

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 47 (1990)
Heft: 8

Artikel: Le capacità coordinative nella pallanuoto
Autor: Vesel, Paul
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999927>

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: 07.02.2026

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



Le capacità coordinative nella pallanuoto

di Paul Vesel

La pallanuoto può essere considerata uno dei giochi di squadra più complicati. Infatti, oltre agli usuali fattori «condizione, tecnica e tattica» bisogna aggiungere la difficoltà di cooperazione fra i giocatori, in quanto i movimenti vengono ostacolati dalla maggiore resistenza dell'acqua.



Pallanuoto: uno sport complicato.

Per questo motivo, l'operato dei monitori/allenatori è assai arduo e reso ancor più difficoltoso da una sterilità delle possibilità di allenamento. Oltre a ciò, v'è la difficoltà a differenziare fra l'allenamento giovanile e quello degli adulti. Infatti, non basta ridurre il carico e l'intensità dell'allenamento per motivare il giovane a fornire quella disponibilità alla prestazione necessaria. A questo stadio dello sviluppo bisogna dare la priorità alle **forme giocate**.

In questo articolo, è mia intenzione fornire alcuni spunti sulle possibilità di allenamento delle capacità coordinative nella pallanuoto. Alla base di questo mio proposito, v'è la constatazione che uno «sguardo oltre la siepe» (leggi altre discipline sportive) può aprire nuove prospettive. L'arte dell'allenatore sta nell'adattare queste forme alla situazione particolare dell'acqua.

La capacità di prestazione sportiva è molto difficile da allenare a causa del-

la sua composizione multifattoriale. «Solamente uno sviluppo armonico di tutti i fattori che determinano la prestazione permette il raggiungimento della prestazione massima individuale» (Weineck).

Privilegiando le capacità coordinative mi limito volutamente ad un aspetto particolare dell'allenamento della capacità di prestazione sportiva nella pallanuoto. Attraverso una variazione appropriata del carico e dell'intensità si possono migliorare contemporaneamente fattori condizionali.

Per capacità coordinative si intendono quei presupposti che permettono allo sportivo di regolare e dirigere il movimento.

Permettono altresì di padroneggiare azioni motorie in situazioni prevedibili e di imparare gesti tecnici in tempi relativamente brevi. Secondo Hotz (1986) si possono raggruppare le capacità coordinative in 5 gruppi, anche se non vi sono limiti netti ed esistono sovrapposizioni:

- capacità di reazione
- capacità di equilibrio
- capacità di ritmizzazione
- capacità di orientamento
- capacità di differenziazione.

La capacità di reazione permette di analizzare in modo veloce una situazione e di approntare una reazione (risposta) finalizzata. Questa capacità è basilare per la pallanuoto e si ritrova in quasi ogni situazione di gioco.

La capacità di equilibrio permette di mantenere o di ritrovare l'equilibrio anche in condizioni o movimenti difficili.

La capacità di ritmizzazione agevola la rappresentazione ritmica e dinamica di una sequenza motoria e lo svolgimento appropriato di un ritmo previsto.

Paul Vesel ha una lunga esperienza come giocatore ed allenatore di squadre giovanili di pallanuoto. Da molti anni egli è un attivo componente della commissione di pallanuoto dell'Interassociazione svizzera per il nuoto nella quale è responsabile della formazione dei quadri.

La capacità di orientamento permette di tener conto dei cambiamenti spaziali dell'ambiente nel proprio comportamento motorio.

La capacità di differenziazione permette di selezionare l'informazione afferente proveniente dalla muscolatura e di dosare la rispettiva risposta efferente (componente della forza).

Le capacità coordinative alla lente

Capacità di reazione

Osserviamo ora in modo specifico le singole capacità coordinative. La capacità di reazione può essere allenata in tutti quegli esercizi svolti con la pressione del tempo. Gli esempi sono numerosi:

- ricezione e rinvio della palla con il disturbo dell'avversario
- cambiamento veloce dello stile di nuoto dopo un segnale acustico
- tiro dopo un segnale acustico risp. ottico.

Il grado di difficoltà dell'esercizio può essere aumentato grazie alla variazione del tipo di tiro a seconda del tipo di segnale. Gli esercizi con unicamente segnali ottici sono più difficili rispetto a quelli con segnali acustici. A questo proposito si consiglia una combinazione dei vari segnali. Ad esempio: il giocatore deve eseguire un tiro risp. una doppia finta a seconda del colore della bandierina mostrata.

- esercizi di partenza e di cambiamento di direzione con segnali ottici ed acustici. Questi esercizi possono essere eseguiti anche sotto forme di staffette.

La capacità di reazione può essere allenata anche con esercizi per il miglioramento della precisione dei passaggi. Ecco un esempio: i giocatori si dispongono in cerchio e fanno circolare un pallone. Una seconda palla viene giocata trasversalmente. I giocatori devono così evitare di passare contemporaneamente entrambi i palloni allo stesso giocatore. A seconda del numero di giocatori e del loro livello tecnico si può variare il numero dei palloni. L'esercizio può essere variato con l'introduzione di compiti supplementari. Ad esempio, un giocatore, dopo aver ricevuto un passaggio trasversale, deve fare una rotazione di 360° prima di rinviare il pallone. Il tipo di segnale può condizionare la scelta della direzione del rinvio. Una variazione supplementare è raggiunta con l'introduzione del cambiamento di posto all'interno del gruppo dopo un segnale convenuto.

Anche altri piccoli giochi applicati nell'insegnamento scolastico possono



Tener conto dei cambiamenti spaziali.

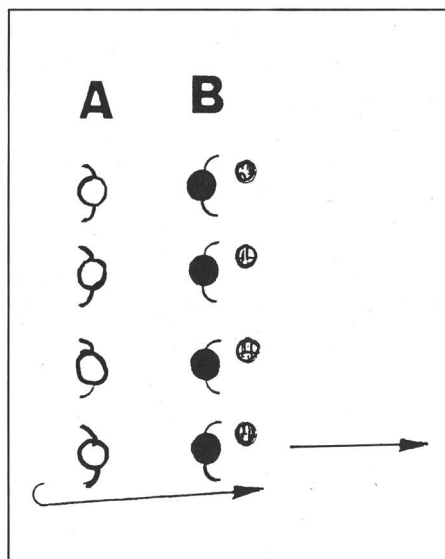


Fig. 1

essere ripresi per l'allenamento della capacità di reazione della pallanuoto. Due esempi:

«Bianco e nero»

I giocatori si dispongono a coppie schiena contro schiena. Il monitore racconta una storiella nella cui successione appaiono i termini «bianco/nero». Nel caso che venga pronunciato il termine «bianco», il giocatore A tenta di intercettare il giocatore B, prima che questi raggiunge il bordo del bacino (Fig. 1).

«L'inseguimento»

Il giocatore A nuota su comando con partenza dal bordo. Il giocatore B tenta di raggiungerlo con partenza dal blocchetto su comando.

Capacità di equilibrio

Nella pallanuoto, questa capacità non assume un ruolo centrale, ma questo non significa che il suo significato deve essere sottovalutato. Ecco alcuni esempi di esercizi:

- tentare di rimanere in equilibrio e di avanzare con un'assicella sotto i piedi.
- nuotare una vasca in larghezza in posizione seduta. si possono adottare stili di nuoto/di spostamento per esercitare la sensazione di equilibrio.

Questi due esercizi, se eseguiti sotto forma di staffetta, possono contribuire ad alleggerire la tensione dell'allenamento.

Esercizi a coppie:

- «Combattimento dei galli»: ogni giocatore deve rimanere in equilibrio su due assicelle del nuoto.
- Seduti su un'assicella i giocatori devono cercare di passarsi il pallone in modo preciso. Variando le dimensioni del pallone si possono esercitare altre capacità coordinative, come ad esempio la capacità di differenziazione.

Capacità di ritmizzazione

La capacità di ritmizzazione può essere esercitata durante l'allenamento degli stili di nuoto specifici della disciplina. Contemporaneamente i giovani hanno la possibilità di abituarsi al contatto corporeo vicendevole grazie ad una scelta appropriata di esercizi. Questo permetterà in seguito di limitare le aggressioni nelle situazioni di gioco.

- i giocatori nuotano a coppie con un solo braccio restando in contatto con l'altra parte. Entrambi cercano di adattare vicendevolmente il ritmo.
- i giocatori nuotano a coppie e dopo ogni bracciata tentano di toccare il compagno all'altezza del petto.

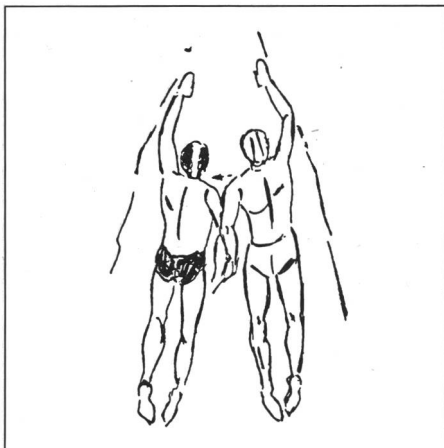


Fig. 2

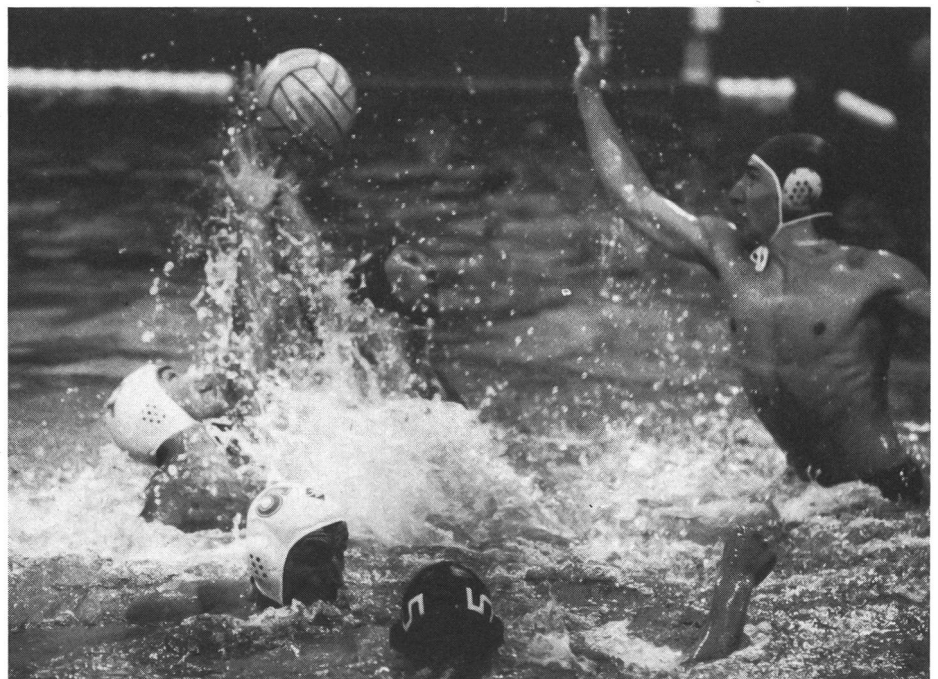


La capacità di ritmizzazione può diminuire le aggressioni durante le fasi di gioco.

- i giocatori nuotano a coppie uno dietro all'altro. A nuota con le braccia e B cerca di effettuare il colpo di gambe nel momento opportuno. Questo esercizio è particolarmente adatto per lo stile della rana e il crawl specifico della pallanuoto così come per combinazioni.
- i giocatori nuotano uno dietro all'altro. Il primo nuotatore esegue dei cambiamenti di direzione a destra e

sinistra e il giocatore che segue deve reagire in modo veloce a questi cambiamenti.

- altre possibilità per esercitare la capacità di ritmizzazione sono date dagli esercizi di «rat-rap», nei quali si varia il numero di bracciate per ogni mano, il ritmo della respirazione o lo stile di nuoto. Il monitore ha qui innumerevoli possibilità di variazione.

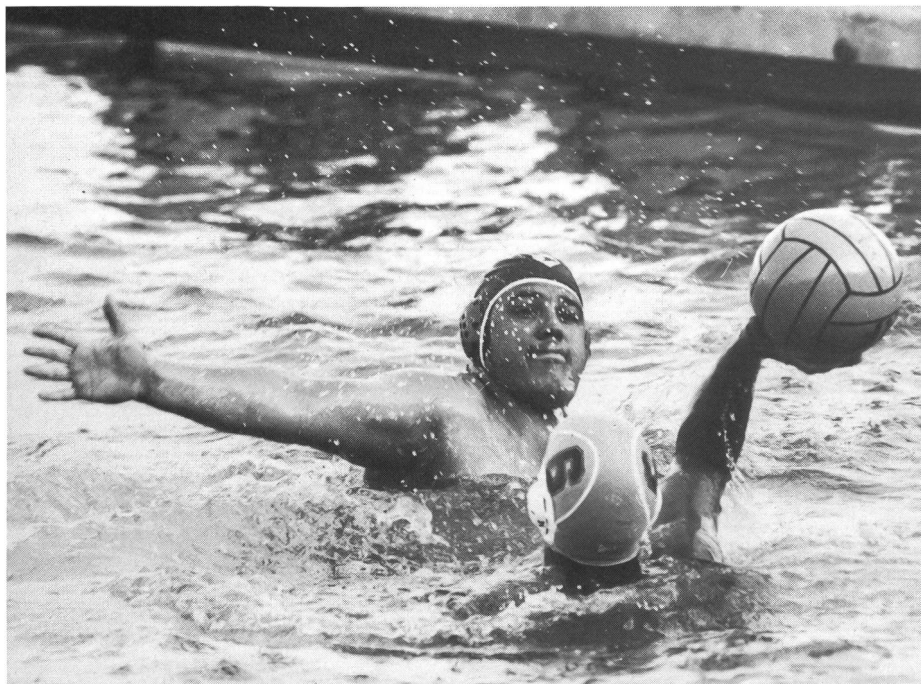


La capacità di orientamento spaziale permette di evitare un «affollamento» davanti alla porta.

Capacità di orientamento spaziale

Questa capacità coordinativa viene spesso sottovalutata nell'allenamento della pallanuoto. Per questo moti-

vo, i giocatori hanno grandi difficoltà a disporsi in modo accurato sul terreno di gioco e non riescono ad adattare il sistema di gioco alle dimensioni del bacino. Di conseguenza, un'alta per-



La capacità di differenziazione permette di adottare la giusta strategia per superare l'avversario.

centuale di azioni si conclude con un grappolo di giocatori appostati davanti alla porta.

Il monitore può dar sfogo alla sua fantasia nell'allestire la serie di esercizi:

- tiri di rovescio da fermo e, in seguito, in movimento.
- esercizi di passaggio con mezzo giro o con un giro completo attorno al proprio asse. In questo esercizio bisogna mettere l'accento sulla precisione dell'esecuzione.
- passaggio su richiamo. I giocatori nuotano liberamente; un giocatore ha il pallone. Il monitore indica il giocatore a cui bisogna passare la palla. Il passaggio deve avvenire nel modo più veloce e preciso possibile.
- i giocatori nuotano parallelamente e, contemporaneamente si passano il pallone. Lo studio di combinazioni di gioco permette il miglioramento della capacità di orientamento spaziale.

Capacità di differenziazione

La capacità di differenziazione permette una veloce rielaborazione dell'informazione proveniente dai muscoli e una rispettiva risposta con un dosaggio della forza. Nella pallanuoto, questa capacità occupa un ruolo centrale. Anche in questo caso il monitore dispone di una vasta scelta di forme di esercizio. La capacità di differenziazione può essere allenata con la combinazione di esercizi di nuoto:

- movimento delle gambe; svolgere il movimento con la gamba destra mentre quella sinistra rimane a riposo. Nuotare in questo modo (e sen-

za l'impiego delle braccia) una vasca in larghezza.

- movimento di crawl con le braccia mentre le gambe svolgono il movimento di rana.
- nuotare con un solo braccio (il pallone viene tenuto con l'altra mano) mentre le gambe effettuano una leggera sforbiciata.
- variare il movimento delle gambe con lo stile della rana, del crawl, ...

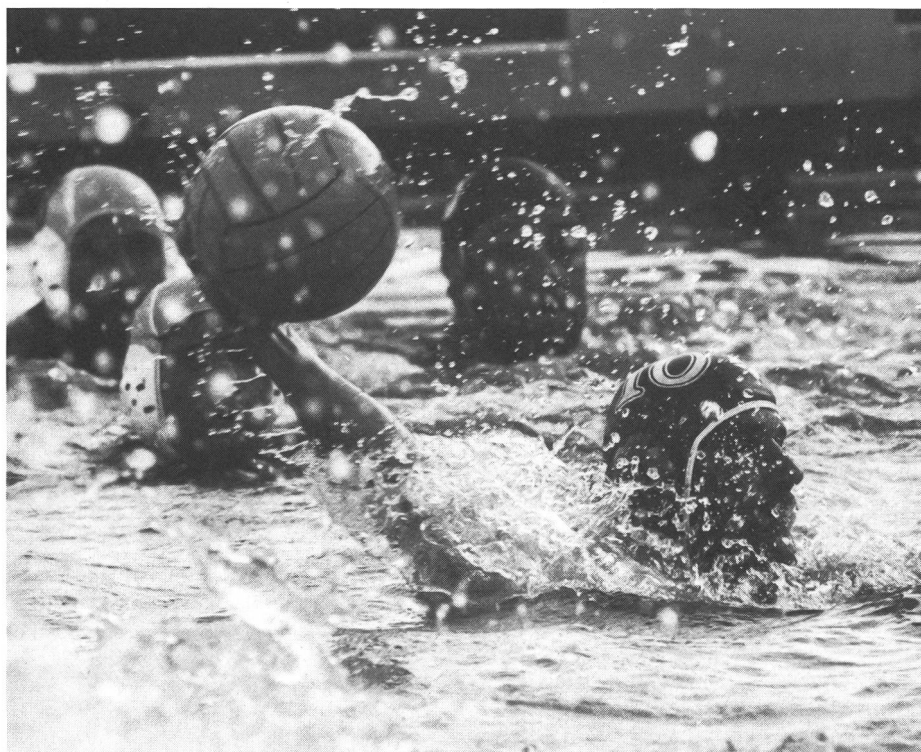
La capacità di differenziazione può essere altresì allenata con esercizi di tecnica con il pallone risp. con palloni

di dimensioni differenti. Ecco alcuni esempi:

- lanciare il pallone contro una superficie piana (bocchetto di partenza — parete laterale — muro del trampolino — assicella del nuoto). Il pallone viene ripreso e rilanciato velocemente. Il giocatore impara a dosare l'impulso dato al lancio. Dopo alcuni tentativi, il giocatore varia la distanza dalla parete e così anche le condizioni del lancio.
- lo stesso principio può essere adottato variando la distanza fra i vari giocatori. Essi sono così obbligati a differenziare la componente di forza impiegata. Un'ulteriore variazione può essere ottenuta adottando palloni di dimensioni e peso differenti.
- la capacità di differenziazione può essere allenata praticando altri giochi nell'acqua, come la pallacanestro, la pallavolo, il softtENNis. Variando la profondità dell'acqua e l'intensità si possono allenare anche i fattori di condizione fisica. Il monitore deve essere in grado di variare costantemente le forme di organizzazione in modo da evitare la monotonia dell'allenamento. Solamente in questo modo è possibile motivare i giocatori a fornire la massima prestazione. □

Bibliografia

- J. Weineck, *Optimale Training* (1985)
 A. Hotz, *Qualitatives Bewegungslernen* (1986)
 Hasler, *Koordinative Fähigkeiten* (dispense del corso)



Forme giocate per lo sviluppo delle capacità coordinative.