

Pallanuoto



Dalla Storia agli Allenamenti Funzionali



...di Enrico Pezzano - 5^ART

Storia della Pallanuoto

- Nasce nel XIX secolo (Scozia ed Inghilterra);
- 1887 → William Wilson definì le **regole** per la prima volta;
- Dal 1888 iniziarono i primi campionati ufficiali;
- Ammessa alle **olimpiadi** nel 1900;
- 1930 → FINA diventa l'organo internazionale che disciplina la pallanuoto;



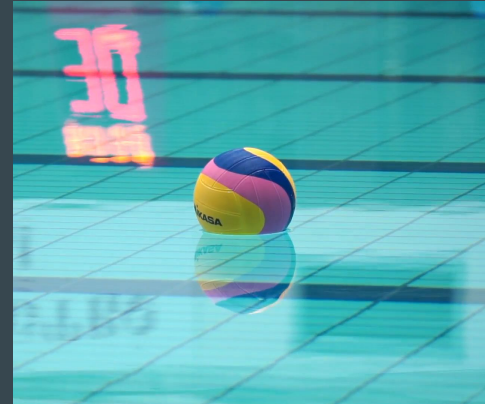
Alcune Regole...

Maschile:

- Campo lungo dai 25 ai 33 metri;
- Campo largo dai 10 ai 20 metri;
- Dimensioni porte: 3 x 0,90 metri;
- Primi palloni di gomma, poi cuoio ed infine oggi con camera d'aria e rivestiti da gomma ruvida;
- Fallo semplice → Punizione verso l'avversario + possibilità di tiro a rigore immediato;
- Fallo grave → espulsione (20") di chi lo commette, massimo 3;
- Fallo brutale o violento → espulsione diretta del giocatore dalla partita, con brutalità si riceve anche una squalifica ed una sanzione per la società;

Femminile:

- Lungo 25 metri;
- Largo 17 metri;



Allenamenti

Acquatici:

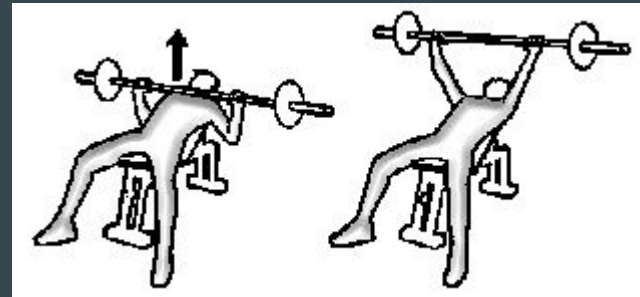
- Velocità del nuoto (distanze brevi con scatti esplosivi, VO2Max);
- Acquaticità (saper sfruttare al meglio corpo, forza e tecnica per muoversi in acqua);
- Tiro e Passaggio (allenamenti specifici di tiri in porta e palleggi tra compagni, per migliorare velocità, tecnica e forza);
- Partita (combinazione delle abilità precedenti, per migliorare resistenza e tecnica del gioco);



Allenamenti -1

Potenziamento / di terra (attività in palestra generale):

- Addominali, stretching e mobilità (uno dei muscoli più importanti per acquaticità);
- Circuiti **VO2Max** (attività prolungata misto Crossfit per aumentare resistenza ed il massimo quantitativo di ossigeno respirabile);
- Pesistica (attività **anaerobica** per aumentare la forza espressa in acqua, esercizi composti ed ipertrofici → concentrati maggiormente nell'upper body);



Crescita Personale

(SALUTE)



- Incremento attività ed efficienza **cardio-respiratoria** (soprattutto sotto sforzo natatorio);
 - Maggior **forza** e **resistenza**, anche nelle **articolazioni** (la pallanuoto colpisce la quasi totalità del sistema muscolare umano);
 - **Attività natatoria** molto importante per la **mente** e per il **corpo**;
-

Crescita Personale

(ADOLESCENZIALE)



- Importanza del **TeamWork**;
 - **Rispetto**;
 - Maggior **autostima** e più **carattere**;
 - Ambiente adolescenziale **salubre**;
 - Ottima crescita **fisico-muscolare**;
 - Ottima crescita **mentale**;
 - Migliori rapporti umani ed affettivi in squadra (e fuori);
-

Crescita Personale

(Umana)



- Concetto di **sportività**;
 - **Rispetto** delle regole, dell'avversario, dei preparatori e del prossimo;
 - Agonismo → spingersi oltre i propri limiti;
 - Alto tenore di **salute** e di **vita**;
-

In conclusione...

...praticate dello SPORT!
Accadono soltanto cose positive ;)

