

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 7

Artikel: Quelle graziose figure in acqua

Autor: Eggs, Monica

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999683>

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: 11.01.2026

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

Quelle graziose figure in acqua

di Monica Eggs

Versione in italiano e consulenza: Livia Lorenzetti

Bisogna riandare nel tempo per conoscere gli inizi del nuoto sincronizzato. Già il poeta della Roma antica, Macia, scriveva: "Ragazzi e ragazze nuotavano come tritoni e ninfee, creando nell'acqua con i loro corpi graziose figure". Anche i giovani Greci rallegravano i loro contemporanei con figure aquatiche. Nel 19° secolo, fin verso il 1930, questa pratica era conosciuta con i nomi di Watershow, Ornamental swimming e balletto acquatico i quali, però, poco hanno a che fare con il nuoto sincronizzato dei nostri tempi. Attività che comunque hanno contribuito allo sviluppo di questo sport. Praticamente in nessun film americano degli anni '40 poteva mancare l'esibizione di Esther Williams, che può essere ben definitiva la divulgatrice per eccellenza della specialità. Le prime competizioni si svolsero negli Stati Uniti con gare di doppio e di squadra (con accompagnamento musicale). In Canada si svilupparono le figure obbligatorie. Canadesi e americane, nel 1952 a Helsinki, presentarono per la prima volta ai Giochi olimpici il nuoto sincronizzato sotto forma di competizione. Le seguirono le inglesi, francesi, olandesi e germaniche. Nel 1968 la FINA (Federazione internazionale nuoto amatori) ammette ufficialmente il nuoto sincronizzato che diventa il

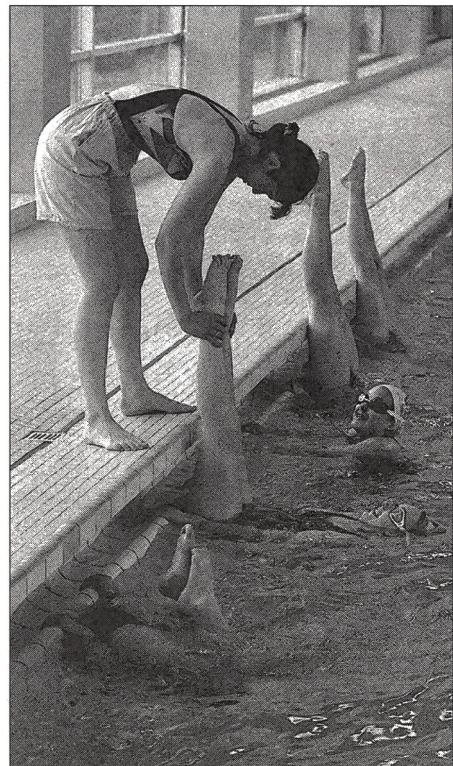
quarto settore competitivo. L'ammissione ai Giochi olimpici è del 1984, a Los Angeles.

In Svizzera

Gli inizi elvetici sono degli anni '50, con un primo gruppo di giovani bernesi, al quale seguirono altre società. Nel 1969 entra a far parte ufficiale della Federazione svizzera di nuoto (FSN) e nel 1972 vennero organizzati i primi campionati nazionali.

Oggi esistono sezioni di nuoto sincronizzato in oltre una trentina di società natatorie, con 1200 nuotatrici di cui 750 licenziate.

La Svizzera ha preso parte finora a tutti i campionati europei e mondiali, come pure ai Giochi olimpici dell'84, 1988 e 1992. Fra il 1977 e il 1989, la Svizzera è sempre entrata nel medagliere dei campionati europei. Dopo il terzo posto conquistato agli europei 1989 di Bonn, la Svizzera ha saputo solo a fatica tenere "la bracciata" con il resto dell'Europa. Insufficienti mezzi finanziari non permettono d'avere gli spazi adeguati all'allenamento né di pagare i quadri necessari. Manca inoltre la coordinazione a livello scolastico cantonale. A livello di federazione si sta comunque lavorando per colmare queste lacune (progetto Olimpia 2000).



Uno sport di competizione

Annualmente, fra marzo e luglio, vengono organizzati i tre campionati svizzeri (invernali, giovanili e assoluti). Distribuiti sull'arco dell'anno vi sono inoltre i campionati regionali e i test-meeting. Le gare elvetiche sono suddivise per età e categorie. L'attribuzione della categoria e dell'età avviene tramite i corrispondenti test. Con questa regolamentazione, anche le nuotatrici che s'interessano tardi al nuoto sincronizzato, possono partecipare alle competizioni.

Per migliorare il livello svizzero, la federazione ha iniziato, da quattro anni, con nuovi test: dagli otto si è passati a dodici esami e il loro contenuto è parificato alle esigenze internazionali. Questo nuovo concetto di test dovrebbe permettere il riaggancio ai vertici europei. I nuovi test entreranno in vigore il prossimo autunno.

Finora i giudici erano qualificati con il sistema dei 3 gradi (C, B, A). Nonostante il buon risultato a livello europeo, s'è resa necessaria una nuova ripartizione in due gruppi ben definiti di giudici.



Varietà e intensità

Il nuoto sincronizzato è una disciplina sportiva molto variata. Una miscela armoniosa di immersioni e di nuoto. Oltre agli stili fondamentali del nuoto, vengono introdotti gli



elementi tipici del sincronizzato che si basano sulle dodici forme di pagaiare. Ciò è basilare per la pratica del nuoto sincronizzato.

I movimenti nell'acqua avvengono tramite il pagaiare. Occorre relativamente del tempo per padroneggiare perfettamente queste forme.

I sei elementi sono: apnea, nuoto, pagaiare, pugnare l'acqua (eg-bedd), posizione e movimento (figure) e costituiscono l'ABC del nuoto sincronizzato. Ciò rende possibile innumerevoli e affascinanti combinazioni. Occorre però molto tempo per il suo allenamento e se all'inizio basta un'ora sola alla settimana, si passa gradatamente a due, tre, quattro e persino cinque allenamenti la settimana per chi vuol raggiungere alti livelli. Le ragazze dei quadri nazionali

si allenano dalle 15 alle 20 ore la settimana.

Uno sport per bambine e giovani

Le ragazze iniziano le gare a 12 anni, ciò significa che l'approccio a questa disciplina deve avvenire verso

gli 8 anni. In questi anni però conta maggiormente l'aspetto sociale e il rispetto dell'evoluzione fisiologica. Le ragazze si allenano in gruppi, imparando in pari tempo lo spirito di squadra e, insieme, allenarsi per un traguardo comune e a misurarsi fra di loro. Il contatto diretto con l'allenatrice favorisce un rapporto supplementare con una persona di riferimento.

La fascia d'età di 8/9 anni è la migliore per il rapido e solido apprendimento. Tutte le capacità psicofisiche contribuiscono alla realizzazione del nuoto sincronizzato.

Raccolta d'esercizi

L'immersione è un elemento di base che dev'essere ripetutamente allenata, soprattutto sotto forma di gioco. Non bisogna iniziare troppo presto per non sviluppare timori.

Le figure delle principianti sono pure eseguite sotto forma di gioco e, importante, ripetute in forma progressiva.

A livello medio, l'allenamento dell'immersione viene integrato nelle figure obbligatorie e negli esercizi liberi. L'immersione serve pure al miglioramento della resistenza aerobica e anaerobica.

Esempi per principianti

Piattelli	ripescare uno, due, tre ecc.
Memoria	ricercare e ripescare oggetti vari
Risolvere	contare gli anelli sul fondo della piscina; assortirli (per colore, forma ecc.)
Posizioni	gruppo in immersione forma un rango, un quadrato, un cerchio
Sincro	a un segnale, le ragazze riemergono assieme in modo sincronizzato
Tempo	ragazze sott'acqua: al segnale dell'allenatrice riemergono chi riesce a...?
Bracciata sott'acqua	chi riesce a...?
Parlare	tentare di parlarsi sott'acqua; chi riesce a... raccontare una barzelletta e farla capire dalle altre?
Mimo	
Inseguimento	una s'immerge, l'altra segue
Chi può	chi riesce a far capriole senza respirare/salti del delfino?

Avanzati

Rana	2 bracciate in superficie, 2 bracciate in immersione
Locomotiva	25 m crawl con respirazione progressiva
Specchio	A in superficie, B in immersione sul dorso
Trasportare	in figura
Insieme	100 m nuoto in gruppi di quattro, a turno uno in immersione
Figure	conosciuta la figura, variare ritmo
Resistenza	500 m crawl, ogni 4a lunghezza senza respirare
8 x 25 m	immersione, pause secondo età, fase e grado d'allenamento.

