



## Nuoto Sincronizzato:

affascinante unione di danza e sport

a cura di  
**Chiara  
Campagni**

**E**leganza, grazia, spettacolarità, sono alcuni dei termini che più frequentemente si utilizzano per descrivere il nuoto sincronizzato, famoso per la dimensione artistica che lo rende al tempo stesso affascinante quanto difficile da praticare. A raccontarcelo è Patricia Lattanzi, una lunga esperienza da *synchronette*, con podi nelle competizioni interregionali ed ottimi piazzamenti ai nazionali italiani, e oggi responsabile tecnico organizzativo della squadra di Syncro del Gryphus Sporting Club Perugia. “La mia esperienza acquatica inizia ad appena due anni e mezzo – dice. Quando un bambino viene considerato dotato e precoce nell’apprendimento motorio acquatico, viene di solito indirizzato a discipline di perfezionamento come il nuoto, la pallanuoto o il nuoto sincronizzato, se ovviamente una società lo consente. Nel mio caso la scelta fu motivata da una grande curiosità; mi dissero che c’era la possibilità di entrare a far parte della squadra di nuoto sincronizzato di Perugia e alla

mia domanda su cosa fosse mi risposero, nel modo più comprensibile per una bambina di appena 6 anni, “beh, immagina di danzare, come le ballerine classiche e fare evoluzioni come quelle della ginnastica artistica...ma non a terra...in acqua!” Così iniziò un grande amore per una disciplina sportiva che allora era davvero agli albori...un amore che mi ha tenuta legata come atleta per 13 anni ed, ancora oggi, mi appassiona come coordinatore ed istruttore”.

*Il nuoto sincronizzato nasce all’inizio degli Anni Venti come balletto acquatico, e, grazie a nuotatrici-attrici come Annette Kellermann e, più tardi, Esther Williams, è diventato anche protagonista di un vero e proprio filone cinematografico, cosa rara per una disciplina sportiva. Quale è stata la sua evoluzione nel tempo? Dal 1984, infatti, è ufficialmente disciplina olimpica.*

Per questa domanda lascio le parole ad un estratto di una tesi svolta da una mia stretta collaboratrice, Ilaria Baldelli:



## Gallery

“Nasce probabilmente negli Stati Uniti; inizialmente era chiamato balletto acquatico e le nuotatrici formavano delle figure in superficie con una musica usata solo come sottofondo. Successivamente la musica assunse un ruolo molto più importante e le figure divennero anche subacquee. A lungo questa disciplina è rimasta in bilico tra arte e sport, ma questa situazione di limbo è terminata nel 1984 quando, in occasione dei giochi di Los Angeles, tra polemiche e discussioni, il syncro è diventato una disciplina olimpica. La prima società italiana di nuoto sincronizzato è stata costituita a Roma nel 1975. Le caratteristiche richieste per svolgere quest'attività sono: una totale padronanza dei riflessi e dei movimenti del corpo, senso del ritmo e della musica, coordinazione e soprattutto un'assoluta capacità di muoversi in acqua. Fondamentale è la cura della respirazione e dello sviluppo dei polmoni in modo da affrontare figure ed esercizi in apnea. E' una disciplina complessa, composta da esercizi obbligatori, tecnici e liberi; le competizioni possono essere in singolo, doppio o squadra.”

*Il nuoto sincronizzato è pertanto molto più di uno sport acquatico; la sua spettacolarità ne fa quasi un'arte, come la danza, e alcuni hanno infatti criticato il suo ingresso, nel 1955, nei giochi Panamericani, perché lo ritenevano una disciplina più artistica che sportiva. Invece è uno sport bellissimo, ma molto difficile proprio per la molteplicità delle componenti che lo caratterizzano e delle doti che devono avere le atlete che vogliono praticarlo.*

In effetti questa disciplina è considerata tra le più impegnative di tutte le specialità sportive, non solo acquatiche, e questo ne caratterizza sia la sua bellezza e spettacolarità che il suo limite in termini di adesioni numeriche. Potremmo paragonare il nuoto sincronizzato a discipline tecnico-artistiche come il pattinaggio, la ginnastica artistica e ritmica. Il suo ingresso nelle discipline olimpiche è in tal caso più che giustificato, perché come le suddette attività, il Syncro ha le sue regole tecniche, elementi obbligati e figure di riferimento durante le esecuzioni di una parte della gara, i così detti Liberi Tecnici, a cui si aggiungono a punteggio quelli Liberi. E' chiaro che ci vuole esperienza e competenza per poter giudicare e, a quei livelli, per un occhio poco esperto possono sembrare tutte squadre perfette, ma questo non ne sminuisce il valore tecnico e sportivo.

*Il nuoto sincronizzato è uno dei pochissimi sport "rosa", in cui la grazia, l'eleganza e la femminilità possono ed anzi devono poter essere espresse ed esaltate. Nonostante Olimpiadi e Mondiali siano ancora riservati alle sole donne, in Canada e negli Stati Uniti anche agli uomini possono gareggiare in competizioni miste. Questa apertura può riscontrarsi anche da noi?*



La squadra di nuoto sincronizzato Gryphus Sporting Club, Bronzo al Nazionale Propaganda Invernale. Imperia 2009



