

## L'ESPERIENZA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO NELL'ATTIVITA' GIOVANILE

*U. USMIANI*

Negli ultimi 15 anni, nel campo del nuoto giovanile c'è stato un tale aumento di praticanti, per cui non è stato possibile guidare né regolamentare subito tutto il fenomeno. D'altronde, l'improvvisa corsa alla costruzione di piscine, in particolare da parte di privati, non ha consentito alla Federazione di indirizzare secondo criteri di sua convenienza, questa iniziativa privata, che comunque alla fine si è dimostrata benemerita, poiché migliaia di giovani hanno potuto apprendere il nuoto con spesa relativamente modica, tenuto conto di quelli che sono i costi di gestione, anche di una modesta piscina di soli 25 metri.

Grazie a questo aumento di piscine, le quali tuttavia non raggiungono ancora il numero di quelle costruite in Francia ed in Germania dalle Autorità comunali e statali, le scuole di nuoto sono sorte numerose, tanto da permettere ad oltre 600.000 giovanissimi, di fare tutti i giorni un'ora di lezione oppure di allenamento.

Chi, e che cosa ha spinto le famiglie a portare i figli in piscina? Possiamo affermare, con assoluta convinzione, che sono stati i medici, i quali a causa delle numerose malformazioni accusate da un'altissima percentuale di giovanissimi, sono divenuti i migliori propagandisti dell'utilità del nuoto per rimediare a buona parte dei vari paramorfismi.

Non vogliamo dimenticare però che anche lo sviluppo tecnico ed organizzativo della F.I.N., così come il richiamo suscitato dalle gesta dei vari campioni e primatisti d'Europa, Romani, Pucci, Dennerlein, Rora, Calligaris, ha avuto la sua parte di merito.

Occorre sottolineare, a questo punto, che un paese civile avrebbe costruito prima le piscine nelle scuole e poi, con un accurato programma di esercizi fuori acqua ed in acqua, avrebbe consentito di curare fin dalle scuole elementari queste malformazioni fisiche, che le statistiche registrano, e che, per quanto riguarda un dato sicuro, cioè Torino, sono allarmanti: come bene documentato dall'indagine seria e competente svolta dal Centro di Medicina Sportiva diretto dal professor Wyss.

Non essendo stato possibile chiedere al nostro Paese una tale previdenza, ben venga allora l'iniziativa privata, nella quale si è inserita la maggior parte delle società affiliate alla F.I.N., organizzando questa massa di giovani e avviandoli al nuoto agonistico, senza poter però selezionare chi deve e può fare quest'agonismo, e chi invece può e deve continuare il nuoto a scopo terapeutico. Non è stato possibile od è difficile fare questa selezione per due diverse ragioni. La prima, perché togliendo l'interesse agonistico, si perderebbero sin dall'inizio gran parte di questi aspiranti atleti, sempre incoraggiati dai genitori che

molto presto sono stati conquistati alla bellezza del nuoto, ma soprattutto si sono esaltati per l'agonismo; la seconda, perché con i quadri a disposizione le nostre scuole di nuoto non sono in grado di fare una accurata selezione. Non basta il medico sociale, quando c'è, per fare una scelta valida.

Ammesso che fosse possibile fare questa doverosa selezione, ci troveremmo con le società in crisi, dal momento che in moltissimi casi, queste società sono influenzate o anche gestite dai genitori stessi, che, diventati ormai tifosi, non vogliono rendersi conto delle limitate possibilità dei loro figli e non accettano né consigli di moderazione, né l'esclusione dalle gare di un certo livello.

Di conseguenza, la F.I.N. è stata costretta a disciplinare le partecipazioni alle gare in ambiti regionali, interregionali e nazionali, a seconda dell'età, per evitare che i genitori portassero i loro bambini persino alle gare organizzate all'estero. Tale regolamentazione è stata combattuta aspramente, ma alla fine tutti si sono adeguati alle norme federali.

Malgrado gli inconvenienti accennati, tutto questo fermento ha favorito un grande progresso numerico e qualitativo, in seguito al quale il nuoto italiano è notevolmente salito nella scala dei valori mondiali, specie nelle categorie giovanili, così da vincere tutti gli incontri giovanili in Europa e conquistare ai Campionati Europei di Firenze ben sei titoli.

Come si è visto, l'entusiasmo giovanile, la passione dei genitori, l'organizzazione delle nostre società, il controllo della Federazione hanno apportato frutti conspicui. Frutti che potranno essere raccolti anche a livello assoluto, quando riusciremo a conciliare l'entusiasmo dell'ambiente giovanile con la perseveranza ed il sacrificio che devono andare oltre il 16°-17° anno di età, come attualmente invece si registra. A tale proposito è sintomatico constatare che nella categoria Ragazzi (13-14 anni), malgrado i limiti severi imposti dalla Federazione, ci sono sempre 7-8 batterie per specialità durante la disputa dei Campionati, mentre per la categoria Juniores (15-16 anni) le batterie scendono a 4-5. Peggio ancora per la categoria Seniores (17-18 anni) dove quest'anno si è registrato in campo femminile la presenza di una sola concorrente nella gara a rana.

Nonostante tutto, l'esperienza ricavata può suggerire, non tanto alla F.I.N. quanto alla nostra Società (Scuola, Regioni e Stato), che l'agonismo, purtroppo riservato a pochi non può prescindere da un'appropriata educazione fisica: questa deve iniziare già dal primo anno delle elementari proprio con il nuoto, integrato con opportuni esercizi fuori acqua; tali esercizi consentiranno poi a tutti di conseguire quello sviluppo muscolare e quella coordinazione necessaria per ogni perfetto gesto motorio, in modo da permettere alla giusta età, per ogni sport, la scelta secondo il proprio talento e piacere.

Non si vuole con ciò privilegiare il nuoto sopra ogni altra disciplina, ma è necessario sottolineare che esso, per le sue peculiari caratteristiche, è quello che più d'altri consente di evitare movimenti bruschi e ipertrofie muscolari che possono incidere sullo sviluppo scheletrico, ed è anche quello che per il graduale impegno cardiovascolare, prepara l'organismo alle successive pratiche di altre specialità sportive.

Quanto è stato illustrato fin qui si tratta del lato singolare del fe-

nomeno, per cui potrebbe sembrare che la Federazione Nuoto fosse alquanto assente e solo beneficiaria di quanto si è realizzato. Ma non è così, poiché fin dall'inizio la F.I.N. ha inquadrato il movimento ed ha fornito gli istruttori, valendosi da prima degli ex nuotatori e degli insegnanti di educazione fisica vicini all'ambiente del nuoto. Subito dopo, sono stati indetti i corsi per istruttori, attraverso i Comitati Regionali, con la collaborazione dei tecnici regionali e centrali per la parte di loro competenza, mentre per le materie mediche e scientifiche, molto spesso hanno collaborato, anche disinteressatamente, alcuni dei più illustri docenti di fisiologia.

Per svolgere questi corsi, la periferia era preparata, così come era preparato tutto l'ambiente del nuoto a recepire quanto **avveniva** negli ambienti più evoluti e farne pratica quotidiana, sin dal 1952, da quando l'allora medico federale Dr. Radovani, con la sua giornaliera presenza ai bordi delle piscine a contatto degli atleti, aveva sperimentato ed illustrato moltissimi dei problemi di ordine teorico e scientifico.

Per uniformare il metodo d'insegnamento, l'allenatore federale Constantino Dennerlein, con i suoi allievi della Scuola Centrale dello Sport, ha compilato un manuale completo di tutte le nozioni necessarie, già sperimentate praticamente.

I corsi per istruttori organizzati annualmente in sede regionale, hanno consentito a brevettare sin qui ben 5.246 istruttori ed allievi istruttori, che riescono a soddisfare tutte le richieste che provengono non solo dalle scuole nuoto delle società, ma anche da parte di altri Enti ed Associazioni.

Il nuoto è sempre stato uno sport per giovani; con il passare degli anni si è, però, addirittura trasformato in sport per giovanissimi. È piuttosto frequente, infatti, che ragazzi e ragazze, in particolare queste ultime, riescano a battere primati mondiali all'età di 14-15 anni; in alcuni casi, come fondo e mezzo-fondo, hanno avuto spesso « qualcosa da dire » anche delle dodicenni.

Le cause di questo fenomeno, che ha raggiunto in alcuni paesi punte elevatissime, vanno ricercate nel fatto che tale sport si basa prevalentemente sul favorevole rapporto peso-potenza e sulla resistenza aerobica, capacità queste che trovano la loro maggiore espressione fisiologica in giovane età, 16-17 anni per i maschi, 13-15 per le femmine.

In tutto il mondo, quindi, si è registrato un notevole abbassamento dell'età agonistica. Il paese che in questo campo per primo ha fatto nuotare i giovanissimi è stata l'America; agli inizi degli anni '50 ha operato una grossa rivoluzione nei settori giovanili, riscuotendo, poi, un notevole successo nel decennio successivo, mantenuto ed accresciuto negli anni seguenti. L'Australia immediatamente si è portata sulla stessa strada indicata dagli Stati Uniti, ottenendo anch'essa altrettanto buoni risultati. Via via molte altre nazioni hanno cercato di ridurre il terreno perduto intensificando particolarmente i programmi per i settori giovanili. La DDR e l'URSS sono stati i paesi che, forse, hanno meglio di ogni altro interpretato questo nuovo corso: infatti, attraverso l'istituzione di « classi speciali » per sportivi realizzate alcuni anni fa, riescono ora a selezionare e a raggruppare tutti gli elementi giovanili più promettenti permettendo loro di incrementare e di mi-

gliorare la qualità degli allenamenti e contemporaneamente portare avanti gli studi. In tal modo, resi compatibili sport e studio, hanno davvero posto basi sicure per il presente e per il futuro.

Anche l'Italia dal 1963 in poi si è prontamente adeguata ai nuovi criteri messi in luce dai paesi all'avanguardia nel settore sportivo; così facendo ha operato un vasto piano di ringiovanimento che ha portato il nostro nuoto a livelli, fino a qualche tempo fa, impensabili. A testimonianza di quanto detto, basti considerare che l'Italia negli ultimi anni è cresciuta nel settore giovanile in maniera così netta da diventare una delle prime nazioni in Europa e nel Mondo, come si può ricavare dagli ultimi campionati europei giovanili, di Firenze.

Purtroppo, se il livello tecnico è, da una parte, cresciuto notevolmente, dall'altra si deve registrare un non altrettanto soddisfacente livello politico-organizzativo. In Italia lo sport giovanile, almeno per quanto riguarda il nuoto, viene portato avanti dalle scuole nuoto, dalle società e dagli enti di promozione sportiva. Sfortunatamente queste tre organizzazioni, pur impegnandosi su diverse fasce — semplice insegnamento, agonismo, sport per tutti — non riescono a soddisfare il fabbisogno natatorio, di anno in anno crescente del nostro Paese.

Causa fondamentale è la mancanza di attrezzature adeguate, o meglio, se vogliamo essere più precisi, l'incapacità dei responsabili a creare spazi per il nuoto. Riportare qualche dato è il mezzo migliore per dare un'esatta visione di questa critica situazione: a Roma, dove è possibile praticare il nuoto meglio che in qualsiasi città d'Italia, esiste solo una piscina da 50 metri — è bene non farsi trarre in inganno dalla presenza di piscine scoperte utilizzabili solo per tre mesi l'anno —; a Milano le piscine coperte pubbliche sono solo tre e di ridotte dimensioni; a Napoli la situazione è drammatica, nella città dove il mare è una delle caratteristiche preminentí i giovani hanno a disposizione una sola piscina da 25 metri!

Fare confronti con l'estero è fin troppo facile: durante l'ultimo congresso di allenatori a cui ho preso parte, il borgomastro nel salutare i convenuti si sentiva orgoglioso nel rendere noto che i suoi 150.000 abitanti avrebbero potuto usufruire nel giro di poco tempo della quarta piscina coperta da 50 metri. Citare altri esempi sarebbe troppo ingeneroso per chi tenta di portare avanti questo sport in Italia, nonostante le numerose difficoltà che ogni giorno si incontrano.

L'argomento scuola è, forse, uno dei più delicati da toccare; questo tipo di istituzione, che rappresenta senza dubbio il punto di forza di quei paesi, sportivamente parlando, più evoluti, è invece per noi l'elemento che maggiormente frena una più efficace espansione dello sport in genere e del nuoto in particolare. Se alcune difficoltà possono essere superate, come ad esempio la carenza di impianti pubblici sfruttando con maggiore ocultezza gli impianti privati, altri ostacoli sembrano, per lo meno da noi, eccessivamente difficolosi: mi riferisco soprattutto alla mentalità dell'ambiente scolastico. Sembra che, a causa di questa mentalità, scuola e sport siano incompatibili, siano, cioè, l'uno dannoso all'altra; e tanto ci si è convinti di una cosa del genere che le lezioni di educazione fisica, già di per sé trascurate, non vengono assolutamente prese in considerazione durante la fase elementare dello studio

— cioè i cinque anni di scuola elementare — . Quante volte si è sentito parlare di troppa « responsabilità » per quanto riguarda la pratica del nuoto nelle scuole! Quante volte sotto la parola responsabilità si è cercato da parte dei presidi e dei professori, di rinviare a non si sa quando la decisione di prendere accordi con una piscina, magari vicinissima alla scuola! D'altra parte non ci si deve meravigliare troppo di questa situazione se si pensa che l'Italia è uno dei pochissimi paesi al mondo dove non sia richiesta per l'ammissione all'Istituto Superiore di Educazione Fisica non solo una prova di nuoto, ma nemmeno una di galleggiamento!

Penso che sia superfluo, in questa sede, sottolineare l'importanza che riveste un'attività fisica in genere, oggigiorno dove pare che tutto sia stato programmato per muoversi sempre meno; come pure penso che sia oramai un luogo fin troppo comune quello di citare quante poche persone sappiano nuotare in un paese come il nostro non certo povero di coste.

Se è la scuola che rappresenta uno dei mezzi che più caratterizzano lo sviluppo psico-culturale dei giovani, è proprio la scuola che per prima dovrebbe sentire il dovere di propagandare la pratica natatoria al fine di consentire ai ragazzi di trarre maggiori benefici anche nelle stesse materie teoriche: è oramai risaputo che il rendimento psichico di qualsiasi persona è fortemente condizionato dallo stato fisico.

Perché il nuoto è uno sport di primaria importanza nello sviluppo fisico dei ragazzi? Innanzitutto è un'attività che incide positivamente su tutti gli apparati dell'organismo: cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare, senza venire a sollecitare in modo eccessivo la struttura ossea in genere e la colonna vertebrale in particolare: l'apparato muscolare non lavora mai in maniera violenta, di conseguenza difficilmente il nuotatore subisce distorsioni, stiramenti o traumi frequenti in altri sport; vengono, poi, sollecitati tutti quei meccanismi di difesa — capacità di reagire ai cambiamenti di temperatura, ad esempio — che spesso l'eccessivo affetto materno tende a soffocare; viene incrementata l'abilità motoria, particolare questo non trascurabile se si pensa al fatto che tra scuola e studio in casa i ragazzi tendono sempre di più ad impigirsi nei movimenti; deve essere fatta, infine, una considerazione a carattere logistico: in uno spazio ridotto, come può essere una piscina di 25 metri per 10, è possibile far svolgere comodamente attività fisica a circa quaranta persone, indipendentemente dalle condizioni climatiche.

Naturalmente se molti sono i lati positivi di questo sport ce ne sono altri negativi o meglio alcuni fattori positivi se mal amministrati diventano nocivi: ad esempio, essendo il nuoto uno sport per giovanissimi, come ho avuto già modo di dire, si rischia una iniziazione agli allenamenti troppo precoce. Se una cosa del genere non danneggia da un punto di vista fisico, certo può diventare pericolosa a livello psicologico: i frequenti casi di prematuri abbandoni dell'attività agonistica debbono essere ricercati soprattutto in questi motivi. Per evitare quindi che dei ragazzi diventino stanchi mentalmente senza essere riusciti ad esprimere la loro massima potenza fisica, è opportuno che l'istruttore o l'allenatore sappia frenare l'istinto di ottenere subito facili risultati, operando, invece, in maniera tale da somministrare *saggiamente* la fase

di addestramento e quella di allenamento nell'arco della « carriera » nataoria dei ragazzi, tenendo sempre presente l'importanza del gioco nell'età giovanile.

Per concludere, è necessario portare avanti il discorso della scuola; però è altrettanto importante non prescindere dalla situazione attuale. Pretendere, infatti che l'ambiente scolastico possa immediatamente mutare e risolvere questi problemi è utopia; a mio avviso ci vorranno molti anni perché ci si possa portare a livello delle scuole americane o della DDR, per cui parallelamente al discorso scolastico è doveroso lavorare per migliorare la situazione attuale, incoraggiando e fortificando le società, le scuole nuoto e gli enti di promozione — l'attività di questi ultimi in particolare dovrebbe essere più coordinata con le altre, al fine di evitare inutili e dannosi contrasti — . In futuro scuole nuoto, società ed enti di promozione potranno, anzi dovranno diventare il giusto complemento della scuola affinché il nuoto possa essere uno sport per giovanissimi anche in Italia.