

**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:** 39 (1982)

**Heft:** 8

**Rubrik:** Qui Macolin

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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

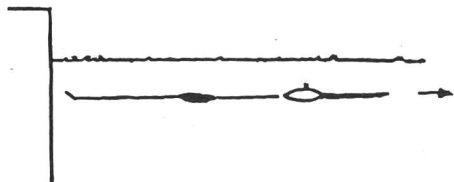
Oss. Non rallentare la bracciata prima di effettuare la capriola. Quest'ultima deve essere parte integrante della nuotata.

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.



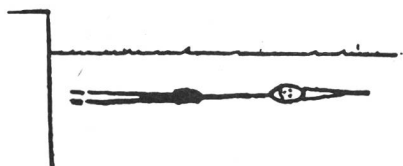
2b)  
Come al punto 2) aggiungendo la spinta dal bordo in posizione dorsale curando in modo particolare la *spinta* e lo *streamline*. Lasciarsi scivolare sino a quando si esaurisce l'effetto propulsivo dato dalla spinta.



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 allontanarsi.

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)  
Esaurito 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.

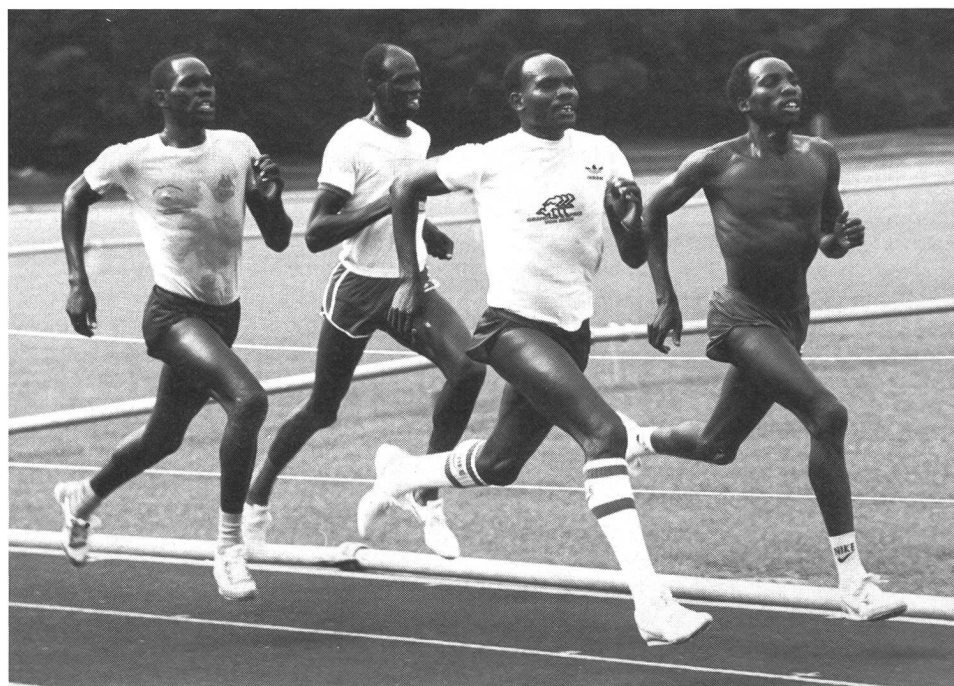
JACK, H., *5 passi verso una corretta virata a capriola*, La Tecnica del Nuoto, 1-2, 1977, 23.

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 alture 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 keniano 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 keniani, di un periodo di recupero 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 rivuole 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... □