

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
<b>Herausgeber:</b>	Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
<b>Band:</b>	5 (2003)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Esplorare a fondo ogni disciplina
<b>Autor:</b>	Keim, Véronique
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1001741">https://doi.org/10.5169/seals-1001741</a>

### 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:** 11.02.2026

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

Vantaggi e pericoli della polisportività

# Esplorare a fondo ogni disciplina

Attuale numero 1 del beachvolley elvetico con Simone Kuhn, Nicole Schnyder-Benoit ha in precedenza dato prova di grande talento in varie discipline diverse fra loro, come ginnastica ritmica, atletica, pallavolo, per non dimenticare la formazione come docente di educazione fisica. Un'interlocutrice ideale per parlare di vantaggi e pericoli della polisportività.

## IL PUNTO

### Non restare mai superficiali

«La pratica di queste discipline mi ha arricchita, soprattutto perché ho cercato di esplorarle fino in fondo. Soltanto schemi motori interiorizzati e consolidati consentono un transfert da un'attività all'altra. La formazione da docente di educazione fisica mi ha senza dubbio aiutata nella comprensione dei diversi processi di apprendimento. Una cosa è certa: ogni specializzazione parte da un'ampia base di esperienze motorie; più essa è larga, maggiori sono le combinazioni possibili. Inoltre la polisportività nei contenuti dell'allenamento migliora le capacità cognitive offrendo stimoli sempre nuovi. D'altra parte la pratica contemporanea di vari sport comporta rischi non indifferenti; superficialità, mancanza di rigore, approssimazione tecnica, assenza di obiettivi precisi, scarsa intensità, difficoltà a concentrarsi o ancora condizione fisica a livello troppo globale. In ogni attività praticata non bisogna perdere di vista un criterio fondamentale: la qualità del movimento.»

Nicole Schnyder-Benoit, 30 anni, è docente di educazione fisica e vice campionessa d'Europa di beachvolley. Il suo obiettivo dichiarato sono le Olimpiadi del 2004 ad Atene con la sua partner Simone Kuhn ed il loro allenatore Jean-Charles Vergé-Depré. E-mail: schnyder@gmx.net

Véronique Keim

L o spettatore che si incanta davanti alla potente schiacciata di Nicole Schnyder-Benoit avrà senza dubbio difficoltà ad immaginare l'atleta che fa volteggiare aggraziata un nastro da ginnastica ritmica, non riuscendo a trovare un nesso. Sulla scorta del suo iter sportivo, la stessa atleta evidenzia affinità fra le varie discipline nelle quali si è man mano cimentata.

### Ginnastica ritmica: stabilità in aria

Attività: 1985-1989. Campionessa svizzera juniori, tre allenamenti a settimana.

Competenze psicofisiche: senso del movimento (concatenamenti, fluidità, salti e rotazioni); posture; coordinazione (uso dei cinque attrezzi), flessibilità e mobilità; creatività; ritmo; visualizzazione; concentrazione; autocontrollo (presenza dei giudici e degli spettatori).

Vantaggi per il beachvolley: orientamento nello spazio; ritmo e conoscenza della palla (tattile e balistica); reazione, equilibrio e stabilità in aria; differenziazione; flessibilità; visualizzazione; autocontrollo (giocare davanti ad oltre 1000 spettatori); accettare le decisioni arbitrali (giudici nella GR).

Aspetti negativi: movimenti troppo ampi, a volte troppo eleganti. Gesti spinti fino al massimo mentre spesso è necessario «spezzare» il movimento, soprattutto in difesa.

### Atletica: la lotta per un centimetro

Attività: 1990-1992 campionessa svizzera juniori di salto in alto (primo personale di 1,72 m) e terza nella categoria élite. Nei quadri della nazionale, cinque allenamenti alla settimana. Competenze psicofisiche: forza massimale, flessibilità e velocità, repertorio tecnico, concentrazione (sul salto, non si può sbagliare).



Vantaggi per il beachvolley: forza, velocità e flessibilità, abitudine a condizioni meteo svantaggiose, battersi per un punto (o un cm!), controllo dei nervi.

Aspetti negativi: movimenti unilaterali (gamba d'appoggio) che hanno portato ad un'infiammazione al ginocchio seguita da un'operazione.

#### Pallavolo: lo spirito di squadra

Attività: dal 1990, inizialmente priorità all'atletica leggera, tre allenamenti alla settimana, lega nazionale A e B.

Competenze psicofisiche: velocità di spostamento e flessibilità, forza, tecnica, comprensione del gioco e della tattica, spirito di squadra.

Vantaggi per il beachvolley: collaborazione, anticipazione (dell'azione sia della compagna che delle avversarie), repertorio tecnico in generale.

Aspetti negativi: specializzazione troppo spinta che limita l'attività e le conoscenze (il libero non attacca e non va al servizio).

#### Beachvolley: sport variato per eccellenza

Attività: dal 1994, con maggiore impegno a partire dal 1998. Migliore coppia svizzera, hanno l'obiettivo di partecipare ai Giochi Olimpici di Atene. Allenamenti quotidiani.

Competenze psicofisiche: registro tecnico completo, orientamento (senza o pochi punti di riferimento), spostamenti multidirezionali su sabbia, velocità di reazione, resistenza, movimenti economici, giocare con ogni tempo, adattarsi a umidità, vento, ecc.) comunicazione ed intesa perfetta con la compagna.

m

#### «Non è mai troppo presto per iniziare»

Il beachvolley veicola un'immagine fun e spesso si tende a dimenticare il lavoro che nasconde. Quali sono i principali accenti in allenamento per raggiungere buoni livelli? Nicole Schnyder-Benoit: il lavoro tecnico su una superficie instabile richiede uno sforzo particolare; migliorare la velocità e l'equilibrio sulla sabbia è fondamentale, come d'altra parte l'allenamento della coordinazione: tocco di palla, percezione, anticipazione. Sul piano tattico la comprensione del gioco e la comunicazione fra la coppia costituiscono due poli molto importanti. Infine, a livello mentale il lavoro si focalizza sulla fiducia in se stessi, la responsabilità del singolo e la concentrazione.

A che età il giovane può specializzarsi nel beachvolley? La domanda mi stupisce, dato che il beach non è una specialità. Muoversi in numero ridotto sulla sabbia significa che il giocatore deve saper fare di tutto o quasi e non può accontentarsi di alzare o fare muro. In sostanza deve padroneggiare tutto il repertorio di azioni motorie e di tecniche. La sabbia offre quindi un'ottima possibilità di formazione e in via di principio non è mai troppo presto per iniziare.

Ci sono delle tappe per arrivarci? Per muoversi sulla sabbia il giovane deve imparare i gesti tecnici di base e allo scopo le condizioni in palestra sono migliori. Proprio in ciò però risiede il pericolo di catalogare i giocatori in base alla statura. Naturalmente la cosa migliore è offrire a tutti una formazione globale completa con tecnica, senso del gioco e condizione fisica.

Il beachvolley richiede una condizione perfetta. Come lavorarci con gli adolescenti? Se possibile nella sabbia! È l'ideale per migliorare la velocità degli spostamenti, la reazione, l'equilibrio e la flessibilità. Il rafforzamento con il peso del corpo è un altro elemento importante per assicurare un valido appoggio e formare una stabilità posturale. Non va infine dimenticato che dal punto di vista delle lesioni la sabbia è meno pericolosa delle superfici dure.

Quali sono i vantaggi di una formazione polisportiva per il giovane? Distinguerai due forme di polisportività: la prima, quella che io stessa ho provato, consiste in una sequenza cronologica di attività praticate a fondo prima di passare alla successiva. Secondo me è la migliore in quanto consente di assimilare ed integrare gli schemi motori in modo durevole. La polisportività «simultanea» è valida se fra le diverse attività sussiste un'affinità strutturale che consente un transfert. Il badminton ad esempio rappresenta un completamento ideale per il beach, con movimenti esplosivi, acilici, spostamenti multilaterali, ecc. Anche altre attività all'apparenza molto diverse possono tornare utili; il windsurf ad esempio consente di conoscere a fondo il vento, elemento importante anche nel beachvolley!