

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:	31 (1974)
Heft:	3
Artikel:	L'allenatore : maestro o ausiliario [prima parte]
Autor:	Naudin, Pierre
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000798

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

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

L'allenatore: maestro o ausiliario? (I)

Pierre Naudin

Dopo averlo spinto a lasciare, non senza difficoltà, la palestra di Taurostene a Sicyone, Menesteo, un vegliardo misterioso, porta il giovane atleta Sostratos alla sommità di una collina che domina la città. All'ombra di un tempio il cui ornamento essenziale è la statua di Grananios, vincitore a Olimpia, Menesteo descrive all'adolescente i giochi sacri e parla a lungo della gloria che si ottiene quando si vince nello stadio.

Sostratos è soggiogato da questo vecchio dallo sguardo grave e penetrante. Si entusiasma al racconto della vita di Eutimos di Locrea, uno dei più celebri olimpionici.

Quando Eutimos incontrò il suo futuro alipito¹, Anteos, «eterno pellegrino per amore dell'atletica», aveva immediatamente capito che quell'uomo sarebbe stato il suo maestro. Lasciamo a Maurice Genevoix, nel suo bellissimo romanzo **Eutimos, vincitore olimpico**², raccontare come l'atleta si sentì subito assoggettato all'allenatore:

«Un dio, senza dubbio, l'avvertì che questa cieca sottomissione era in pari tempo ragionevole: e come spiegare altrimenti in un adolescente pieno di foga e impaziente un tale abbandono di se stesso nelle braccia di uno straniero (...) Eutimos acconsentì alla sua servitudo, con tutta devozione, per così dire liberamente ...»

Menesteo, interrompendo il suo racconto, domanda al giovane atleta se seguisse come Eutimos un alipito come Anteos. E Sostratos risponde:

«Lo seguirei se avessi visto in lui un atleta arricchito d'esperienza, una guida, sia pur spietata, verso le vittorie olimpiche, seguirei, Menesteo, un alipito tale doveva essere questo Anteos, del quale comunque tu non mi hai insegnato niente.»

Una tale risposta piacque al vegliardo: Sostratos è orgoglioso ma lucido e sa che un atleta, quale sia il suo vigore, non può perfezionarsi e raggiungere un'eccellente condizione fisica se non seguendo le direttive di un maggiorenne in fatto di quanto si svolge in uno stadio.

Senz'essere umile, sottomesso, un campione deve obbedire al suo allenatore: non si arriva soli agli onori supremi; l'esperienza e la ponderazione dell'uno devono poter esacerbare, in occasione delle competizioni, la foga, il dinamismo e la forza dell'altro.

Menesteo racconta a Sostratos che il giorno in cui Eutimos realizzò la sua prima «prestazione», una risata d'orgoglio gli salì in gola. Si aspettava complimenti e rimase deluso:

«Non è nulla, disserudemente l'alipito. In se stesso pertanto esultava di una gioia potente e lottava non senza pena contro il forte desiderio di abbracciare il suo allievo e rallegrarsi con lui.»

Allora, Anteos allenò in modo quasi selvaggio Eutimos: «Senza un attimo di tregua». Menesteo racconta in che modo Eutimos soffrì per diventare sempre più forte, sempre più agile e resistente:

«Mi crederai ora, Sostratos, se ti dico che questa severità dell'alipito, ben lontana dal deviare il rispetto e l'amore di Eutimos, conquistò al contrario il cuore del giovane? Lo sapevano bene sia l'uno sia l'altro se le loro bocche non ne parlavano.»

Eutimos divenne campione olimpico; Sostratos sarà campione olimpico.

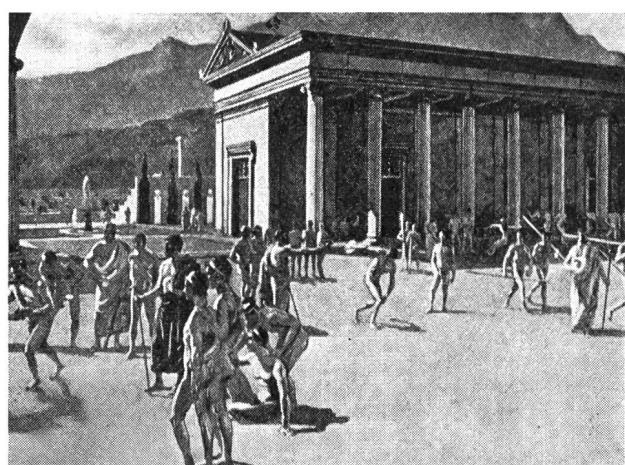
«Ciò non è che una questione di dono, di volontà, di fiducia, di allenamento e di allenatore», pensa il lettore richiudendo l'opera di Maurice Genevoix. E sommariamente, non è esatto?

Già nell'antica Grecia

Più ancora che ai nostri giorni, dove d'altronde nulla di simile è stato intrapreso, nel 1923 costituiva un'impresa voler ricreare, in un romanzo, la Grecia dell'antichità e impienare tutto l'intrigo sui Giochi olimpici. Prima di Maurice Genevoix, un altro scrittore era stato tentato da un simile tema: Maurice Huet, autore nel 1920 di **Ménéthès le Thébain**, ristampato qualche anno più tardi con il titolo: **La III Olympiade**³.

I due romanzi descrivono l'uno Eutimos, sostanzialmente, l'altro Menesteo in modo teatrale, assai superficiale, i rapporti fra gli atleti antichi e gli allenatori che dovevano prepararli ai trionfi supremi. Obbedienza, fiducia da parte di ogni ragazzo impaziente di concorrere in una o più prove dei Giochi sacri; psicologia, fermezza, durezza alle volte dell'allenatore. Di fatto, nulla è cambiato.

I vecchi autori insistono sovente sull'importanza dell'allenamento e la funzione primordiale degli allenatori nella vita degli atleti. Ippocrate, nel **Dietetica**, fornisce consigli sulla preparazione alla corsa e alle gare che si scopre in lui un ex-praticante. Senofone e Platone si esprimono con un tono che è quello degli allenatori. Stessa cosa per Aristotele e Luciano, ferventi di sport, ma critici rigorosi degli eccessi che suscita.



Ginnasio greco presso Assman

¹ Allenatore

² Flammarion, Parigi 1923

³ Prima edizione: 1920. Seconda edizione 1924, anno dei Giochi olimpici disputati a Parigi. Un altro romanzo che ricostruisce la Grecia antica, descrive le scene di palestra e i Giochi olimpici anche se non pernato sullo sport: «La beauté d'Alcias», di Jean Bertheroy Flammarion - 1905)

Galen, prolioso e qualche volta trascinato, si augura la non-specializzazione — affinché il corpo resti armoniosamente proporzionato — e reclama una moderazione e una frugalità alla quale però la maggior parte degli atleti resteranno insensibili. Non esita a denunciare l'incompetenza di taluni allenatori. È vero che in quel tempo, l'atleta era diventato il prototipo del cittadino laido e fannullone. Egli scrive:

Per la bellezza, ecco cosa ne rimane: non solo l'atletica non aggiunge nulla alla bellezza naturale, bensì un gran numero di persone a cui la sorte aveva dato perfette proporzioni, cadute nelle mani degli alipiti, sono state ingrasseate e imbottite di sangue e carne, ma sono giunte a perdere tutti i loro vantaggi⁴.

Che direbbe, ora, della funzione degli anabolizzanti?

In una dissertazione sull'allenamento per gli esercizi di forza e di velocità, Galeno preconizza una specie di frazionamento a proposito della corsa del pletron⁵. Il suo metodo consisteva nel percorrere a più riprese, andata e ritorno, il pletron in linea retta, diminuendo un po' la distanza ad ogni corsa, fino a ridurla a un solo passo.

I suoi consigli sono rivolti piuttosto a pedotribi⁶ e più agli alipiti che non agli atleti, e senza voler loro imporre direttive indica, come medico che conosce bene l'atletica, in che modo a suo avviso può essere raggiunta la «forma». Nel «Della protezione della salute», conclude:

Riassumendo, l'allenatore, esperto nella sua arte, deve conoscere tutti gli sport e riportare ognuno di essi al suo proprio scopo. In effetti c'è chi reclama la violenza il peso o la forza, altri esigono la leggerezza, la velocità e i nervi. A prima vista è facile rendersene conto, ma bisogna inoltre sapere quali sono gli esercizi che agiscono piuttosto sulle gambe, le braccia, il petto, i reni, la testa, la colonna vertebrale, gli addominali e tutte le parti del corpo.

Il pedotribi stesso conosce a fondo tutti i movimenti che si effettuano in palestra; ma ignora gli effetti di questi movimenti.

E distinguendo fra l'allenatore e il professore di educazione fisica — il ginnasta — che deve avere nozioni di medicina, termina:

Ma nessuno di quelli che chiamo ginnasti dovrà ignorare il valore specifico di ogni sport in particolare.

Quanto a Filostrato egli definisce a grandi tratti l'allenatore:

Vedremo ora ciò che dev'essere e ciò che deve sapere il professore di educazione sportiva incaricato di dirigere un atleta. Non dovrà essere né chiacchierone né troppo inesperto in fatto di parole: se chiacchierone il suo insegnamento mancherebbe di energia; se inesperto avrebbe l'aria di uno zotico senza ragione. Deve essere inoltre un perfetto psicologo. Ecco perché chiedo questo: messo in presenza di un giovane atleta, un Ellanodico o un Anfizionie si pronuncerà secondo le informazioni seguenti: chiederà della sua tribù, della sua patria, di suo padre, della sua famiglia; chiederà della sua nascita: se libera e non illegittima, e soprattutto se ha ancora l'età per figurare negli juniori. Per esempio, il ragazzo è sobrio o intemperante, beone, ghiotto, ardito o codardo? Tutto ciò gli sfugge; e i regolamenti sono muti su tali questioni.

Il professore di educazione fisica, giustamente, deve sapere tutto questo e mostrarsi un critico avvertito dalla natura; che sappia leggere il carattere nello sguardo; lo sguardo che rivelava nell'uomo la pigrizia, l'energia, la dissimulazione, la mancanza di ordine nelle idee, l'intemperanza.

Seguono abbondanti consigli. Filostrato insorge contro gli errori commessi da alcuni allenatori che non hanno saputo discernere quella specialità che più s'adeguava a tale o tal'altro dei loro atleti:

Colui che vuol allenarsi al pentathlon dev'essere di un peso intermedio fra i pesi leggeri e i pesi massimi, di buona taglia, solido, slanciato, senza eccesso di muscoli né di magrezza. Deve avere le gambe piuttosto lunghe, le reni morbide e agili per le torsioni necessarie per il giavellotto, il disco e il salto. Farà meno fatica nei balzi e non forzerà alcuna parte del corpo se ha le anche poco pronunciate all'articolazione del femore. Deve ancora possedere le mani grandi, le dita lunghe; potrà lanciare il disco molto meglio se la lunghezza delle sue dita gli permette di assicurarsi la presa migliore sul bordo e potrà afferrare più agevolmente il giavellotto se non ha le dita troppo piccole per coprire l'impugnatura⁷.

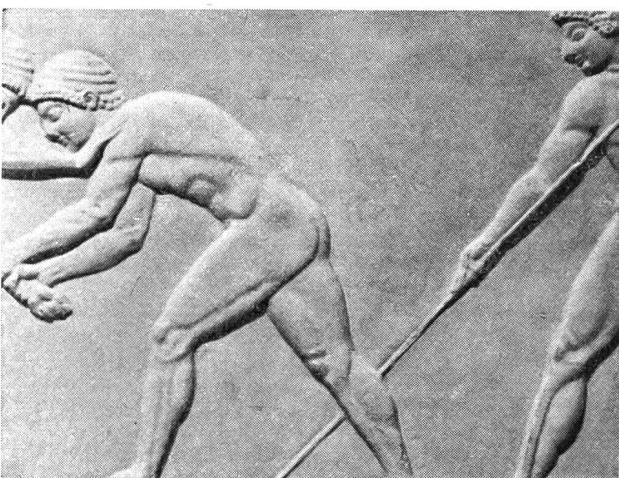
I testi tecnici non sono numerosi, ma la contemplazione delle opere d'arte consacrate allo sport (statue, vasi dipinti) prova l'esistenza di uno stile imposto per ogni specialità. Dall'alba al tramonto l'allenatore insegnava all'atleta.

La reputazione di alcuni alipiti superava i confini della Grecia. I tiranni e i magistrati che auspicavano, grazie agli sforzi dei loro atleti, di consolidare la loro fama, si accaparravano a forti somme i servigi degli allenatori più riconosciuti. Se ne conoscono alcuni: Icco di Taranto, che aveva vinto il premio del pentathlon a Olimpia; Ippomaco d'Elea vincitore, nel pugilato juniori, su tre avversari senza mai essere colpito; Melesia d'Atene vincitore nel pancrazio, a Nemea; Menandros, Ilade e Orseade — questi tre erano pure ateniesi. Pindaro considerava gli allenatori di Atene come i migliori; Bacchilide, suo rivale, fu ugualmente l'elogio di Menandros.

Il passato sportivo di un allenatore era importante soprattutto quando doveva preparare gli atleti per Olimpia, Delfo, Corinto o Nemea. Comunque non era necessario avere un albo d'oro eloquente per dirigere degli efebi. Chiunque fosse stato ricco poteva far edificare un ginnasio, assumere massaggiatori e accrescere la propria fortuna dando lezioni di atletica.

In realtà lo sport greco, con i suoi allenatori e i suoi atleti stipendiati spesso dalle città, e che godevano da vecchi una confortevole pensione, erano professionisti.

Le vertenze suscite dal dilettantismo appena è questione dei Giochi moderni — che nessuna filiazione, pertanto, collega agli antichi — sembrano essere vane. (segue)



Atleti greci

⁴ Discorso sulle arti

⁵ Sesta parte dello stadio, ovvero 100 piedi greci

⁶ Maestro di ginnastica per bambini

⁷ Questi estratti figurano nell'Antologia dei Testi sportivi dell'antichità, di Marcel Berger e Emile Moussat. — Grasset, 1927

NUOVO NUMERO TELEFONICO DELLA SFGS - MACOLIN

Con l'inizio di marzo i vari servizi della Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin sono raggiungibili telefonicamente attraverso un nuovo numero!

032 22 56 44