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: 27 (1970)

Heft: 5

Artikel: Pallanuoto

Autor: Gursky, Jan

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000997

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: 21.08.2025

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

Pallanuoto

Un'introduzione
Dr. Jan Gursky, Macolin

Il gioco della pallanuoto pone esigenze particolarmente elevate alla forza organica e all'intelligenza motoria. Ciò malgrado, esso vien praticato molto volentieri nell'ambito dell'insegnamento natatorio in funzione della gioia che in sè include e del suo contenuto di tensione. I suoi valori educativi e salutari si presentano in piena luce. La padronanza generale del crawl, del crawl-dorso e della rana è considerata un presupposto. Le tecniche applicate nella formazione basilare del nuoto valgono fondamentalmente, per l'apprendimento degli stili, anche per il pallanotista. Le particolarità e le varianti devono essere considerate come fattori complementari della formazione ulteriore.

Il pallanotista deve padroneggiare, in funzione di una migliore visibilità, il **crawl a testa alta.** Questo è lo stile principalmente usato nella pallanuoto. Il tronco ha un'angolazione maggiore, la battuta delle gambe, in posizione più profonda, viene eseguita con forza maggiore. Il movimento delle braccia è più breve e più rapido (fig. 1, pag. 87). Nuotando in questo modo, davanti alla testa si forma un'onda, sulla quale giace la palla per la sua conduzione.

Spesso, il giocatore deve far uso del **crawl-dorso,** e di nuovo a testa sollevata. L'esecuzione avviene seduti nell'acqua, con lavoro delle gambe più profondo e potente, mentre il movimento delle braccia è più breve (fig. 2, pag. 87). Il modo di giocare ha condotto allo sviluppo di una specie particolare di nuoto dorsale. Si tratta di una combinazione del movimento delle braccia come nel crawl-dorso e di un movimento simmetrico delle gambe (si adatta bene in occasione di attacchi dell'avversario).

Nel **nuoto a rana,** la testa è pure tenuta alta. I giocatori fanno uso di questo stile per e durante il riposo; per il portiere esso è molto importante. Il movimento natatorio non vien completamente finito. Talvolta il lavoro delle gambe è asimmetrico. Il **nuoto laterale** ha un ruolo importante nella pallanuoto. Non se ne pratica soltanto la forma classica, ma anche una combinazione di esso con applicazione di movimenti del crawl e della rana (fig. 3, pag. 87). Il nuoto laterale viene fondamentalmente impiegato pure come preparazione all'apprendimento della partenza, delle virate, ecc.

Come in altri giochi con porte, anche nella pallanuoto si tratta in particolare di liberarsi dal giocatore di copertura, sia per la costruzione del gioco, che per la ripresa e il passaggio del pallone, rispettivamente per il tiro in porta. Ancor più che mediante un nuoto rapido, ciò avviene grazie agli spostamenti attorno all'avversario (rapidi cambiamenti di direzione, partire e arrestarsi). **L'arresto** (stop) è necessario per potersi improvvisamente fermare durante il rapido nuoto a crawl, oppure per eseguire perfino un breve movimento all'indietro. Si effettuano movimenti che si oppongono alla direzione iniziale del nuoto (fig. 4, pag. 87).

La posizione iniziale e di prontezza per la **partenza,** che avviene unicamente in posizione pettorale o, ancora meglio, leggermente laterale, deve creare una situazione nella quale sia possibile eseguire improvvisamente movimenti portanti fortemente in avanti, senza prima doversi preparare agli stessi (fig. 5, pag. 87).

Scopo della **virata libera** è quello di poter cambiare di direzione, di più di 90 gradi, nel tempo più breve, partendo dal nuoto a crawl. Si tratta di tre fasi: arresto, virata con il corpo sollevato fuori dell'acqua e partenza nella nuova direzione (fig. 6, pag. 87).

Il **salto fuori dall'acqua** deve essere eseguito in giusta maniera, quando si tratta di bloccare palle alte, di riprenderle, rispettivamente di rilanciarle. Per saltare fuori dall'acqua, il giocatore preme contemporaneamente con le mani verso il basso, tende le anche ed effettua con le gambe una potente sforbiciata. Mentre il corpo vien proiettato in alto, una mano rimonta pure rapidamente verso l'alto (fig. 7, pag. 87).

La padronanza nel **maneggio** della palla viene ottenuta dall'esordiente innanzitutto mediante semplici forme di movimento, passando la palla con una mano, a terra. Lo svolgimento del movimento in dettaglio non è importante. Si deve unicamente fare attenzione a che le dita sia-

no aperte durante la ripresa, la tenuta, il movimento e il lancio della palla. Per appropriarsi le esigenze speciali, vien da un lato permesso un tocco della palla unicamente con le mani — altre parti del corpo non devono essere impiegate —, d'altro lato la palla deve essere maneggiata, per quanto possibile, unicamente al di sopra delle spalle. La ripresa della palla dalla superficie dell'acqua, per il trasporto, il passaggio o il tiro in porta, deve essere esercitata in maniera tutta particolare.

In occasione della **presa «a cucchiaio»,** la mano vien portata, le dita aperte, sotto la palla. In seguito essa viene sollevata dall'acqua e condotta in dietro per la posizione iniziale del lancio.

Questa presa è specialmente adatta per gli esordienti, perchè è facile da imparare e impedisce che la palla venga premuta sott' acqua (contro le regole, ciò conduce ad un tiro libero per l'avversario).

Con la **presa «rotante»,** la palla si lascia raccogliere più in fretta, perchè la mano la raggiunge sopra l'acqua. Dopo un abbassamento nell'acqua si sostiene la pressione della palla verso l'alto (fig. 8, pag. 87). Il pallanotista impiega forme di movimento straordinariamente variate per i lanci con la palla. Ciò è motivato, in primo luogo, dalle molte diverse posizioni del corpo, dalle quali si sviluppa il lancio stesso. Il corpo si può trovare in posizione verticale, pettorale, laterale, dorsale, obliqua. Corrispondentemente all'esecuzione del movimento e all'aderenza allo scopo, si distinguono, per la trasmissione della palla e per il tiro in porta, i tipi di lancio citati in seguito.

Caratteristica per il **lancio normale** è, nella pallanuoto, l'accentuazione del movimento dell'avambraccio, relativamente fortemente angolato nell'articolazione del gomito. Nella sua forma fondamentale, questo lancio è il più semplice, il più impiegato, il più sicuro per quanto concerne il raggiungimento del bersaglio e il più potente tra tutti i lanci della pallanuoto (fig. 9, pag. 87).

Il lancio con rotazione preliminare in posizione dorsale è la variante più applicata del lancio menzionato più sopra (fig. 10, pag. 87).

Il **lancio all'indietro** è impreciso, perchè, per così dire, in questo caso si mira alla cieca (fig. 11, pag. 87). Il suo vantaggio consiste nel fatto che esso è già partito prima che il giocatore di copertura avversario, rispettivamente il portiere, si siano preparati allo stesso.

Mentre il movimento accelerato di battuta del braccio sta alla base dei lanci finora descritti, nel **lancio «a pressione»** (fig. 12, pag. 87) e nel **lancio «doppio»** (fig. 13, pag. 87), si presenta, come ulteriore movimento basilare, quello di spinta. In ambedue questi generi di lancio, la raggiungibile potenza del lancio stesso non è importante. Ciò malgrado, essi sono validissimi, perchè con il loro ausilio, si può effettuare un passaggio, rispettivamente tirare in porta, direttamente dal movimento di crawl, senza che la velocità venga diminuita, senza che la posizione del corpo debba cambiare e senza effettuare un grande movimento di presa di slancio.

Per poter lanciare così, si deve prima apprendere il trasporto della palla. La forma di trasporto più usata e più rapida è il **«dribbling»** (fig. 14, pag. 87). In gioco, si presentano ugualmente però spesso delle situazioni nelle quali conviene muoversi in avanti con la palla giacente sulla mano. In questa posizione, costantemente pronta al lancio, un giocatore libero o mal coperto può muoversi, in avanti davanti alla porta o nella posizione favorevole davanti al centro della porta, finchè non viene attaccato.

Osservazioni metodologiche:

Tutte le forme tecniche d'esercizio sulla palla una volta effettuate in acqua, dovrebbero — se possibile — essere eseguite alcune volte nell'acqua all'altezza delle spalle.

Tutte le forme di lancio esistenti oltre a quella normale vengono comprese nella scuola di base fino allo sviluppo completo delle forme grezze, in gran parte negli esercizi di lancio e di ripresa; più tardi, esse vengono esercitate principalmente come lanci a bersaglio, a distanza e in porta.

Prima di poter eseguire degli esercizi tattici nell'acqua, devono essere disponibili le capacità natatorie e quelle tecniche nel maneggio della palla. L'allenamento tattico segue poi, dapprima nel quadro di partite d'esercizio.

Regole fondamentali della pallanuoto

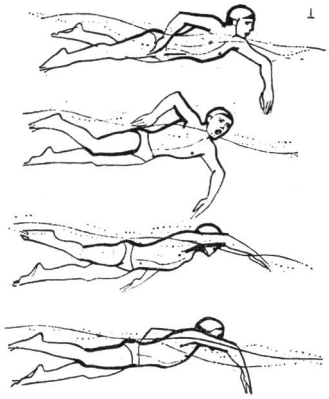
(secondo la FINA - Manuale 1965-1968)

Campo da gioco 30 x 20 m (20x8). Porte 300 x 90 cm. Palla: circonferenza da 68 fino a 71 cm, peso da 400 fino a 450 gr. Durata del gioco: 4 x 5 minuti (con ogni volta 2 minuti di pausa).

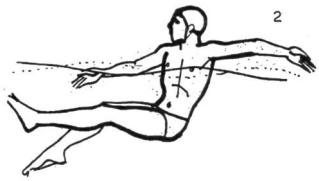
Ogni squadra dispone di 7 giocatori e di 4 rimpiazzanti. Nel raggio della porta (2 m), non si può intrattenere nessun giocatore (salvo il portiere). Errori semplici: i giocatori si tengono in piedi o marciano; tenersi al margine del bacino; battere la palla con il pugno; spruzzare acqua sul viso dell'avversario. In occasione di questi errori abituali la squadra colpevole vien punita con un tiro libero, che deve essere eseguito, nel luogo stesso dove il fallo è avvenuto, dall'avversario più vicino.

Errori gravi: spingere l'avversario sott'acqua, batterlo, compiere un fallo nel limite di 4 m davanti alla porta allo scopo di impedire un tiro in porta; rifiutare di obbedire all'arbitro o compiere in continuazione errori semplici. La squadra colpevole vien punita con un tiro libero e con punti di punizione. Tre punti di punizione danno un tiro di punizione.

I giocatori non hanno il diritto di abbandonare l'acqua durante il gioco (solamente in occasione di una ferita e con l'autorizzazione dell'arbitro).

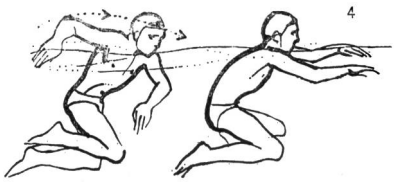


Crawl

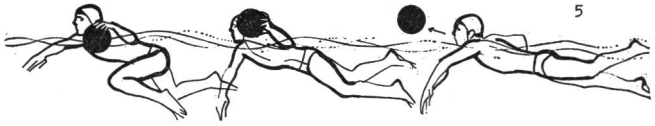


Crawl-dorso

Nuoto laterale

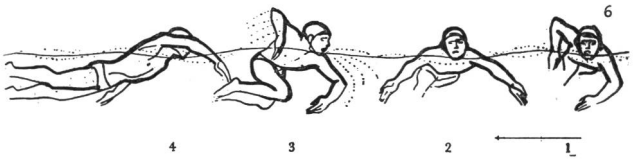


Arresto

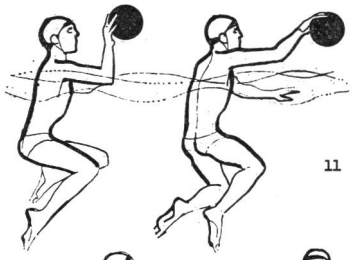


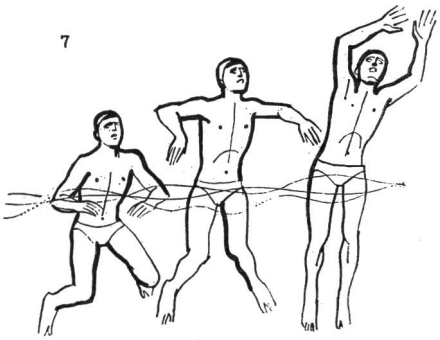
Partenza

Lancio in posizione dorsale

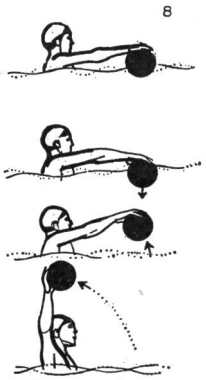


Virata

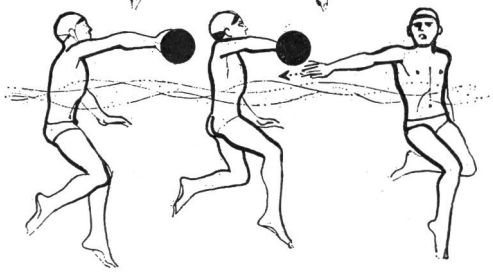




Salto fuori dall'acqua

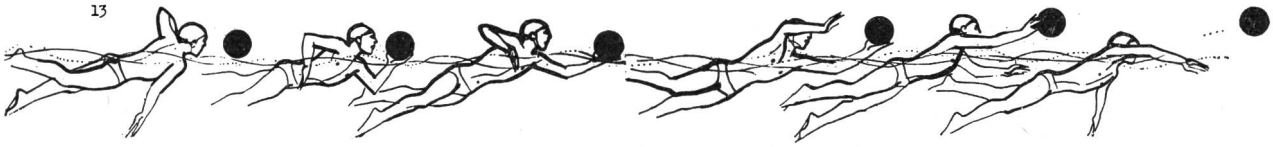


Presa rotante



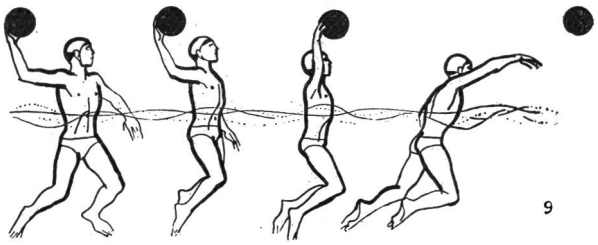
Lancio indietro

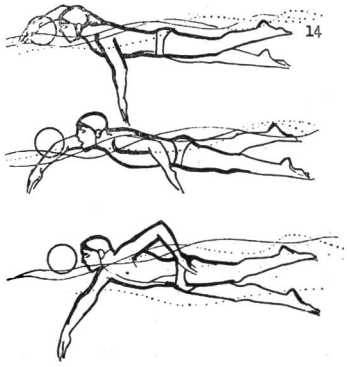
Lancio a pressione



Lancio doppio

Lancio normale





Dribbling