

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 49 (1992)
Heft: 7

Artikel: Le affinità dei movimenti nelle 6 virate in superficie
Autor: Frank, Gunter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999592>

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: 02.05.2026

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

Le affinità dei movimenti nelle 6 virate in superficie

di Gunter Frank
traduzione di Ellade Corazza

Le caratteristiche strutturali delle virate in superficie nei 4 stili di nuoto e nella gara mista hanno una somiglianza sbalorditiva.

Quanto più conosciuta è la struttura del movimento, tanto più chiara risulterà tale affermazione. A questo punto ci si chiede come mai questa analogia non sia stata messa in risalto già in precedenza, il che avrebbe reso più facile agli allievi ed ai competitori il processo d'apprendimento.

Visto che, a mio modo di vedere, tale processo continuerà a risultare impossibile, vorrei analizzare queste relazioni un po' più da vicino, descrivendole ed annotando alcuni esempi adatti ad introdurli.

La caratteristica centrale di questa struttura del movimento la troviamo nel mezzo-giro laterale attorno all'asse profondo o laterale.

Già nel 1975, Kurt Wilde nel suo libro «*Das Brustschwimmen*» (n.d.t. «*Lo stile a rana*»), aveva descritto questo esercizio d'introduzione. In appoggio costale a braccia tese in acqua profonda ci si prepara per una flessione laterale. Aiutandosi con una spinta della mano dal fondo della vasca, le gambe vengono raggruppate. Il corpo si sposta dalla parte opposta dove le gambe verranno nuovamente tese. Il mezzo-giro viene bloccato quando la mano tocca il fondo della vasca. «*Questa forma permette un bilanciamento ininterrotto del corpo verso sinistra e verso destra!*». (Figura 1)



Figura 1

Una volta assimilato questo movimento di «dondolamento», conosceremo anche la struttura di base, che è simile per tutte e sette le virate in superficie.

Non ha nessuna importanza se la virata viene eseguita sul ventre o sul dorso oppure passando dalla posizione ventrale a quella dorsale; infatti si utilizza sempre lo stesso schema moto-

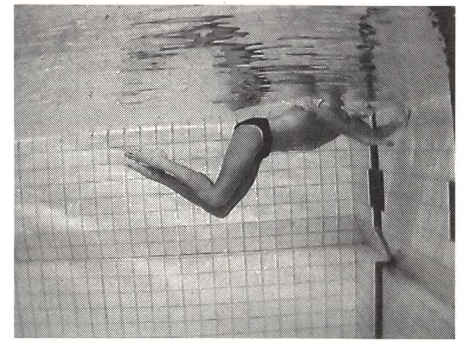
rio (rotazione attorno all'asse profondo).

È molto importante introdurre dapprima il mezzo-giro a crawl, perché questo tipo di virata è la più semplice da apprendere ed una volta conosciuta tale forma, la via per l'apprendimento delle altre virate risulterà meno arduo.

Le singole virate

La virata a crawl

- In questo caso, il movimento a dondolo verrà controllato in modo che, ogni volta che una mano tocca il fondo della vasca e spinge verso il basso, lo stesso movimento verrà eseguito anche dall'altra mano sulla superficie dell'acqua. Contemporaneamente avviene anche la respirazione. (Figura 2)
- Accovacciati in acqua bassa. Le braccia sono allungate lungo il corpo. Leggero movimento di spinta dal fondo della vasca che porta ad un bilanciamento del corpo dall'altra parte. Le mani sono sopra la testa.
- Svolgere lo stesso movimento partendo dalla parete, senza tuttavia toccarla con le mani ma limitandosi ad una spinta subacquea con i piedi.
- Cerchiamo ora di svolgere questo dondolamento partendo dal scivolamento e dopo esserci spinti dal bordo della vasca. A operazione terminata ci troviamo sott'acqua con le braccia sopra la testa?
- Siamo in grado di compiere lo stesso movimento anche dalla parte «meno buona» respirando in modo normale?
- Svolgere il mezzo-giro partendo dal bordovasca, spingendo dal fondo della vasca. Afferrare lo sfioratore laterale della vasca, mezzo-giro, braccio sopra l'acqua, raggruppare



le gambe e spingere sott'acqua nella posizione sul fianco.

- Se dovessero sorgere dei problemi durante lo scivolamento, facciamo un passo all'indietro e cerchiamo di svolgere il movimento al bordovasca: mano destra sullo sfioratore, piede destro al muro, piede sinistro sul fondo, mezzo-giro e spinta.
- Dopo l'esercitazione del movimento a dondolo (virata a crawl) provare la virata nuotando.

In qualità di docente o monitor sarete presto confrontati ad un solo problema per questa virata; la spinta deve essere effettuata in superficie e non in immersione. Per evitare questo sbaglio di fondamentale importanza, sarebbe opportuno svolgere delle forme di correzione mirate che sviluppino la capacità di autocontrollo:

- a. Pretendere dall'allievo una breve pausa di controllo prima della spinta (mi trovo sott'acqua)?
- b. Recuperare un oggetto sul fondo della minivasca ed in seguito spingere.
- c. Chi scivola più a lungo dopo la spinta (si scivola sott'acqua).

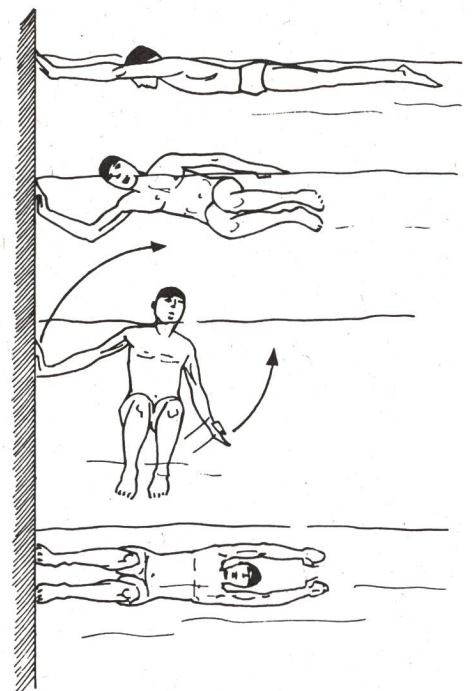
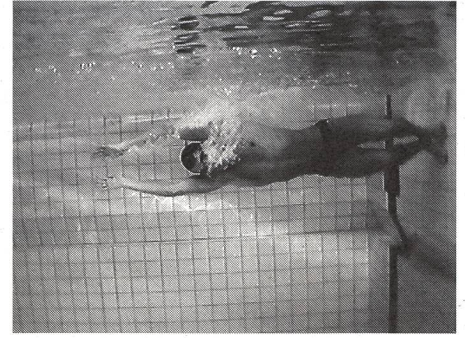
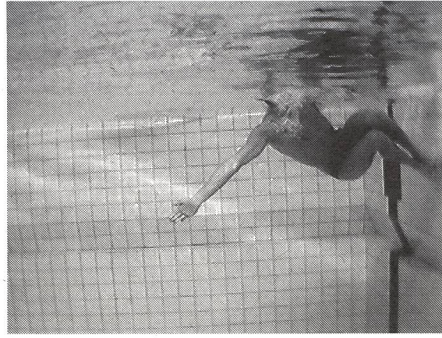
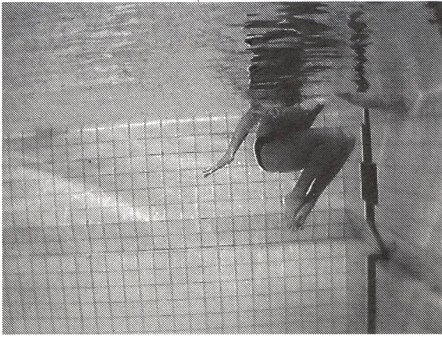


Figura 2



La virata a dorso

Una volta stabilizzata la virata a crawl possiamo passare a quella sul dorso. In questo preciso caso, si consiglia di assegnare uno svolgimento motorio aperto. Prova a dire ai tuoi allievi di eseguire una virata a crawl sulla schiena. Vedrai che l'allievo abituato a lavorare autonomamente sarà in grado di dimostrarti una forma grezza della virata a dorso.

Se dovessero sorgere dei problemi, ecco alcuni suggerimenti:

- Ricordati che il regolamento di gara pretende che la spinta avvenga dalla posizione dorsale.
- Ricordati che la mano che non tocca la parete dovrebbe rimanere dietro in acqua.
- Ricordati che anche in questo caso la spinta deve avvenire sott'acqua e l'espirazione attraverso il naso.

La virata a rana/La virata a delfino

Abbiamo visto durante l'introduzione della virata a dorso che lo svolgimento è praticamente lo stesso ma svolto nella posizione dorsale. Nella virata a rana il tutto ha una connotazione ancora più semplice. Questa forma di virata è infatti una virata a crawl con entrambe le mani. Il tocco della parete con le due mani (secondo il regolamento di gara) ritirando poi rapidamente la «mano che ruota», risulta differente rispetto alla virata a crawl.

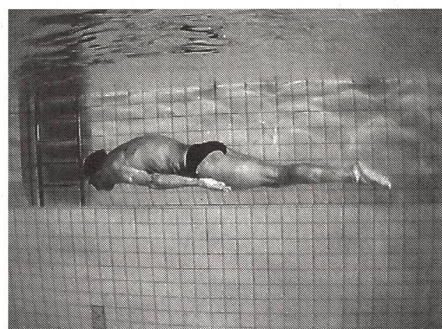
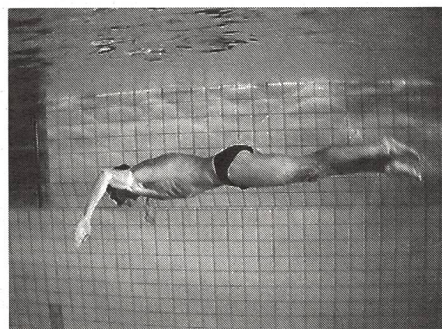
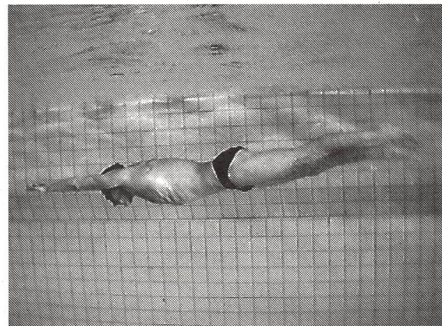
Il problema è appunto questo. Vedrete ora come è possibile, grazie a dei semplici suggerimenti, riuscire ad assimilare nel giusto modo questa tecnica.

- Nuotare a rana fino a circa 1-2 m dalla parete. Avvicinare il braccio sinistro (destro) alle cosce ed eseguire una virata a crawl.
- Idem, ma con trazione subacquea. Hai respirato nel giusto modo?
- Ora recupera per primo il braccio sinistro (destro), poco prima che la mano destra tocchi la parete (il braccio sinistro rimane passivo, il gomito è leggermente piegato in avanti ed è in acqua), virata a crawl.

- Idem come all'esercizio precedente. In questo caso cerca però di portare le dita della mano sinistra rapidamente alla parete. Recuperala poi immediatamente ed effettua la virata a crawl.

- Sei ora in grado di toccare rapidamente la parete con la mano sinistra e di recuperarla solo in seguito? Ecco che a questo punto, senza volerlo, siamo in grado di eseguire una virata a rana conforme alle regole nella sua forma grezza.

In seguito, bisognerà porsi la domanda riguardo la frequenza delle ripetizioni, la velocità e soprattutto l'economicità di queste tre virate in superficie.



Le virate nelle prove «miste»

Passiamo ora allo svolgimento delle virate nella mista, che già si introducono a livello di scuola media.

In questo caso la virata permette di passare dalla nuotata a delfino a quella sul dorso, dal dorso alla rana e da ultimo dalla rana al crawl. In questa sede le virate non verranno analizzate seguendo la successione di gara ma per ragioni pratiche inizieremo con la virata rana/crawl.

La virata rana/crawl

Anche in questo caso ci riferiremo allo schema di base del dondolamento. Ripetendo la virata a rana noteremo che risulta irrillevante se in seguito si continua a nuotare a crawl invece che a rana. Ecco perché si può dire che la virata rana/crawl così come quella a delfino sono simili ad una virata a rana.

La virata delfino/dorso

Anche in questo caso ripeteremo innanzitutto la virata a rana per le sue analogie rispetto alla virata a delfino.

- Spingere dalla posizione laterale, assumere una posizione relativamente arretrata. Se si accentua ancora la posizione arretrata risulterà più semplice assumere la posizione giusta sulla posizione dorsale; infine, espiriamo attraverso il naso e... vedi virata sul dorso.
- Inizialmente effettuare la trazione con un unico braccio passando dal semplice scivolamento al nuoto sul dorso.

La virata dorso/rana

Anche in questo caso ripetere inizialmente la virata sul dorso. In questo preciso esercizio, come si può chiaramente osservare, si ruoterà solamente 30°- 40° attorno all'asse longitudinale prima di spingere.

Per poter effettuare la spinta dalla posizione sul fianco, dovremo ruotare un po' meno attorno all'asse longitudinale. Seguirà la spinta, la rotazione nella giusta posizione sul ventre, la trazione e il passaggio al nuoto a rana. ■