

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	39 (1982)
<b>Heft:</b>	8
 <b>Artikel:</b>	La virata a capriola
<b>Autor:</b>	Lanfranchi, Renzo
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000405">https://doi.org/10.5169/seals-1000405</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:** 06.02.2026

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



# TEORIA E PRATICA

## La virata a capriola

di Renzo Lanfranchi

Nell'allenamento del nuotatore di competizione s'è sempre posta particolare attenzione alle tecniche delle varie nuotate ma mai, o solo recentemente a dei fatti ritenuti marginali quali le partenze o le virate.

A quest'ultime sono sin'ora stati dedicati relativamente pochi studi approfonditi, a testimonianza che le virate ed in particolare quella a capriola adottata nel crawl, resta per molti allenatori un fatto tecnico sconosciuto sul quale si tende spesso ad improvvisare.

In realtà ci si è accorti, e qui i precursori sono stati ancora una volta gli americani, che la virata costituisce una delle fasi della nuotata che, se ben eseguita, rappresenta una preziosa fonte di miglioramento tramutabile in parecchi decimi di secondo. Il mezzofondo rappresenta quindi il settore dove i miglioramenti cronometrici dettati da una buona esecuzione delle virate sono più consistenti anche se dal punto di vista percentuale è nello sprint che si possono ottenere i più vistosi balzi qualitativi.

Ma perché la virata rappresenta una così sicura fonte di miglioramento? Una risposta dal sapore di una «boutade» potrebbe essere che, visto il livello generale assai mediocre, non ci si può che aspettare un miglioramento. In verità la situazione non potrebbe essere diversa visto che sin'ora si sono curate troppo poco le virate. È pertanto assai facile influire con un certo successo: 1) sulla velocità d'esecuzione, 2) sulla spinta, 3) sullo scivolamento.

A questo proposito introduciamo il concetto di *Streamline* che, se eseguito accuratamente permette di diminuire la superficie d'attrito e di resistenza frontale offerta dal corpo. «Lo Streamline equivale ad una elongazione massima del corpo. La si ottiene mettendo una mano sopra l'altra e tirando al massimo le braccia, fino quasi al punto di far rientrare i gomiti. La posizione del corpo dev'essere completamente affusolata, così da permettere la

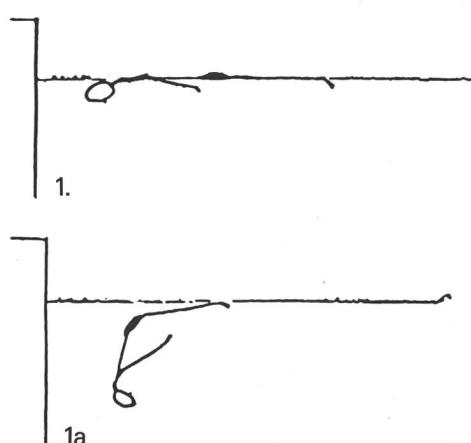
maggior penetrazione possibile. Per migliorare questa posizione è utile anche tirare la punta dei piedi, allungare le spalle e mettere la testa fra di esse» (1).

La difficoltà nell'insegnamento e nella correzione della virata a capriola è data dal fatto che è assai difficile riuscire ad individuare le varie fasi che la compongono e di conseguenza spiegarle agli allievi. Il fatto che questa virata non sia dimostrabile a secco costituisce un'ulteriore difficoltà nell'apprendimento e nel perfezionamento della stessa. Sarà pertanto utile essere in grado di offrire agli allievi delle dimostrazioni pratiche (personalmente o con l'aiuto di nuotatori esperti) che permettano loro di visualizzare e memorizzare i vari esercizi.

Il nostro scopo è ora quello di proporre alcuni esercizi utili all'apprendimento o al miglioramento della virata a capriola per nuotatori di competizione. La progressione didattica degli esercizi porta alla forma finale corretta che sarà comunque a sua volta da allenare ulteriormente.

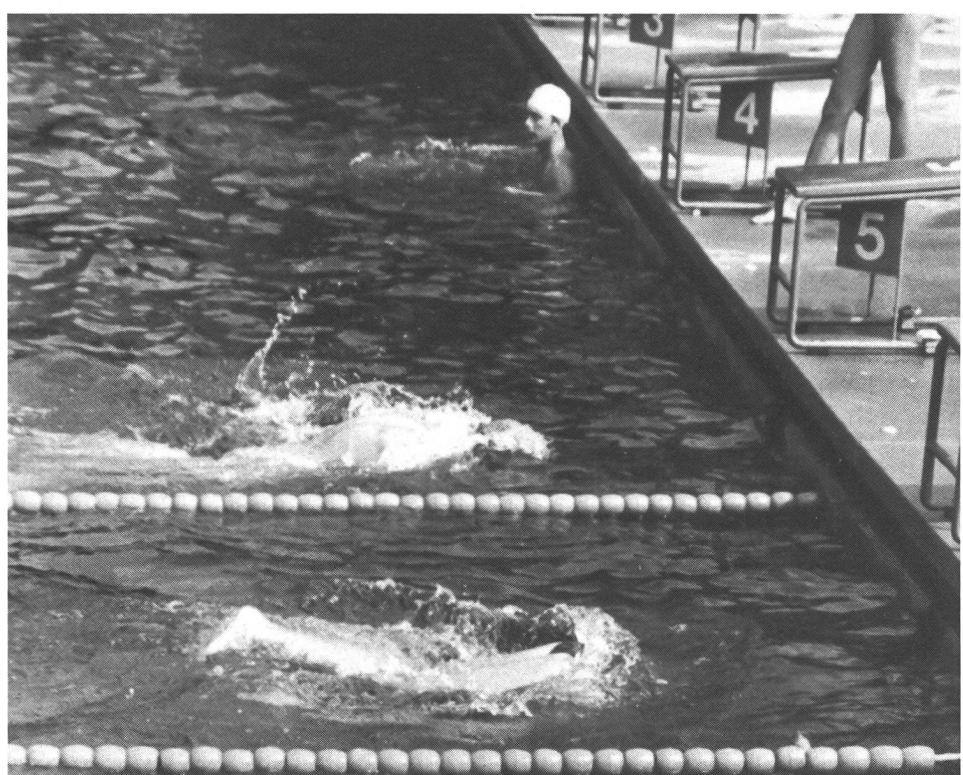
1)

Nuotare a crawl verso la parete. A 2-3 metri di distanza dalla stessa portare le braccia lungo il corpo.



1a)

Quando la testa è a circa 50 cm dalla parete, abbassarla ed in seguito piegare il tronco a 90 gradi.



Oss. Non rallentare la bracciata prima di effettuare la capriola. Quest'ultima deve essere parte integrante della nuotata.

2)

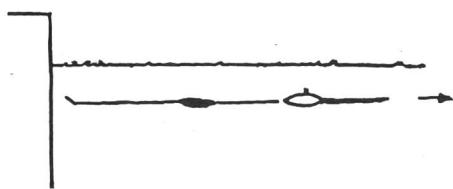
Effettuare la capriola curando i punti 1) e 1.a) senza che le gambe escano troppo dall'acqua. Ritrovarsi sulla schiena con i piedi appoggiati alla parete.

Oss. Sin dall'inizio insistere sulla velocità d'esecuzione della capriola.



2b)

Come al punto 2) aggiungendo la spinta dal bordo in posizione dorsale curando in modo particolare la *spinta* e lo *streamline*. Lasciarsi scivolare sino a quando si esaurisce l'effetto propulsivo dato dalla spinta.



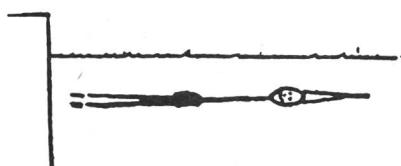
Oss. Ridurre al minimo (in termini di tempo) il contatto con la parete. Appena i piedi toccano il muro il nuotatore deve spingere con forza e allontanarvisi.

3)

Nuotare a crawl verso la parete.

3a)

Eseguire correttamente la capriola, indi girarsi sul fianco eseguendo una rotazione del corpo di 90 gradi.



3b)

Andando ad una profondità relativamente elevata (60–80 cm), spingersi dalla parete nella posizione assunta dopo la rotazione del corpo. Curando in modo particolare lo *streamline*, la posizione laterale del corpo si giustifica per la minore resistenza offerta all'acqua.

3c)

Esausto l'effetto della spinta, introdurre il colpo di gambe.

4)

Una volta acquisiti in modo corretto tutti i punti sopra elencati e introdotto il colpo di gambe, iniziare la trazione con il braccio la cui spalla è rivolta verso il basso.

## Importante

- Affinché il miglioramento della virata sia oggetto dell'interesse dei nuotatori, bisogna convincerli dell'utilità e dell'effettivo progresso tecnico che può apportare.
- Dimostrare gli esercizi con l'aiuto di nuotatori esperti e tecnicamente validi.
- Dedicare più sedute d'allenamento o parti di esse all'esercitazione delle varie fasi.
- Durante gli allenamenti, pretendere sempre la corretta esecuzione delle virate.
- Insistere sulla nozione di *streamline*.

## Nota

1) BOMIO, F., *Qualche idea per la progressione didattica nell'insegnamento della virata*, contributo AAN/rsi, 1981.

## Bibliografia

BOMIO, F., *Qualche idea per la progressione didattica nell'insegnamento della virata*, contributo AAN/rsi, 1981.

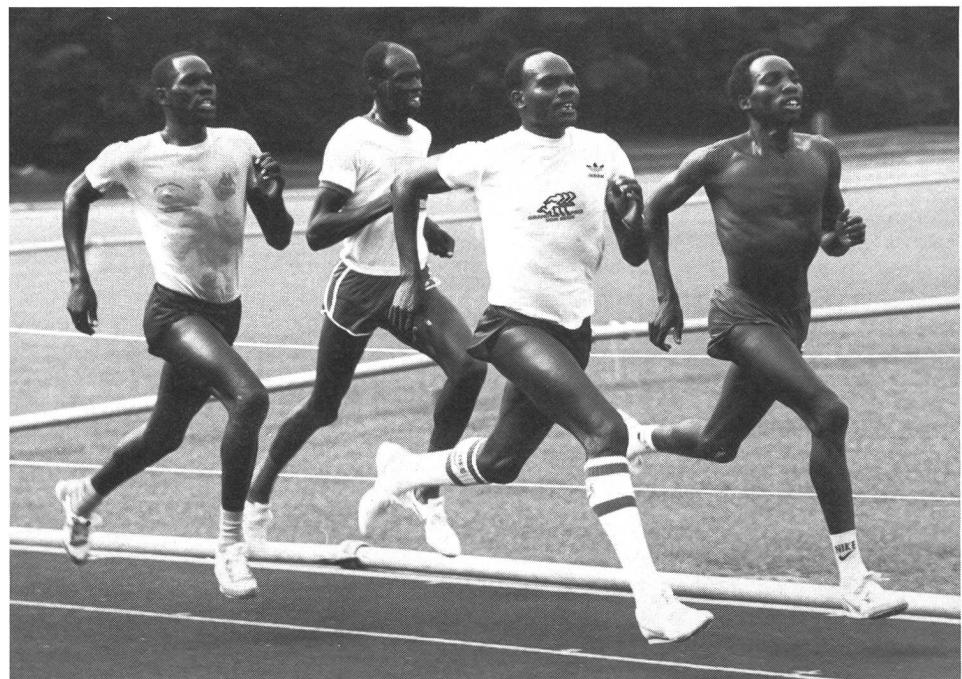
JACK, H., *5 passi verso una corretta virata a capriola*, La Tecnica del Nuoto, 1–2, 1977, 23.

PANGARO, R., *In Italia non curiamo le virate*, La Tecnica del Nuoto, 5–6, 1977, 64.

A.N.A.N. (Associazione Nazionale Allenatori Nuoto), *La tecnica illustrata del nuoto agonistico*, La Tecnica del Nuoto, 1975, 29–37.



QUI MACOLIN



**Rono, Boit & Co.** in allenamento sulle alteure macoliniane. È notizia di qualche settimana fa, prima dei grandi meeting di atletica leggera organizzati un po' ovunque nella calda Europa selezione 1982. Un quartetto kenyano di tutto rispetto. Vediamoli sulla foto (da destra): Richard Tuwei (3000 siepi); Henry Rono (...ma lo dobbiamo ancora presentare!); Mike Boit (800 m e 1500 m e ormai *habitué* di Macolin); Peter Koech (astro nascente sui 5000 m). Nell'immagine sono ripresi durante una delle due sedute d'allenamento che quotidianamente hanno svolto sugli impianti della Scuola federale dello sport di Macolin. «Un posto calmo e tranquillo – dice Rono – un luogo meraviglioso, ideale per rifarsi una salute. Inoltre l'assistenza dei fisioterapisti dell'Istituto di ri-

cerca ci giova molto.»

Si è trattato, per i kenyani, di un periodo di ricupero attivo. Mattinata sulla pista finlandese, morbidissima e spaziosa: un'ora e mezza a piccole falcate: «un ottimo mezzo di muscolazione naturale». Pomeriggio: corsa in foresta, trotterellando in modo sciolto e poi del frazionato sul tartan dello stadio della Fine del mondo. Esempio: dodici volte 400 m in 60–62 secondi e questo senza dare l'impressione di forzare un po'.

Henry Rono riuole il già suo primato mondiale sui 5000 m. Fra la stesura di queste righe e l'apparizione della rivista, forse se lo sarà già ripreso. Glielo auguriamo perché – senza falso orgoglio – sarà un primato mondiale anche un po' macoliniano... □