparato, sulle regole che deve rispettare.

Il nostro obiettivo non sarà mai la vittoria in se, ma piuttosto il raggiungimento degli obiettivi che ci siamo prefissati e che di volta in volta spieghiamo agli atleti, ovvero il miglioramento continuo, ad 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 che non sia importante in assoluto, ma perché è un evento che non dipende solo dalla prestazione dell'atleta ma anche da molti fattori esterni non controllabili direttamente dal bambino (come la presenza di atleti più forti!).

La competizione con atleti "sulla carta" migliori deve essere di stimolo, non come frequentemente accade, fonte di avvilitamento. Capita spesso di vedere il bambino poco convinto nell'affrontare la gara perché ha letto sul programma che c'è chi va più forte di lui. Se lo scopo della gara è solo la vittoria allora molto probabilmente la gara diventerà un momento di frustrazione, ma se l'obiettivo è il miglioramento di se stessi allora 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 socializzante 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 bimbi si scambiano sensazioni e paure sulla gara e assieme imparano ad affrontarle. E' importante lasciare vivere questi momenti ai bambini in maniera indipendente e senza troppi assilli.

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

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

**I tecnici del Centro Nuoto Persiceto**

# COSA METTERE IN BORSA IL GIORNO DELLA GARA

- **Occorrente per nuotare:**
  - 1 o 2 costumi, nel caso di manifestazioni un po' lunghe può essere utile cambiarlo in modo da non tenere roba bagnata addosso (meglio in ogni modo averne sempre uno di scorta)  
Non è obbligatorio il costume della società, anche se è comunque disponibile un modello uguale per tutti.
  - Cuffia rosa della società (meglio avere anche un'altra cuffia di scorta)
  - Occhialini. Si consiglia di far usare ai bambini gli occhialini che usano solitamente in allenamento, in modo tale che siano già "collaudati" per i tuffi.
- Le manifestazioni sono spesso lunghe e vi sono momenti di attesa tra una gara e l'altra. E' necessario pertanto portare una **maglietta** da indossare in vasca (meglio quella della società) per evitare di prendere freddo. L'accappatoio deve servire per asciugarsi, ma è sconsigliato tenerlo addosso perché rimane umido.
- Si consiglia di portare la borsa sul piano vasca, in modo che l'atleta vi possa riporre cuffia, occhialini ecc...nel periodo che intercorre nell'attesa della gara. Poiché è molto probabile che la borsa e il suo contenuto si bagnino, 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, meglio averne uno personale.
- **Si raccomanda di non esagerare con le merende:** sono sufficienti qualche biscotto secco o barrette di cereali e qualcosa da bere (bevande tipo "gatorade", brick di tè o succo di frutta).  
Meglio evitare il consumo eccessivo di cibi contenenti grassi, come la cioccolata o peggio ancora il formaggio perché, pur essendo cibi altamente energetici, richiedono una digestione lunga ed impegnativa, perciò assumerli prima di una gara sarà nella migliore delle ipotesi inutile (perché il loro potere energetico non è prontamente sfruttabile dall'atleta), ma può rivelarsi addirittura dannoso nel caso in cui l'atleta si trovi impegnato contemporaneamente in gara e nella digestione degli stessi.  
Da evitare anche l'uso di zollette di zucchero (o bustine) perché la loro assunzione provoca una immediata produzione di insulina (necessaria per scindere gli zuccheri complessi) che abbassa notevolmente la concentrazione di glucosio nel sangue, che costituisce il vero e proprio carburante per i muscoli e quindi l'effetto che si ottiene è esattamente il contrario di quello desiderato.