

| | |
|---------------------|--|
| 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: | 24 (1967) |
| Heft: | 3 |
| Artikel: | La virata carpiata |
| Autor: | Camarata, Robert / Sulmoni, Sergio |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-1001034 |

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: 23.02.2026

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

La virata carpiata

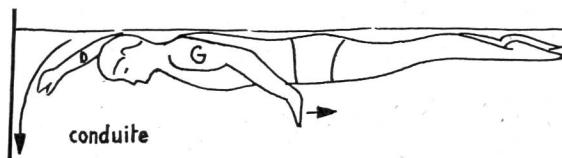
Robert Camarata

Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona

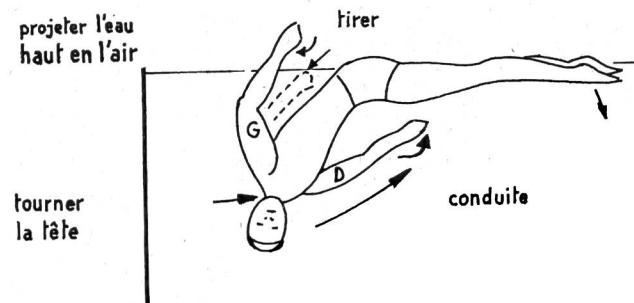
Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona
Questa virata può essere effettuata indifferentemente con l'aiuto del braccio destro o del sinistro, in estensione, al momento dell'avvicinarsi della parete della vasca. A scopo esplicativo, il braccio destro è il braccio di estensione o di direzione, mentre quello sinistro è considerato il braccio di torsione.

Elementi importanti della virata:

1. Entrare in virata il più presto possibile;
2. Condotta del braccio di direzione (braccio dr.);
3. Un breve e rapido movimento dei piedi in delfino;
4. Ricondurre il mento verso il braccio di torsione (braccio sinistro).

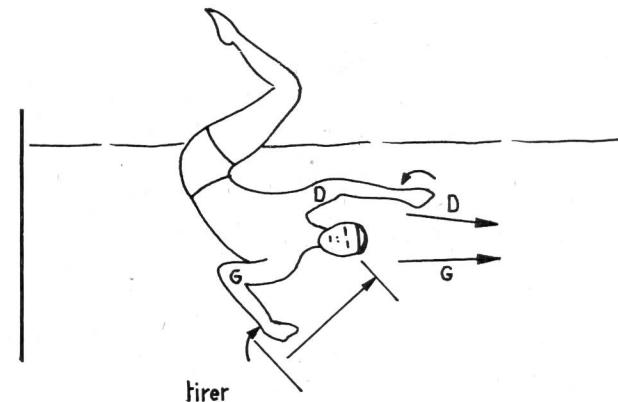


La mano destra si abbassa verso la parete a una distanza di 20-25 cm sotto la superficie dell'acqua e, senza toccarla, prosegue la sua azione verso il fondo della vasca, poi all'indietro, fra le gambe del nuotatore, nella direzione del punto di partenza. Il gomito dovrebbe essere rialzato al di sopra del livello dell'acqua e leggermente flesso. Tanto più intensa e forte è la trazione di questo braccio tanto più rapida è l'esecuzione della virata. Simultaneamente al movimento di condotta del braccio destro, il nuotatore imprime una rapida spinta delle gambe a delfino. Questa spinta aumenta la velocità delle braccia e contribuisce all'elevazione delle anche e delle gambe fuori dell'acqua. È evidente che in queste condizioni il corpo può avanzare più rapidamente e con minore sforzo. Il braccio sinistro continua la sua trazione normale con una forza utile per attaccare l'acqua il più in alto possibile durante la fase di ritorno alla posizione iniziale. Come si può osservare nella fig. 2, il braccio è fermato a mezza strada nella fase di ritorno, diritto sopra la testa del nuotatore. Si rimarchi che le gambe fino a questo momento sono rimaste assolutamente tese.



A questo momento il nuotatore ha iniziato la fase di capriola della virata, come un tuffatore all'inizio di un salto mortale in avanti in posizione carpiata. Non ha iniziato nessun movimento di rotazione o di flessio-

ne delle gambe. La rotazione interviene grazie all'apporto del braccio sinistro o braccio di torsione. Al momento in cui il braccio si ferma, la direzione è rovesciata; egli dovrebbe a questo punto entrare in acqua innanzitutto col gomito, palmo della mano in direzione della parete della vasca. Quando il braccio è girato, o quasi, il nuotatore riconduce il mento verso la spalla o il braccio di torsione. Ciò, unitamente alla trazione della mano sinistra verso il viso (movimento realizzato al momento di entrare in acqua), rappresenta un quarto e perfino un terzo della rotazione. Il nuotatore non dovrebbe preoccuparsi di ricondurre il mento verso il braccio di torsione, poiché il movimento viene da sè, in modo spontaneo. Quasi al medesimo istante la mano sinistra entra in acqua; le gambe — propulse dalla spinta del piede in delfino — si elevano in scioltezza fuori acqua, senza sforzo da parte del nuotatore per ricondurre o tirarle. Esse rientrano in acqua leggermente verso il lato sinistro, con movimento fluido.



Sulla fig. 3 la virata non è che completata, il nuotatore ha iniziato la trazione del braccio sinistro in modo più marcato a livello del braccio che della mano. Tanto più forte è la trazione del braccio, tanto più rapido risulterà l'abbassamento delle gambe. Il braccio destro è già stato ricondotto fra le gambe del nuotatore, nella direzione che prenderà all'uscita della virata. Appena il nuotatore terminerà la trazione del braccio sinistro si troverà spontaneamente ricondotto verso la destra. I piedi prenderanno contatto con la parete della vasca in questo momento e il nuotatore, senza attendere di assicurare la posizione, impremerà una spinta verso la parete sul lato sinistro. Egli dovrebbe abbozzare il suo movimento di progressione col braccio giusto per poter nuovamente progredire nuotando. Si rimetterà in posizione ventrale mentre galleggia in acqua e non quando è in contatto colla parete al momento della virata. Prima di riprendere il movimento delle gambe o la respirazione, farà almeno due o tre movimenti con le braccia. Questi movimenti dovrebbero essere molto energici e rapidi. La respirazione non riprende prima di essere ben usciti di virata.

(Da: «Swimming World»).