

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 2  
  
**Artikel:** L'atto nascosto  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001522>

### **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:** 11.02.2026

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

# L'atto nascosto

Si sbizzarriscono in eleganti figure sott'acqua che possono protrarsi per oltre un minuto. Sono le nostre speranze olimpiche nel nuoto sincronizzato. Ma quando trovano il tempo di respirare?

Nicola Bignasca, foto: Daniel Käsermann

► Il nuoto sincronizzato è uno sport intrigante. L'acqua avvolge la disciplina in un elemento artificiale; ciò nonostante le nuotatrici assolvono i loro movimenti sott'acqua o in superficie con elegante naturalezza. Sorrisi a 36 denti, visi rilassati che non lasciano trapelare alcun disagio, sincronizzazione perfetta di movimenti, gestualità e mimica. Anche la respirazione non sfugge a questa duplice immagine contraddittoria: ha un che di artificiale, in quanto è discontinua e non segue un ritmo naturale, ma viene padroneggiata dalle nuotatrici in scioltezza e con discrezione. È un atto nascosto; c'è ma non si vede.

Julia Vasileva è l'allenatrice nazionale di nuoto sincronizzato e si occupa della preparazione olimpica delle nostre speranze Magdalena Brunner e Ariane Schneider. «Respirazione e prestazione sono strettamente connesse. Più le capacità d'immersione sono grandi, meglio si potranno eseguire le figure del programma. Ma saper trattenere il respiro per lungo tempo necessita di moltissimo allenamento. Non è affatto facile.»

## Bollicine proibite

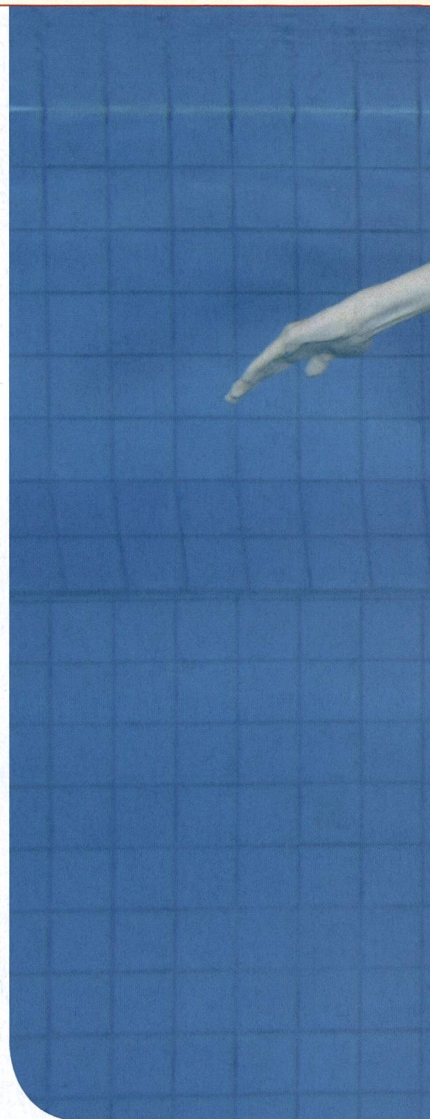
Una gara di nuoto sincronizzato si suddivide in due prove. Nel programma obbligatorio, le figure sott'acqua possono durare fino a due minuti. Dopo di che l'esercizio si interrompe. Il programma libero, invece, si compone di più parti. Le figure sott'acqua sono delle sequenze più brevi di 30 secondi circa, a cui seguono dei movimenti con la testa fuori dall'acqua. «Quando dobbiamo spostarci rapidamente non possiamo rimanere un minuto e mezzo sott'acqua, spiega Magdalena Brunner. L'esecuzione delle figure statiche invece è più lenta, ciò che ci consente di trattenere più facilmente il respiro.» Per i non addetti ai lavori è estremamente difficile farsi un'idea precisa di cosa avvenga sott'acqua. Ci viene in aiuto la nostra seconda interlocutrice, Ariane Schneider. «Dobbiamo praticamente smettere di respirare. Con i polmoni pieni di aria siamo infatti più leggeri. Le bolle d'aria generate dall'espiazione sono poco estetiche durante il programma libero e dunque vanno evitate. Si tratta dunque di espirare soltanto una volta ritornate in superficie, poi abbiamo più tempo per inspirare nuovamente.»

## C'è chi si dimentica

E le nuotatrici respirano dal naso o dalla bocca? «Solo dalla bocca per evitare di soffocare», rispondono all'unisono le due ragazze, celando con diplomazia l'imbarazzo di dover rispondere ad una domanda talmente banale e scontata. Alziamo il livello del discorso per dar loro l'opportunità di esporre le loro conoscenze sull'argomento. «La respirazione dipende dalla fisiologia di ogni individuo. Il ritmo cardiaco rallenta considerevolmente quando si trattiene il respiro. La ripresa della respirazione equivale quasi ad uno choc. Il cuore batte rapidamente e in modo improvviso. Dopo un lungo periodo trascorso sott'acqua, il corpo ha un gran bisogno di ossigeno. Ecco perché respiriamo molto velocemente una volta rispuntate in superficie.» Un'arguta osservazione dell'allenatrice Julia Vasileva completa la spiegazione dell'atto respiratorio nel nuoto sincronizzato: «succede frequentemente che le ragazze dimentichino di respirare durante il programma corto perché sono troppo concentrate sui movimenti da compiere. È con l'esperienza che si impara ad evitare questo genere di situazioni.»

## Il trucco c'è ma non si vede

La capacità di restare a lungo sott'acqua è una componente importante della prestazione che bisogna allenare in modo sistematico. «Le atlete devono immergersi spesso e svolgere numerosi esercizi di respirazione. Un lavoro molto difficile anche a livello mentale, perché immergersi per così tanto tempo è una cosa insolita per l'uomo. Le ragazze devono davvero volerlo ed essere pronte nella loro testa.







Diciamo loro che è indispensabile percorrere una vasca sott'acqua, malgrado non sia una cosa piacevole.» La differenza tra bambini ed adulti è flagrante. «I bambini riescono a nuotare una decina di metri in apnea, gli adulti cinque volte di più.»

Julia Vasileva è convinta dell'importanza della preparazione mentale anche per quel che riguarda la capacità di regolare la respirazione. Le atlete hanno i loro trucchetti per gestire al meglio questa interruzione temporanea della respirazione. «Prima, per dimenticare questa assenza di aria, quando m'immergevo cantavo una canzoncina nella mia testa, racconta Magdalena Brunner. È indispensabile concentrarsi sui movimenti perché se si cedesse al panico non si riuscirebbe più a fare nulla.» Per evitare di incappare in queste situazioni di emergenza, è utile sollecitare progressivamente la mente e il corpo a questo genere di prestazione. «È importante preparare i polmoni allo sforzo prima della competizione, aggiunge Ariane Schneider. All'inizio di ogni allenamento, bisognerebbe eseguire degli esercizi per abituare i polmoni a trattenere l'aria per un lungo periodo, ad esempio facendo qualche vasca sott'acqua o nuotare a crawl senza respirare.»

### Occhi aperti

Come in ogni altro sport, anche nel nuoto sincronizzato la qualità delle prestazioni varia a seconda delle condizioni di ogni singola nuotatrice. «Il respiro varia a dipendenza di come ci sente quel giorno. Un raffreddore o altri fattori di questo tipo influiscono sulla capacità respiratoria.» Inoltre, la situazione può variare in base al luogo in cui

ci si allena: ad esempio nelle piscine all'aperto l'aria è molto migliore. «La temperatura dell'aria nelle piscine coperte svizzere raggiunge i 32°C. In queste condizioni respirare diventa difficile.» Prima di accomiatarci e di augurare loro in bocca al lupo per i prossimi Giochi olimpici di Pechino, non riusciamo a trattenere la voglia di toglierci un'altra curiosità: sott'acqua, tengono gli occhi aperti? «Sempre. Durante l'allenamento portiamo degli occhialini, ma in gara mai!»

» **Julia Vasileva, allenatrice nazionale, ha vinto la medaglia d'oro ai Giochi olimpici di Sidney.**

**Contatto: [jvasilieva@hotmail.com](mailto:jvasilieva@hotmail.com)**

**Magdalena Brunner e Ariane Schneider rappresenteranno la Svizzera ai Giochi olimpici di Pechino.**

**Contatto: [www.synchroduett.ch](http://www.synchroduett.ch)**