

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Problemi nel nuoto svizzero  
**Autor:** Ballif, Laurent  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000443>

### **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:** 14.03.2025

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

## Problemi nel nuoto svizzero

Laurent Baillif

Il tema costituisce una fonte di questioni, di problemi e anche di polemiche. Lo choc fra le nuove correnti pedagogiche «non-direttive» e le esigenze sempre più spinte dell'allenamento in certi sport hanno indotto parecchie persone a chinarsi con torbida sollecitudine sui nuovi «bimbi mar-tiri» della nostra società.

Non è nostra intenzione entrare nella polemica che vede opposti i diversi sistemi pedagogici e filosofici. Ci terremo strettamente all'evocazione dei problemi pratici che troviamo nella realtà e ai quali sono messi a confronto la Federazione svizzera di nuoto (FSN) da una parte, gli allenatori e le società dall'altra.

### Fattori irriducibili

Lo sport agonistico, per quanto concerne il nuoto in generale, può riassumersi in un'equazione irrisolvibile di fattori irriducibili. Le componenti sono le seguenti:

1. L'età ottimale (sul piano statistico beninteso, poiché ci sono sempre le eccezioni) per la pratica del nuoto si situa nei ragazzi fra i 18 e i 22 anni (anche più tardi per ciò che concerne lo sprint breve) e 14 e 17 anni nelle ragazze (stessa osservazione per lo sprint). È a quell'età che i vari fattori fisiologici (forza, tenacia, mobilità, peso specifico) e psicologici (maturità, esperienza, motivazione) si combinano in proporzioni ideali.
2. In Svizzera, le strutture scolastiche sono fatte in modo che il periodo in cui il fanciullo beneficia delle migliori possibilità per consacrarsi pienamente a un'attività accessoria si situa fra i 7 e i 13 anni. Il volume e la durata del lavoro scolastico permettono di liberare almeno due ore al giorno senza nuocere allo sviluppo fisico (ricupero, sonno) e psichico (gioco, compagni, vita familiare).
3. Il nuoto, soprattutto al livello moderno attuale, esige da un nuotatore certe caratteristiche che devono da un canto essere mantenute sin dalla tenera età (mobilità articolare, vascolarizzazione muscolare) e dall'altro sviluppate tramite una lunga pratica (capacità aerobica e steady-state, volume cardiaco utile). Ciò regge alle caratteristiche del nuoto, sport di tenacia per eccellenza e dalla necessità di padroneggiare in senso assoluto la tecnica più raffinata per poter sperare di raggiungere un buon livello.
4. Il proliferare di scuole di nuoto e lo sviluppo del nuoto scolastico hanno provocato un incremento spettacolare di bambini che già sanno nuotare bene a partire dagli 8-9 anni. Di conseguenza, i criteri qualitativi si fanno sempre più elevati. Mantenere semplicemente il contatto con l'élite nazionale in queste classi di età implica un allenamento sostenuto.

### Problema da risolvere

Presentate queste considerazioni, si può formulare nel modo seguente il dilemma dinnanzi al quale si trovano gli allenatori di nuoto: Un nuotatore raggiunge il suo «pieno rendimento» a partire da 18 anni (14 per le nuotatrici). Ora, a quest'età, dovrà già aver acquisito la totalità della tecnica più raffinata ed aver perfettamente interiorizzato gli schemi più complicati. Inoltre, deve aver conservato le caratteristiche di scioltezza e vascolarizzazione tipiche di un ragazzo di 8-9 anni. Infine, deve sempre possedere una motivazione, un gusto dello sforzo del tutto ecce-

zionali che gli permetteranno (e glie lo hanno già permesso da 3-4 anni) di superare la fatica alla combinazione scuola/nuoto, all'aumento del carico d'allenamento, l'elevazione del livello di gara e degli scopi, eventualmente l'entrata nella vita professionale, senza contare gli eventuali insuccessi sia sportivi sia scolastici. Ci sono senz'altro ulteriori fattori. Quando disponete d'un colpo, per un miracolo più o meno comprensibile, di un tale nuotatore, tutto il vostro lavoro sarà in balia di un qualsiasi minimo squilibrio. Può essere una difficoltà familiare, un periodo d'esami, una vicenda sentimentale, un abbassamento di regime in competizione. È evidente che con una popolazione di soli 6 milioni d'abitanti, il nostro paese non può contare su un gran numero di questi miracolati che sono i grandi campioni.

### Soluzioni parziali

A questa irrisolvibile equazione, gli allenatori hanno tentato di apportare soluzioni parziali. Precisiamo a questo proposito che non trattiamo in questa sede i tentativi di sistemare il quadro sociale del nuotatore (scuole speciali in particolare) e ci limitiamo a rilevare la possibilità di lavorare nelle attuali condizioni. Queste soluzioni possono essere qualificate in funzione del loro scopo e delle loro conseguenze.

#### 1. Soluzione a breve termine

Siccome è facile allenare nuotatori giovanissimi (docilità, gusto della competizione, disponibilità), certi allenatori spingono l'allenamento fino ai limiti del sopportabile. Fortunatamente, in Svizzera, non abbiamo mai avuti incidenti fisiologici (nanismo, problemi cardiaci) a causa di questo metodo. Per contro, questa caccia alle medaglie facili ha provocato un'ondata di abbandoni dalla competizione all'età di 12/13 anni, ciò che ha operato dei tagli nel nostro avvicendamento, 5-6 anni or sono. La saturazione interviene infatti giusto sul momento in cui appaiono altri problemi (pubertà, selezioni scolastiche) e sono rari i nuotatori che continuano. Senza contare che, per poter continuare a progredire, essi devono ancora aumentare il volume d'allenamento. Quelli che non hanno abbandonato a causa della saturazione, finiscono allora, spesso, per gettare la spugna per delusione, in seguito alla loro stagnazione e alla loro impossibilità di continuare a vincere medaglie a livello superiore.

Intravvisto il pericolo, la FSN ha deciso di ribattezzare i «Campionati giovanili svizzeri» in «Criterium nazionale delle speranze» per eliminare la falsa aureola di titoli di «campioni svizzeri». Inoltre, le categorie minori sono state scartate dai maggiori meeting a livello nazionale. Queste decisioni, pur male accolte da certuni, cominciano

comunque a incontrare un'accezione più ampia e sembrano portare i loro frutti.

## 2. Soluzione ottimista

Per poter conservare i loro nuotatori (e soprattutto le nuotatrici in questo preciso caso) fino all'età ottimale senza diminuire la loro motivazione, certi allenatori limitano sistematicamente il volume d'allenamento dei giovani di meno di 14/15 anni a quanto potremmo definire una «pratica diletante». Se consideriamo che questa soluzione, in tutti i casi nella sua applicazione frenetica, è terribilmente ottimista, è perché, nella maggioranza dei casi, questo allenamento minimo non permette al nuotatore di conservare il contatto con l'élite della sua età. Si scoraggia allora rapidamente dei suoi modesti risultati e la sua motivazione non è più sufficiente per accettare, venuto il momento, un cambiamento radicale dell'allenamento, con tutti i sacrifici che comporta. Conviene forse attendere il risultato degli esperimenti in corso prima di poterci pronunciare definitivamente.

Dal canto suo la FSN si è ugualmente imbarcata in questo esperimento rafforzando la protezione delle categorie superiori d'età contro la concorrenza dei nuotatori più giovani, ricreando una

categoria Juniori (17-19 anni) soppressa in precedenza non senza polemiche e creando ex-novo la categoria Seniori (20 anni e oltre). Ma, fino a questo momento, occorre pur riconoscere che queste modificazioni hanno appena permesso di ricompensare fedeli lavoratori, e non di scoprire campioni eccezionali come ci si attendeva! È ben evidente che la maggioranza degli allenatori utilizzino un metodo di lavoro che sta al centro delle due soluzioni già descritte. Questo miscuglio di lavoro intensivo e di «freno» con i più giovani ha permesso nonostante tutto una progressione sicura del nostro nuoto, anche facendo un confronto sul piano internazionale.

## Individuazione empirica

Rimane ancora una terza soluzione, purtroppo non pianificabile, ma che sembra sia quella a cui mirano i paesi ad economia diretta e d'orientamento sociale sistematico.

## 3. Soluzione ideale

Si basa sulla necessità, per l'allenatore, di fare in modo che i suoi nuotatori continuino la loro carriera durante più di dieci anni, senz'esserne satu-

rati, dunque senza troppo allenarsi, ma comunque senza perdere il contatto con i migliori della loro età. La soluzione è semplice e la si indica comunemente con il vocabolo «talento». Che ci si capisca bene: non si tratta di una qualità che permetterebbe a un nuotatore d'essere più forte dell'élite nazionale senza allenarsi o di raggiungere a 10 anni gli stessi risultati dei nuotatori di 18 anni. Ciò non esiste nel nuoto, sport di tenacia per eccellenza in cui il lavoro rappresenta il 90% della prestazione.

Si tratta semplicemente di un piccolo «più» che permette a un giovane nuotatore di raggiungere senza troppi fastidi l'età in cui occorrerà lavorare seriamente, senza pertanto perdere il contatto con l'élite della sua età. Può essere una densità più favorevole della media, una taglia superiore, una forza fuori dell'ordinario, una concentrazione rara a quell'età o un qualsiasi altro fattore particolarmente favorevole.

Evidente è che, come detto prima, una tale caratteristica non è pianificabile. Il lavoro dell'allenatore sarà dunque di giocare al «mercante», di cercare nelle piscine e nelle scuole di nuoto per trovare il ragazzo in possesso di questo piccolo «più» che può fare grandi campioni. Attualmente, si può dire che in Svizzera se ne possono contare almeno due, cioè un piccolo prodigio diventato primatista senza troppa fatica, il ginevrino Halsall e una forza della natura scoperta solo verso i 15 anni, il neocastellano Stéphan Voléry. Più modestamente, pensiamo che ogni allenatore accorto «coltiva» accuratamente nel suo club il proprio orto di fiori selvaggi, in attesa di spedirli a far man bassa di primati! Si tratta di non mangiare la frutta acerba. Come detto in precedenza, queste tre soluzioni si situano nel quadro attuale. Le possibilità di fare di più o diversamente sicuramente esistono, ma implicherebbero un'azione sui fattori imperativi enumerati nel primo capitolo di quest'articolo.

## Conclusione

Nuotatore di talento o nuotatore «ordinario», genio precoce senza domani o veterano bisognoso, ognuno dei nostri nuotatori finirà un bel giorno per lasciare la competizione. Bisognerà allora che questo passaggio nel mondo del nuoto gli abbia permesso di fissarsi degli scopi e di raggiungerli, di svilupparsi sia fisicamente sia psichicamente, che tutto ciò sia stato un elemento di spinta, favorevole all'educazione di un essere umano responsabile. Si tratta in definitiva proprio questo come obiettivo generale dello sport, lontano dalla facile gloria, dal denaro ancora più facile e dalle ideologie opportuniste, motivazioni estrinseche e intrinseche alla lunga disumanizzanti.

