

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:	29 (1972)
Heft:	11
 Artikel:	Nuoto
Autor:	Altorfer, Hans
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000591

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

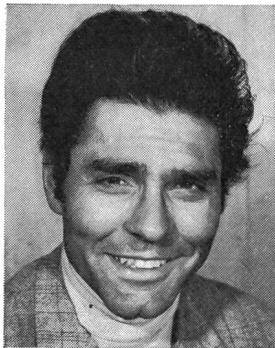
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>



Nuoto

Hans Altorfer

Come osservatore delle competizioni di nuoto ai Giochi Olimpici, si scoprono molti soggetti che si prestano a discussione. Ci limiteremo ai seguenti:

- il programma delle gare di nuoto ai GO
- l'evoluzione della tecnica
- le nazioni di punta
- le installazioni e l'equipaggiamento dei nuotatori.

Quella del **programma** è una questione che riappare regolarmente: non ci sono troppe competizioni di nuoto ai Giochi Olimpici? La questione potrebbe certamente essere estesa al programma generale dei Giochi. Le gare di nuoto comportano tutte le distanze e tutti gli stili usuali nelle competizioni internazionali, ciò che finora è stato assolutamente giustificato. Infatti, se si volesse operare una riduzione, quali discipline si dovrebbero eliminare? Le discussioni in merito sarebbero interminabili. Lo stesso problema si pone pure, in altra misura, nell'atletica leggera. Esso non è però caratteristico che nel nuoto, in quanto sono spesso i medesimi nuotatori ad essere impegnati su diverse distanze e perfino nei diversi stili. È inoltre molto problematico che una specializzazione più spinta possa condurre a grandi mutazioni.

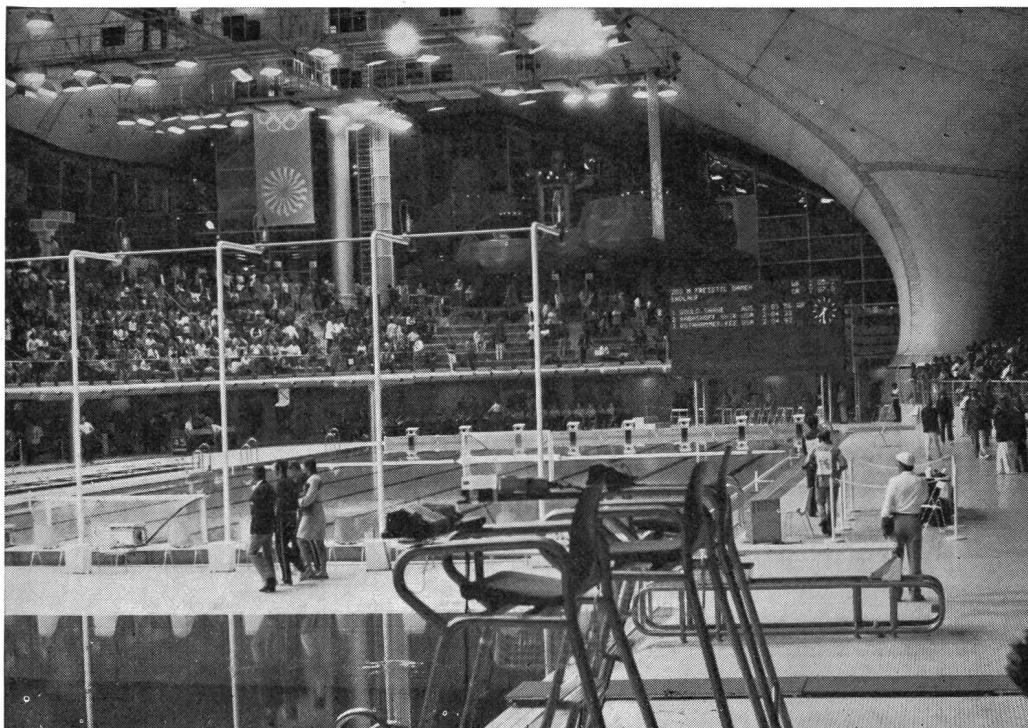
Il nuoto sportivo è, dal punto di vista fisiologico, da classificare nella categoria delle prestazioni di resistenza e di tenacia. I fattori che limitano la prestazione devono essere ricercati principalmente nel metabolismo. I risultati non sono ancora giunti, com'è il caso in altre discipline, al punto in cui il miglioramento di un primato sia fatto raro e dipende unicamente da circostanze eccezionalmente buone. I numerosi nuovi primati stabiliti a Monaco non dureranno troppo a lungo, eccezione fatta forse per quelli nelle distanze brevi.

A proposito della **tecnica**. Nella sua collezione, la SFGS dispone di una pellicola dal titolo: «La tecnica nei differenti stili di nuoto ha subito cambiamenti tra Tokyo (1964) e Messico (1968)?» Ci si può naturalmente porre la stessa questione per quanto concerne l'Olimpiade Messico - Monaco. E si può affermare che, in linea di principio, dalla introduzione del delfino nel programma, ci sono stati ben pochi cambiamenti.

Delfino: un fatto che colpisce è la posizione elevata del gomito durante il tragitto aereo del braccio. Grazie a ciò, le braccia sono già, nel momento della loro entrata in acqua, in una posizione molto favorevole per una immediata trazione. Nella maggior parte dei nuotatori, si osserva un forte battito delle gambe durante la trazione delle braccia, ed un battito più debole, talvolta appena percettibile, nell'istante dell'entrata in acqua delle braccia.

Crawl - dorso: i nuotatori conducono le braccia lontano all'indietro e immergono la mano quasi nel prolungamento dell'asse del corpo. Nessun buon nuotatore non attacca più di fianco e non tira più a braccio teso.

Rana: il grande cambiamento operato nella rana ha avuto inizio già qualche anno fa. I movimenti delle gambe e delle braccia si effettuano molto rapidamente, con un'ampiezza relativamente ridotta, e si succedono senza pause. La respirazione interviene in modo diverso in qualche posizione alla fine della trazione delle braccia. Grazie alle riprese subacquee, si è notato che molti nuotatori, all'uscita della virata, effettuano un movimento verticale delle gambe, il



La piscina olimpica.

che, pur non essendo permesso, sembra esser sfuggito ai giudici.

Crawl: è in questo stile che si notano i maggiori cambiamenti. Si è assistito alla conferma di quanto già si era iniziato nel 1968. Il battito delle gambe viene negletto, principalmente sulle lunghe distanze, e non ha più che una funzione stabilizzatrice. Molti nuotatori usano un battito a 2 tempi, ossia non effettuano che 2 battiti per un ciclo completo delle braccia. Altri battono ad un ritmo più rapido, ma con un'ampiezza corrispondentemente ridotta.

Per quanto concerne il movimento delle braccia, si nota soprattutto che gli australiani hanno una trazione corta e rapida. Dopo la fase aerea, il braccio si trova immediatamente in posizione di trazione, senza scivolata; ciò dà una cadenza molto rapida. Si tratta dello stile dell'avvenire? Grazie ad esso, Shane Gould ha vinto diverse medaglie d'oro. Mark Spitz è piuttosto il tipo che scivola, con movimenti più lenti. Ed ha pure conquistato medaglie d'oro. Il futuro ci potrà dire se una determinata tecnica otterrà il predominio, oppure se l'individualità dello stile, secondo le attitudini personali, resterà invece predominante, cosa che sembra molto più probabile.

Durante le batterie sui 400 m nello stadio atletico ce n'è uno, davanti a noi, che chiede: «Quando verrà Mark Spitz?». Durante una partita di pallamano, un altro: «Si gioca ora sempre così?». Il 5 settembre infine un terzo: «Perchè improvvisamente così tanti poliziotti?». Ci siam chiesti come mai, domande del genere devono sempre essere poste da svizzeri. (N.d.r.: l'autore ha redatto le domande in «svizzero tedesco»).

AI

Partenza: nella categoria delle novità può certamente essere classificato il tuffo di partenza degli americani. Il nuotatore appoggia fortemente le mani al blocco di partenza, si lascia cadere, e respinge con i piedi e con le mani. L'osservatore attento ha sempre notato che, per esempio, Spitz era sempre in testa già dopo il tuffo di partenza. Nessuno può dire cosa sarebbe avvenuto se l'atleta in questione avesse effettuato una partenza convenzionale.

Ad ogni modo, dal momento che 1/1000 di secondo può essere decisivo per la vittoria, gli allenatori devono cominciare ad occuparsi in dettaglio della tecnica del tuffo di partenza.

Le nazioni di punta. In ogni tempo, i Giochi sono stati marcati da nomi celebri: si pensi a Jonny Weissmüller o a Don Schollander. Questa volta è stato di nuovo il caso per un americano. Marx Spitz si è affermato come il miglior nuotatore di tutti i tempi, il primo ad imporsi su due stili. Per quanto meno brillante, l'australiana Shane Gould ha pure costituito una classe a se stante. La squadra americana, a Monaco come nel Messico, ha mantenuto la sua supremazia. Gli australiani, la cui stampa aveva fatto parecchio fracasso prima dei Giochi, hanno piuttosto deluso. Occorre notare che i giapponesi sono tornati a far parte della punta mondiale.

Gli europei (RDT, URSS, S, RFT, Ungheria) hanno recuperato una parte del tempo perduto. Essi hanno adottato i metodi delle grandi nazioni: ricerca dei giovani di talento, incoraggiamento sistematico e aumento dei chilometri di allenamento. A ciò si aggiungono naturalmente le installazioni adeguate.

Oggi il materassino di gomma piuma fa parte dell'attrezzatura dell'atleta perfetto. Alcuni martellisti ed alcuni decatleti sono entrati nello Stadio olimpico con questo nuovo oggetto d'equipaggiamento. Prego, mettetevi comodi! Gi

E gli svizzeri? Bisogna ammettere che sono stati capaci di rispondere, in maniera assoluta, alle speranze in loro riposte. La squadra ha ottenuto nessun posto in finale; a priori, la cosa sarebbe sembrata possibile per la staffetta femminile, se ogni nuotatrice avesse realizzato il suo tempo migliore.

Considerando la lista generale dei risultati, si constata che la Svizzera si trova circa nel mezzo, le donne essendo leggermente meglio piazzate degli uomini. Un fattore che deve essere tenuto in linea di conto è senza dubbio quello della partecipazione ridotta, per il fatto che soltanto 3 nuotatori per nazione erano autorizzati. Un certo qual successo elvetico è dato dai due posti in semifinale. Nelle serie rispettive gli svizzeri non hanno fatto cattiva figura. Tenendo conto dei nostri modesti mezzi di preparazione e delle ristrette possibilità di scelta, si può ritenere di aver tratto il massimo possibile dai nostri rappresentanti, la cui selezione è stata senza dubbio giustificata.

Nelle competizioni più importanti, le installazioni di gara devono disporre dei mezzi più moderni. Questa nota concerne specialmente il cronometraggio. Come è già stato spesso citato, il 1/1000 di secondo ha talvolta deciso di una vittoria. In misure di lunghezza, è questione di millimetri. La precisione elettronica dell'apparecchiatura cronometrica non può essere messa in dubbio. Per contro è molto dubbio che la lunghezza del bacino, munito di placche di contatto, sia di precisione millimetrica... Questo punto merita certamente di essere approfondito. Una novità: le separazioni atte a rompere le onde e quindi in grado di fornire a tutti i nuotatori le stesse condizioni ambientali.

È comprensibile che i concorrenti non tralascino nulla, sia per quanto concerne la loro persona, sia in merito all'equipaggiamento, onde cercar di evitare ogni perdita di tempo, per minima che sia. Così, per le donne, è stato creato un nuovo costume da bagno, in tessuto attò a scivolare, perfettamente aderente al corpo, con bordi che vengono perfino incollati alla pelle. Da tempo si sa che gli uomini si rasano completamente tutti i peli, onde poter scivolare meglio ed avere un miglior senso dell'acqua. Se ne sono perfino visti che si sono rasati totalmente i capelli! Va però notato che Mark Spitz ha un'abbondante capigliatura e, inoltre, un bel paio di baffi!

Nel nuoto sportivo, l'evoluzione continuerà. Curando i dettagli, si tenterà di andare ancora più lontano. Gli allenatori esigeranno un'intensità d'allenamento ancora maggiore; e, senza dubbio, si troveranno sempre dei nuotatori pronti a dare sempre di più per il loro sport, per un nuovo primato mondiale o per una medaglia d'oro olimpica.

Pomeriggio del 7 settembre nello Stadio olimpico. Tribuna degli atleti: gli atleti di punta, la «élite» mondiale. Mentre si svolge un fantastico duello atletico ci sono «atleti» che non sanno far nulla di meglio che lanciare aeroplani fatti con la carta dei programmi. Gi