

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Pallanuoto con i bambini  
**Autor:** Vesel, Paul  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999675>

### **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:** 03.05.2026

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

## Pallanuoto con i bambini

di Paul Vesel

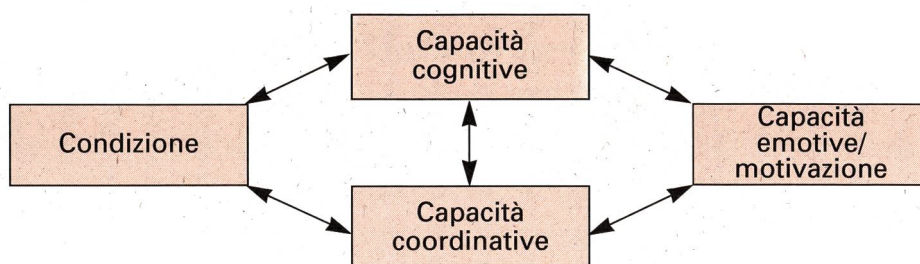
### Importanza delle capacità cognitive

La pallanuoto è un gioco collettivo fra i più esigenti. Elementi dinamici di gruppo si collegano a forme di movimento poliedriche.

Con una descrizione molto semplificata, cerchiamo di concepire la pallanuoto. Due squadre, con ognuna sei giocatori di movimento e un portiere, interagiscono su un'area di gioco secondo un'idea ben conosciuta e regole vigenti internazionalmente. Da ciò risultano determinate situazioni di base come il tiro in porta (obiettivo), portare in avanti la palla tramite dribbling e passaggi, difesa tramite disturbo dell'attacco avversario nel tentativo di riconquistare la palla. L'attacco della squadra in possesso del pallone contro la porta avversaria si svolge sempre nei confronti di una difesa che si sta organizzando. Componente di tutte le azioni, con o senza la palla, è il nuoto in tutte le sue forme: stile libero, crawl specifico pallanuoto, rana, dorso, laterale e "bicicletta". Queste tecniche di nuoto sono considerate quale base delle azioni con il pallone, ciò significa che un buon gioco è possibile solo sulla base di una buona formazione natatoria.

In relazione con lo spostamento della palla, risulta necessario le seguenti tecniche: presa della palla, ricezione, condotta, passaggio, tiro in porta. Lo spostamento in acqua viene completato con esercizi di partenza, virata, arresti e cambiamenti di direzione. Per l'esecuzione del gioco della pallanuoto, le citate tecniche devono essere conosciute e svolte nella loro forma grezza.

Le esigenze richieste ai bambini per l'allenamento della pallanuoto sono quindi molto elevate. In questo tipo di lavoro bisognerà tener conto globalmente delle capacità sportive di prestazione. Si raggiungeranno maggiori progressi d'apprendimento e di prestazione quando si riesce a prendere in considerazione l'unità e l'effetto reciproco degli aspetti coordinativi, condizionali, cognitivi ed emotivi - motivanti.



Su questa stessa rivista (agosto 1990) ci siamo già occupati delle capacità coordinative nella pallanuoto. Nell'allenamento di pallanuoto con bambini, le capacità cognitive sono spesso trascurate.

Le capacità cognitive sono quei presupposti che permettono allo sportivo, tramite processi d'elaborazione di informazioni, di percepire situazioni, anticipare soluzioni adeguate in modo d'eseguire e valutare inserendo capacità coordinative e condizionali.

Detto altrimenti, questa complicata definizione intende i seguenti processi:

- percepire
- decidere
- immaginare la successione del movimento / situazione
- trasformare la rappresentazione in esecuzione
- valutazione.

### Esempio: Tiro in porta (porta vuota)

*Percezione della situazione:*

- dove mi trovo quale tiratore (distanza dalla porta, angolo verso la porta)

*Decidere:*

- dove tiro (centro, sinistra, destra, alto, basso, incrocio dei pali)
- che tipo di tiro utilizzo (rappresentazione dell'immagine del movimento)

*Realizzare:*

- trasformazione della rappresentazione, tiro

*Valutazione:*

- il risultato corrisponde all'obiettivo?
- se no, perché?
- dove ho sbagliato
- cosa devo correggere?
- cosa devo fare diversamente alla prossima esecuzione?

In pratica si tratta di conoscere e applicare i contenuti informativi delle azioni specifiche alla disciplina sportiva. Nella pallanuoto ciò avviene in modo funzionale in collegamento con tecnica e tattica. Per l'allenatore è importante mostrare quali informazioni sono di rilievo nel comportamento tattico concreto e quali possono essere elaborate nella tecnica specifica della pallanuoto. Troppo spesso la tecnica è stata ridotta alla semplice esecuzione.

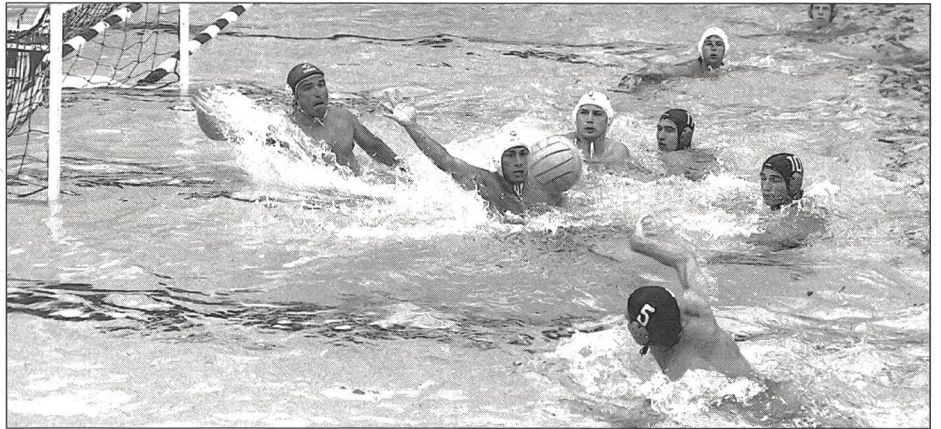
La fascia di età dei bambini dai 10 - 14 anni è caratterizzata da un alto grado d'apprendimento. Esiste inoltre una pronunciata necessità motoria. I bambini sono coraggiosi, pronti all'azione, vogliono imparare e confrontarsi agli altri. Questo stadio di sviluppo psichico crea buoni presupposti per l'inizio dell'allenamento di pallanuoto. I bambini sono interessati, capaci d'entusiasarsi e possiedono una buona facoltà d'osservazione. Queste caratteristiche, accomunate al costante desiderio di confrontarsi con altri, devono influenzare fortemente il tipo di lavoro. L'insegnamento dev'essere organizzato in modo chiaro e variato. Sin dall'inizio bisogna badare molto bene allo sviluppo delle qualità cognitive.

L'allenamento della pallanuoto dev'essere possibilmente eseguito prossimo alla realtà. I bambini devono abituarsi subito all'equipaggiamento specifico (due calzoncini, calzoncini da pallanuoto, cuffia) e ad allenarsi nell'area di gioco (anche delimitazioni ridotte). In questa maniera si abitua sin dall'inizio ed elaborano situazioni specifiche al futuro gioco vero e proprio. Per i singoli elementi tecnici devono essere scelte forme organizzative che veramente presentano analogie con situazioni di gioco.

**Esempio:**

esercizi di passaggio possono essere eseguiti su due ranghi oppure le coppie agiscono liberamente sul terreno di gioco.

Oltre alla pura esecuzione degli esercizi tecnici, bisogna aver cura che il bambino impari subito che cosa deve percepire ed elaborare, in modo da raggiungere la prestazione desiderata. I seguenti esempi lo dimostrano e, in pari tempo, suggeriscono la necessaria analisi strutturale del proprio lavoro d'allenamento.



**Passaggio:**

- Volgere l'attenzione:** – osservare i compagni di gioco
- Vedere particolari:** – posizione delle spalle prima di passare
- Capire l'importanza:** – direzione del passaggio perpendicolare all'asse delle spalle
- Agire secondo situazione:** – prima del passaggio elevarsi dall'acqua e posizione di ricezione

**Azione difensiva:**

- Volgere l'attenzione:** – osservare l'attaccante  
– propria posizione fra attaccante e la porta  
– posizione del proprio portiere  
– spalle dell'attaccante e pallone (direzione e momento del tiro)
- Capire l'importanza:** – prima del tiro l'attaccante si erge dall'acqua  
– posizione braccia-spalle, direzione e momento del tiro
- Agire secondo situazione:** – mani in alto  
– ergersi dall'acqua  
– dopo aver osservato e capito l'intenzione di tiro dell'attaccante, cercare di difendere

**Attacco 2 contro 1:**

- Volgere l'attenzione:** – propria posizione  
– posizione del compagno con la palla  
– posizione del difensore  
– valutare la distanza dalla porta  
– posizione del portiere
- Vedere particolari:** – comportamento del compagno nella situazione di gioco (passaggio o tiro)  
– comportamento della difesa
- Agire secondo situazione:** – adeguare la propria posizione alla situazione di gioco  
– cambiamento di posizione tramite giusto posizionamento, rendere difficile la difesa  
– propria posizione di tiro e angolo verso la porta  
– pronti alla ricezione della palla  
– fissare in ogni momento di gioco la propria reazione e procedimento.

Gli esempi servono a dimostrare l'importanza della qualità dei processi cognitivi rispetto alla capacità d'azione. Questi sforzi possono essere rafforzati, nel quotidiano lavoro d'allenamento, tramite compiti d'osservazione, verbalizzazione del proprio agire (commentare ad alta voce le situazioni di gioco vissute), discussione e scambio d'informazioni su situazioni contrapposte. Le nozioni autoacquisite sono più efficaci delle spiegazioni dell'allenatore. I giovani imparano dall'esperienza e devono apprendere da soli come giudicare le informazioni di rilievo date da una determinata situazione e come reagire. ■

