

**SOCIETA' NAZIONALE DI SALVAMENTO
SCUOLA NAZIONALE DI SALVAMENTO
S.N.S.**

DIDATTICA PER L'AVVIAMENTO ALLA PALLANUOTO IN MARE

A CURA DI
RENATO PECUNIA

RESPONSABILE TECNICO REGIONE EMILIA ROMAGNA
INSEGNANTE DI TECNICHE TURISTICHE DI BALNEAZIONE

ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE F. RE
REGGIO EMILIA



INDICE :

- PREMESSA
- CAP. 1 ESERCIZI PROPEDEUTICI
- " 2 PALLEGGI DA FERMO
- " 3 PREPARAZIONE DEL PORTIERE
- " 4 PALLEGGI NUOTANDO
- " 5 TIRI
- " 6 ZONA
- CONCLUSIONE

PREMESSA

In questi ultimi anni lo sport della pallanuoto ha suscitato un notevole interesse ed un grande consenso da parte dei giovani. E' notoriamente uno sport d'azione. E' proprio per i suoi caratteri di collegialità e modernità dà la possibilità al giovane di realizzare anche un importante momento di socializzazione.

Come vuole la tradizione, è importante, che questo sport nato da sfide memorabili nei caratteristici porticcioli delle borgate marinare, della Liguria e della Campania, ritorni al passato, con passerelle dimostrative che riaccendano nella gente la voglia di competizione come un paio di decenni fa.

Intendo puntualizzare se pur brevemente che la pallanuoto non è solo agonismo esasperato ma è soprattutto un periodo di formazione per il ragazzo.

Colgo l'occasione per ringraziare Enzo e Mimmo Barlocco per la loro collaborazione e ai miei maestri Umberto Tramontana presidente Fin Salvamento, unitamente al collega Mauro D'Ascia campione del Civitavecchia anni 65-70.

Un caloroso ringraziamento va ai ragazzi del mio paese, Riomaggiore nelle Cinque Terre. Giocando con la palla in acqua nelle giornate estive, mi hanno fatto capire che gli sport acquatici e la pallanuoto possono trasmettere ai giovani, quei valori così importanti quali l'amicizia, la lealtà e trasmettere sentimenti di cultura marinara e ambientale.

L'autore

CAPITOLO 1° ESERCIZI PROPEDEUTICI

NUOTO A TESTA ALTA E FONDAMENTALI NECESSARI AL PALLANUOTISTA (senza pallone)

N.B. - Prima di cominciare ogni lezione fare effettuare 5-10 minuti di ginnastica e palleggi a secco e nuotare a tutti gli stili.

1 - CRAWL A TESTA ALTA - TRUDGEON

Per avere sempre un indispensabile visione del gioco è necessario nuotare il crawl a testa alta e il trudgeon.

Il crawl si batte con la testa ed i gomiti alti (a difesa del pallone) e con una bracciata rapida e corta. Il trudgeon si nuota con la testa alta e con la normale bracciata a crawl. Le gambe "sforbiciando" flettendosi e distendendosi bruscamente ed uno dei piedi calcia (a martello). Il movimento completo avviene come segue:

- durante la bracciata destra, nel periodo della presa, le gambe leggermente divaricate, si flettono fino ad ottenere il completo piegamento della gamba destra e in misura minore della sinistra. Nella bracciata successiva, mentre la mano forza nella presa, le gambe vengono distese con violenza.

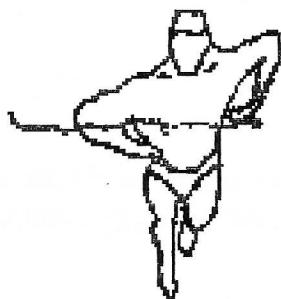
ESECUZIONE:

Squadra in riga, nel senso della lunghezza della vasca, all'andata, crawl a testa alta, al ritorno trudgeon.

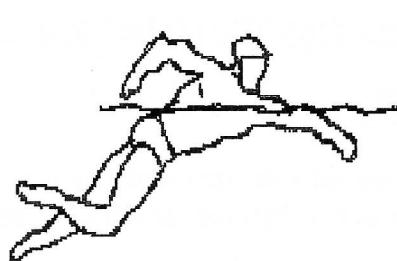
2 - DORSO A TESTA ALTA E CON I PIEDI A FORBICE:

Anche il dorso si differenzia dalla normale nuotata per la posizione della testa alta, i piedi affondati ed il corpo seduto; una variante è con il movimento delle gambe a forbice. Si usa per brevi tratti essenziali in azione d'attacco, per controllare la situazione dietro ed eventualmente ricevere il passaggio.

Crawl a testa alta



Trudgeon



ESECUZIONE:

Squadra come al numero uno, ma sul dorso. Nuotare per circa 6 metri e portarsi poi nella posizione di crawl, continuando per altri 5-6 metri, così di seguito. Alternare usando le gambe a forbice.

3 - PARTENZA DA FERMO SUL PETTO SENZA SPINTA DAL BORDO

Il pallanuotista deve disporre di uno "scatto" bruciante per smarcarsi o recuperare la fuga di un avversario a seconda delle fasi del gioco. Quindi deve saper partire velocemente da fermo, senza l'ausilio della spinta al bordo.

Per questo deve effettuare una partenza a trudgeon e continuare subito dopo il crawl.

4 - GIRATA SUL DORSO

Per smarcarsi dall'avversario, bisogna effettuare uno scatto e poi dopo qualche metro girarsi sul dorso per vedere se l'azione d'attacco continua e per aspettare l'eventuale passaggio.

ESECUZIONE:

Partenza come al numero 3. Al fischio scatto di 3-4 metri, al successivo, girarsi sul dorso, continuando a nuotare più lentamente. Al nuovo fischio girarsi sul petto, breve scatto e così di seguito.

5 - BICICLETTA E RANA CON ENTRAMBE LE BRACCIA FUORI DALL'ACQUA

Per acquisire l'indispensabile forza di gambe che permetta l'elevazione al momento del tiro, il controllo del gioco e per sopportare il marcamento dell'avversario, sono indispensabili la bicicletta "a pressione" ed eretta.

ESECUZIONE:

Squadra in riga, braccia alte: effettuare il movimento delle gambe a bicicletta o a rana. Al fischio elevarsi il più possibile sull'acqua, cercando di afferrare a due mani un ipotetico pallone. Nel movimento di bicicletta i piedi sono estesi durante il richiamo e appiattiti e divaricati nella spinta.

La bicicletta "a pressione" si effettua in posizione orizzontale e aiutandosi con ambedue le mani in modo di far emergere il dorso. Alternare i due tipi.

6 - SIMULAZIONE DEL TIRO O DEL PASSAGGIO

ESECUZIONE:

Squadra in riga ed esercizio come al n°5, ma con un braccio in acqua. Al fischio elevazione aiutandosi anche con il braccio immerso e simulazione del tiro e del passaggio(alternare le due braccia).

7 - ARRESTI VELOCI

Il giocatore in molte situazioni deve sapersi arrestare bruscamente da uno scatto, afferrare la palla, tirare in porta, passare o cambiare direzione.

ESECUZIONE:

Disporre la squadra a coppie in riga. Al fischio scatto con partenza a trudgeon (come al n°3), al successivo fischio arresto improvviso e simulazione di tiro, portandosi in posizione eretta. In seguito lasciare libero il giocatore, concordando preventivamente chi attacca, di arrestarsi e tirare quando vuole.

E' compito del difensore fare barriera con le mani. Alternare difensore e attaccante.

8 - ARRESTO VELOCE E "RIENTRO"

In caso di fuga con il pallone e tiro conclusivo, l'attaccante, se non ha segnato goal, o quanto meno aver procurato un fallo a favore della propria squadra(angolo), deve prontamente rientrare per evitare il contropiede, o ancora meglio il controbraccio. Appena scoccato il tiro e quindi aver verificato rapidamente l'esito, rientrare verso la propria difesa.

ESECUZIONE:

Squadra in riga a coppie con l'attaccante concordato preventivamente. Partenza e scatto come al n°3, simulazione di tiro con arresto e rientro immediato nuotando per 4-5 metri. Continuare invertendo i ruoli.

NOTA: a questo punto si può inserire il pallone effettuando l'esercizio di cui al n°25 del cap.4 e ripetendo poi con lo stesso, gli esercizi 1-3-6-7-8.

9 - INVERSIONE DI DIREZIONE CON IL PALLONE

In molti casi chi è in possesso del pallone non vedendo i compagni smarcati e quindi possibili passaggi, deve rientrare per guadagnare tempo.

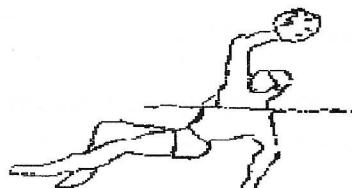
ESECUZIONE:

Squadra in riga a coppie. Nuotare con il pallone, al fischio afferrarlo con le dita e portandolo sopra la testa poggiarlo sull'acqua rientrando verso la propria porta. Alternare i ruoli.

Se la mano del ragazzo è piccola per afferrare la palla, la stessa andrà sollevata dall'acqua infilando sotto la mano a coppa.

10 - POSIZIONE D'ATTESA SUL DORSO CON IL PALLONE

Come nell'esempio precedente, per guadagnare tempo o tirare



ESECUZIONE:

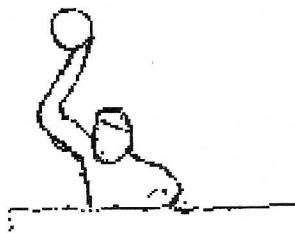
Squadra a coppie come al precedente n°9. Al fischio, invece di rientrare, afferrare il pallone e distendersi sul dorso a testa alta. Temporeggiare per qualche secondo e riportarsi sul petto continuando a nuotare.

N.B. - Gli esercizi 7-8-9-10, prevedono un giocatore che affianca chi è in possesso del pallone. Ciò serve ad abituarsi al marcamento ed al controllo della palla.

CAPITOLO 1°: PALLEGGI DA FERMO

N.B. - Nel palleggio, la mano che riceve il pallone, è sempre rilassata, mai rigida e si prepara ad accogliere lo stesso, con un movimento del polso dall'avanti all'indietro.

Il passaggio va effettuato in modo che chi riceve abbia sempre il gomito fuori dall'acqua e generalmente non molto a parabola, ma invece teso. Il braccio **nel lanciare** la palla si sposta all'indietro oltre la testa(movimento simile al lancio del giavellotto).



11 - PALLEGGIO A COPPIE DI FRONTE

Come è facilmente intuibile il saper trattare e palleggiare insieme ad un ottima base natatoria, è fondamentale. Per questo bisognerà effettuare molti esercizi di palleggio come sotto descritti, con esecuzione prima fuori dall'acqua(che vale anche come riscaldamento).

ESECUZIONE :

Disporre la squadra a coppie di fronte. La distanza fra i due giocatori sarà di 3-4 metri. Palleggiare con la mano destra(o sinistra per i mancini) il più a lungo possibile prima che la palla cada in acqua. Raccomandare di passare la palla, come già detto, ad un'altezza tale che permetta il gomito fuori dall'acqua.

11/a - ESECUZIONE :

Come sopra, ma usando alternativamente mano sinistra e destra.

N.B. - E' importante abituare i giocatori a usare indifferentemente le due mani, tornando molto utile in tante situazioni saper passare o tirare con la sinistra o con la destra.

11/b - ESECUZIONE :

Come al n°11, ma effettuando appena ricevuta la palla, un giro completo su se stessi, in senso antiorario e viceversa.

N.B. - Con l'acquisizione di un buon palleggio, aumentare le distanze fino a 10-15 metri gradatamente.

Si noterà che la distanza fra i due palleggiatori andrà via via aumentando, senza che questi se ne rendano conto. Raccomandare quindi di scegliere dei punti di riferimento a terra, per controllare gli spostamenti.

12 - ESECUZIONE :

Squadra in riga a coppie, uno dei giocatori a turno, afferra con entrambi le mani al palla dall'altro piuttosto alta, in modo di elevarsi dall'acqua, fino alla cintola; ricadendo passa la palla e così via.

13 - PALLEGGIO IN CERCHI E IN FILA

ESECUZIONE:

Si dispone la squadra in tanti cerchi di 5-6 giocatori, la palla gira dall'uno all'altro prima in senso antiorario e poi viceversa.

13/a - ESECUZIONE :

Come sopra, ma usando contemporaneamente più palloni, di solito la metà del numero dei giocatori meno uno.

N.B. - Una volta ogni tanto toccare di misura la palla senza fermarla.

13/b - ESECUZIONE :

Squadra disposta in più file. Tutti fronte al capofila che passa la palla, alla ricezione effettuare un giro di 180° e passare al successivo giocatore.

N.B. - Si effettuino giri orari e antiorari e sempre più rapidi.

14 - TOCCHI AL VOLO :

Quando c'è bisogno di passare la palla molto rapidamente occorre saper dosare dei tocchi a misura.

ESECUZIONE :

Disporre la squadra in fila. I due capofila sono di fronte. Quello in possesso di palla la passerà al primo alla altezza circa della testa; questi senza fermare il pallone, allungherà la traiettoria con un tocco dosato in modo da mettere in condizione il compagno successivo di fare lo stesso. Continuare fino al capofila.

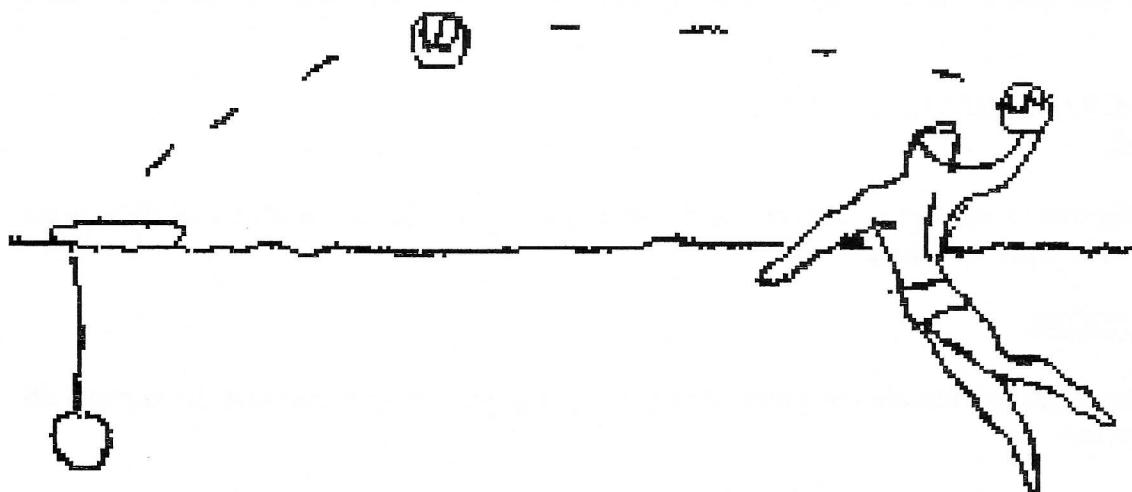
15 - ESECUZIONE :

Come al precedente n° 14, ma con i giocatori disposti disposti in fila sul fianco, solo il capofila è di fronte.

16 - PASSAGGIO PRECISO

Per la precisione dei passaggi lunghi, disporre un salvagente zavorrato, con un peso sul fondo, a 5-6 metri da un bordo della vasca. Il giocatore da una distanza minima di circa 8 metri che va via via aumentando, fino a 15-20 metri ed oltre, deve cercare di centrare il foro. Si può usare anche un tabellone con un cesto(Vedi disegno in appendice).

N.B. - Per comodità un giocatore a turno farà il raccattapalle vicino al salvagente.



CAPITOLO 3° PREPARAZIONE DEL PORTIERE

A questo punto la preparazione dei portieri comincia a differenziarsi prevedendo gli esercizi specifici sotto descritti:

17 - Nuoto a rana per un certo numero di vasche forzando molto le gambe, anche con la tavoletta.

18 - Bicicletta senza palla come descritto al n° 5 con elevazione e prese di un pallone ipotetico alto sopra e fuori la perpendicolare della testa.

19 - Come sopra ma usando delle cinture da sub. Cominciare con 1 Kg e via via aumentare.

20 - Stesso esercizio come al n°12, o a coppie o disposti in riga, fronte all'istruttore che lancia il pallone a turno ai vari portieri.

21 - Rimanere il più possibile in elevazione aiutandosi con entrambe le braccia sommerso e le gambe a bicicletta.

22 - Sempre con le braccia sommerse ed in elevazione, effettuare rapidi spostamenti da sinistra verso destra e viceversa, slanciando le mani in alto e di fianco.

23 - PARATA CON IL BRACCIO "SBAGLIATO"

Ponendosi a turno in porta, senza pallone, si simulerà l'allontanamento di un ipotetico pallone diretto a parabola verso un incrocio dei pali(alternativamente).

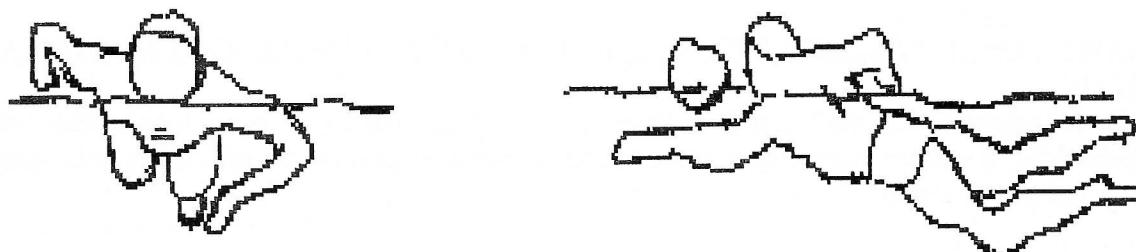
Per far ciò si entrerà in elevazione con entrambe le mani immerse, seguendo la fantomatica traiettoria del pallone verso l'incrocio e uscendo fuori con una mano(quella opposta all'incrocio in oggetto), girandosi su se stessi e distendendosi fino ad essere quasi fronte alla porta, si allontanerà con un simulato tocco il pallone.

24 - I portieri a turno occuperanno la porta ricevendo dai compagni tiri da tutte le posizioni e distanze.

CAPITOLO 4° PALLEGGI NUOTANDO

25 - CRAWL CON IL PALLONE

Il giocatore deve saper portare avanti la palla controllandola e sospingendola in mezzo alle braccia.



ESECUZIONE :

Squadra in riga, palloni fra le braccia, partenza a trudgeon e seguito a crawl, arrivati a fine vasca, tornare indietro.

Raccomandare la posizione dei gomiti alti a difesa del pallone che va sospinto con l'onda provocata dal petto e, ove occorresse, con piccoli tocchi della fronte.

26 - CRAWL CON IL PALLONE E COMPAGNO SUL DORSO

ESECUZIONE :

Come al numero precedente, ma con un giocatore che precede di 2-3 metri nuotando sul dorso a testa alta . Bisogna cercare di sincronizzare la bracciata dei due giocatori in modo che la palla venga passata sulla mano di chi nuota a dorso, quando il braccio che riceve è in alto

La palla si passerà afferrandola col le dita sulla bracciata e lanciandola con un movimento a stantuffo (vedi n°37). Il compagno che riceve, con un lieve tocco, rimetterà la palla tra la bracciata di chi passa. Invertire i ruoli.

27 - CRAWL CON IL PALLONE E COMPAGNO CHE PRECEDE SUL PETTO

Spesso bisogna passare la palla ad un compagno in fuga mentre si nuota.
ESECUZIONE :

Disporre la squadra a coppie in fila, alla distanza di 3-4 metri circa l'uno dall'altro. Porta la palla a chi è dietro. Al fischio le coppie nuotano lentamente, il giocatore davanti a sua discrezione inizia una fuga breve e veloce, chi segue con il pallone deve prontamente passare lo stesso afferrandolo con le dita sulla bracciata e lasciandolo (come al precedente n°26), sopra la testa del compagno con precisione, facendolo cadere esattamente tra le braccia.

28 - CRAWL CON IL PALLONE E COMPAGNO CHE NUOTA DI FIANCO

ESECUZIONE :

Squadra in riga coppie, alla distanza di circa 1 metro 1/2 l'uno dall'altro. Al fischio partenza e dopo qualche metro passare la palla al compagno che a sua volta la restituirà.

Il giocatore di sinistra (se non è mancino) passerà la palla girando il palmo della mano verso l'esterno e sotto il pallone, viceversa l'altro. Aumentare le distanze ed invertire le posizioni.

29 - CRAWL CON IL PALLONE E COMPAGNO CHE NUOTA DI FIANCO CHE TENTA DI RUBARLO

Se l'avversario "va via" con il pallone in azione di attacco, si può "rubarglielo" senza commettere fallo. A questo proposito si ricorda che l'avversario può essere affondato, solo quando conserva il pallone in mano.

ESECUZIONE :

Come al n°28, solo che chi nuota senza pallone a fianco del compagno, deve cercare di farglielo saltare dalle braccia.

Secondo il lato dal quale nuota introdurrà la mano sinistra o destra interna al compagno, sotto le sue braccia e con un tocco farà saltare il pallone.

Invertire lato e ruolo.



30 - SMARCAMENTO IN VELOCITA' SENZA PALLA

E' evidente che il difensore che opera sulle fasce laterali, terrà sempre l'attaccante verso l'esterno, in modo che lo stesso non possa stringere in direzione della porta senza commettere fallo, a mano di filare via in velocità. Con l'esercizio sotto descritto, si cercherà "di piantare" il difensore.

ESECUZIONE :

Squadra in riga a coppie. I giocatori di ogni coppia sono a stretto contatto di spalla e le varie coppie operano a distanza di 3-4 metri l'una dall'altra. Al fischio partenza a buon ritmo, il giocatore a destra all'improvviso cercherà di passare all'interno, cioè a sinistra, ruotando sul proprio asse longitudinale di 360°, poggiando per un istante le proprie spalle su quelle del compagno che si vedrà scavalcato. Invertire posizione e ruoli.

31 - SMARCAMENTO IN VELOCITA' CON LA PALLA

ESECUZIONE :

In tutto come al n°30, solo che il giocatore deve passare all'interno con tutta la palla, che va quindi afferrata sulla bracciata e tenuta ben stretta con le dita, mentre si effettua la rotazione

32 - PASSAGGIO IN VELOCITA' AL COMPAGNO IN FUGA

ESECUZIONE :

Disporre la squadra a coppie. Il giocatore senza palla al fischio parte velocemente, fatti 5-10 metri riceve la palla dal compagno, che è rimasto fermo, esattamente in mezzo alle braccia.

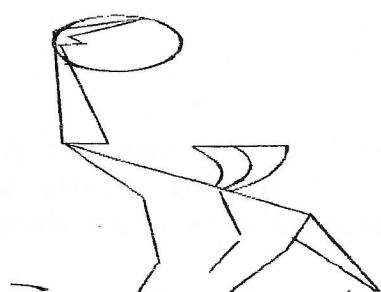
CAPITOLO 5° TIRI

"A" - TIRI PIAZZATI

33 - ESECUZIONE :

Disporre 5-6 giocatori in riga di fronte alla porta alla distanza di 5-6 metri circa, che a turno tirino. Per la precisione usare un tabellone con un foro(diametro 1 volta e mezzo quello del pallone). Vedi disegno in appendice

N.B. - Da distanze piuttosto brevi usare solo il polso " a frusta ", senza colpo di spalla, per effettuare il tiro più rapidamente. Dalle posizioni più angolate provare anche il tiro " a colombella " descritto di seguito. Al momento del tiro elevarsi con la spalla più alta della testa e tirare mentre si incomincia a scendere.



34 - COLOMBELLA

ESECUZIONE :

Uno per volta partendo dalla posizione a sinistra della porta, effettuare un tiro con una parabola più o meno alta. Ripetere da destra. Usare anche il tabellone con cesto(vedi n°16).

N.B. - In caso di parabole "azzeccate all'incrocio" il portiere userà l'accorgimento di cui al n° 23.

35 - TIRI CON PASSAGGIO

ESECUZIONE :

Disporsi a semicerchio di fronte alla porta e dopo una serie di passaggi, a turno tirare elevandosi ed imprimendo forza con la spalla.

36 - ROVESCIATA

ESECUZIONE :

A turno spalle alla porta, effettuare la palla con il braccio teso, il gomito alto e il busto proteso in avanti. Il palmo è a "cucchiaio" rivolto verso la porta. Con un movimento dal avanti all'indietro e all'esterno, scagliare la palla in porta.



"B" - TIRI NUOTANDO

37 - TIRO A "COLONNELLO"

Disporre la squadra in riga con il pallone tra le braccia, simulare una discesa verso la porta e dopo qualche metro, sulla bracciata, afferrare il pallone con le dita e flettendo l'avambraccio, con il gomito alto e l'avambraccio ruotato, scagliarlo in avanti con movimento a stantuffo. Raggiungere il pallone e continuare così fino al bordo della vasca.

38 - TIRO A SCHIZZO

ESECUZIONE :

Squadra disposta come sopra. Al fischio discesa verso la porta, al successivo portare sulla bracciata la mano(sinistra per i destri, viceversa per i mancini) sulla sommità del pallone, ruotandola intorno allo stesso, fino a trovarsi il pallone sul palmo della mano a pelo d'acqua.

Flettendo il braccio indietro si porterà la palla incontro alla mano libera, che con le dita aperte e rigide colpirà violentemente il pallone.

N.B. - Gli esercizi 37-38 prima eseguiti liberamente, vanno poi provati tirando in porta.

39 - TIRO CON PRESA E CORPO ERETTO

ESECUZIONE :

Disporre la squadra metà da un lato e metà dall'altro della piscina per il senso della lunghezza. Ogni giocatore avrà un compagno di fronte.

Al fischio quelli in possesso di palla inizieranno a nuotare e arrivati circa a metà vasca, all'altro fischio, afferreranno il pallone, o lo solleveranno con il palmo a cucchiaio(vedi n°9) e lo lanceranno ai rispettivi compagni rientrando subito sul dorso; mentre i compagni effettueranno la stessa manovra.

Ripetere poi lo stesso esercizio partendo uno dopo l'altro e concludendo in porta.

N.B. - al momento del passaggio la posizione del corpo è eretta.

40 - TIRO CON PRESA SUL PETTO

ESECUZIONE :

Squadre disposte come sopra. Nel' esecuzione cambia solo la posizione del corpo che al momento del tiro non sarà eretto, ma come nella normale nuotata a testa alta, cercando però al momento del tiro di inarcare il più possibile le mani.

Ripetere tirando in porta.

N.B. - Come si vede è importante la funzione prensile delle dita, raccomandare quindi di sfruttare i tempi morti, (in attesa di tirare ad esempio) afferrando dalla sommità il pallone e dopo averlo affondato circa fino alla metà, afferrarlo mentre riemerge e sollevarlo completamente dall'acqua.

"C" - TIRI AL VOLO

41 - AMERICANA

ESECUZIONE :

Disporre la squadra su tre righe ad intervallo di circa 5-6 metri l'una dall'altra. I giocatori di quelle righe esterne saranno in possesso di palla. Quelli della riga centrale fronte a questi ultimi.

La palla verrà praticamente tirata con un certo vigore a pelo d'acqua e a portata dell'avambraccio, che usato come una rampa di lancio dovrà correggere la traiettoria del pallone, innalzandolo. Invertire il ruolo dei giocatori centrali.

42 - TOCCHI

ESECUZIONE :

Disporre a turno chi effettua il tiro in prossimità dello specchio della porta.

Fare effettuare da due giocatori piazzati verso il bordo sinistro e destro della vasca ed in varie posizioni dei passaggi molto tesi da deviare con un tocco a mano aperta in porta.

CAPITOLO 6° ZONA

Molto spesso una squadra si troverà in superiorità numerica. Si attua quindi quella fase di gioco chiamata zona; cioè i giocatori in possesso di palla, disponendo di uno o più uomini in più, si attestano nella zona di tiro avversario.

I vari schemi attuati sono tutt'ora svariati, ma essenzialmente i più noti sono due:

43 - ZONA 4+2

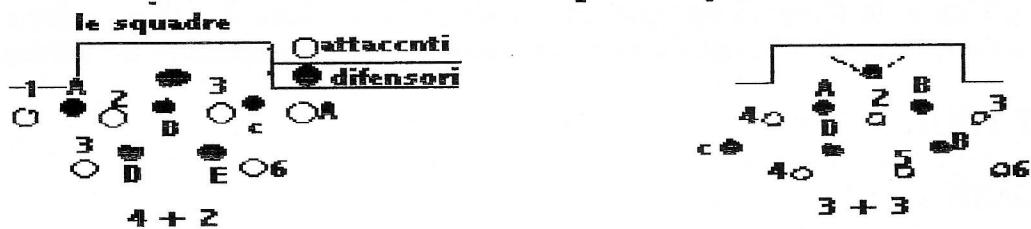
ESECUZIONE :

Meglio di ogni altra considerazione valga il disegno

Comunque gli attaccanti si dispongono su due righe alla distanza di qualche metro 4 "dentro" e 2 "fuori".

Nel caso di un solo uomo di più, cinque difensori dovranno marcire 6 attaccanti, lasciandone conseguentemente uno sempre libero. Compito degli attaccanti è far girare velocemente la palla fino a trovarsi una buona situazione di tiro. Compito viceversa dei difensori è cercare di intercettare passaggi imprecisi o respinte varie, lasciando trascorrere il tempo concesso dal regolamento all'attacco (35").

N.B. - Si procuri di lasciar fuori i due giocatori più veloci di entrambe le squadre



44 - ZONA 3+3

ESECUZIONE :

Come per il 4+2 solo disponendo i giocatori in attacco 3 dentro e 3 fuori. C'è lo svantaggio di essere marciti un po' più facilmente essendo lo spazio più ristretto, ma c'è d'altronde l'indubbio vantaggio di avere tutti gli uomini in posizione di tiro favorevole

Infatti nel 4+2 le due ali del "4" sono in posizione molto angolata.

Nota : Le partitelle, anche ad una sola porta andranno effettuate a discrezione dell'istruttore quando riterrà sufficiente il grado di preparazione tecnico-atletica

PREPARAZIONE A SECCO SPECIFICA PER L'ATTIVITA' NELLA PALLANUOTO

Prima di parlare della preparazione a secco occorre fare un rapido cenno su quali sono le qualità fisiche del pallanotista per stabilire se esse sono migliorabili con un'adeguata preparazione a secco, e perché detta metodologia viene applicata.

In generale per quanto riguarda le qualità fisiche occorre fare una precisazione, alcune infatti interessano la struttura morfologica e fisiologica, altre invece riguardano il sistema nervoso, altre ancora sono tipiche dell'impalcatura muscolare e tendinea dell'atleta stesso.

Le prime sono la forza, la resistenza e la velocità, le seconde sono destrezza e coordinamento, la terza infine è l'elasticità.

Ora mentre l'elasticità si può dire innata e si modifica in poco con l'allenamento, la destrezza e la coordinazione invece si apprendono fino a 12-13 anni ed il momento più favorevole per tale apprendimento è fra i 6 e i 12 anni, mentre dopo si può solo fare un lavoro di rifinitura.

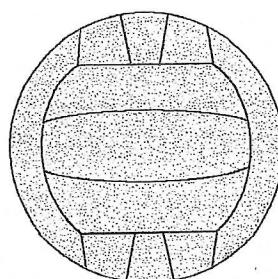
La forza si migliora dai 14 anni in poi e si sviluppa tranquillamente fino ai 25-30 anni, dopo si ha un periodo di mantenimento a cui segue fatalmente il declino.

Di queste qualità, quelle di cui maggiormente il pallanotista ha bisogno sono ovviamente la forza, la velocità, la resistenza, la destrezza.

Fra le citate, maggiormente ci riguarda e può essere incrementata con la preparazione a secco la forza, che permette di eseguire un certo movimento per muovere un certo peso nel più breve tempo possibile, ossia la potenza intesa nel significato che gli viene attribuito nella fisica, quello cioè di lavoro nell'unità di tempo.

Dalla fisica abbiamo per definizione:

$$P = F/t \quad \text{ma} \quad L = F \times S \quad \text{da cui} \quad P = F \times s/t = F \times V$$



Anche la resistenza può essere ottimamente incrementata con un certo tipo di lavoro a secco;(corsa prolungata, esercizi ripetuti con brevi pause di riposo) però per il particolare tipo di sport applicato, con tutti i problemi biomeccanici che comporta e il differente impiego delle masse muscolari, ritengo che detto lavoro sia meglio eseguirlo per il 90% in acqua seguendo le normali metodiche che ci derivano dal nuoto, inserendo le opportune varianti tipiche della pallanuoto (tanto per fare un esempio, non è detto che chi riesce a correre ininterrottamente per un'ora possa con la stessa disinvoltura reggere un'intera partita).

Detto questo, osserviamo ora in quali modi si può sviluppare la potenza dell'atleta, tenendo presente che non è detto che tutti gli esercizi si debbano sempre eseguire a velocità elevata.

Infatti dalla definizione fisica per cui $P = F \times V$; al fine di incrementare la potenza basta anche incrementare la forza e non solo la velocità(naturalmente, non l'una a discapito dell'altra e viceversa)

Esaminiamo ora quali sono le metodologie più usate per sviluppare appunto questa forza e questa velocità, tenendo presente che la velocità di esecuzione di un certo movimento non può oltrepassare certi limiti, mentre invece la possibilità di incremento della forza è molto più alta e che comunque l'effetto di velocità che un'atleta ottiene impegnandosi al massimo della sua forza, nell'attrezzo lanciato, non è proporzionale al peso dell'attrezzo, cioè se il peso si dimezza, la velocità non si raddoppia di certo.

Un'interessante deduzione di Zaciorskj è che il migliore sfruttamento della potenza muscolare umana si ha in quelle espressioni di lavoro sportivo in cui la forza e la velocità assumono contemporaneamente valori intermedi in rapporto ai rispettivi massimali.

Questo quindi è valido per quanto riguarda la potenza muscolare umana però occorre dire che al pallanotista non occorre solo potenza ma anche forza vera e propria in quanto spesso è costretto a sopportare in acqua dei carichi per periodi di tempo non brevi.

Inoltre per concludere, la preparazione a secco, può essere utile anche per produrre in certi soggetti un aumento controllato delle masse muscolari e quindi del peso, che tutti riconosciamo essere importante entro certi limiti, per avere un buon pallanotista.

Detto questo esaminiamo ora in quali forme si può svolgere la preparazione a secco:

Si può svolgere a carico naturale o con sovraccarichi

L'allenamento a carico naturale è il complesso di esercizi nei quali il carico è assunto dal peso del corpo stesso dell'atleta o da talune sue parti.

Questa metodica rientra nel più vasto ambito delle attività allenanti definito dal pallanotista e ne costituisce un settore particolare. Ovviamente lo scopo di questo lavoro dovrà essere principalmente quello del conseguimento di superiore velocità esecutiva.

E' evidente che lavorare a carico naturale non vuol dire faticare meno, perché basta aumentare appunto la velocità dell'esecuzione o variare le posizioni del corpo in relazione all'accelerazione di gravità per ottenere degli esercizi di notevole impiego(es. : addominali a terra, addominali su panca inclinata a varie altezze o su spalliera).

Il lavoro a carico naturale per un pallanotista dovrà comprendere quella serie di esercizi intesi a dare una maggiore agilità al tronco ed agli arti inferiori, e cioè:

- Addominali a terra molto dinamici e non statici(sforbicate e incroci delle gambe);
- Addominali su panca inclinata;
- Addominali sulla spalliera;
- Addominali con torsioni del busto per sollecitare i muscoli obliqui ;
- Rotazioni del busto, con e senza flessioni;
- Rotazioni delle spalle avanti ed indietro;
- Flessioni del busto in avanti, le mani toccano a terra con gambe divaricate e rapido ritorno indietro;
- Flessioni delle braccia con capo proteso dietro;
- Balzi da altezze variabili cercando di cadere rimbalzando per dare ai muscoli maggior elasticità;
- Massima raccolta e massima distensione;

Occorre ricordare che tutto ciò che riguarda il preatletismo fa parte integrante di una seduta di allenamento e quindi non deve mai essere abbandonato, ma opportunamente alternato al lavoro con sovraccarichi, in modo da ridare all'atleta quella scioltezza articolare che verrebbe compresa lavorando solo con i pesi.

Passiamo ora all'allenamento con sovraccarichi.

Innanzi tutto occorre precisare che con l'allenamento con i sovraccarichi si propongono due fini: 1)raggiungere un incremento della forza pura;2)ottenere un miglioramento dell'esecuzione tecnica del gesto sportivo che ci interessa.

Pertanto accanto agli esercizi settoriali che sviluppano la forza di quel particolare tipo di muscolo, occorre inserire anche esecuzioni tecniche del gesto sportivo proprio della branca agonistica interessata(pullover, strappi, poliercoline) .

Insomma la maggior forza che via via si acquisisce va subito messa al servizio della tecnica posseduta, che perciò si avverrà di forme esecutive dinamicamente più efficaci ed intense.

Per impostare un adeguato programma di lavoro con sovraccarichi occorre tener presente delle seguenti variabili:1)entità del carico di ognuno degli esercizi che costituiscono la serie;2)numero di ripetizioni che costituiscono la serie;3)numero della serie;4)variabilità temporale dell'intervallo di recupero tra gli esercizi e la serie.

Gli esercizi più comuni possono essere:

- Spalle: crocifisso in piedi con i manubri;
- Bicipiti: in piedi con il bilanciere, flessioni delle braccia;
- Tricipite: su panca con manubrio dietro la testa, distendere e flettere le braccia;
- Gambe: saltelli con bilancieri sulle spalle(va fatto molto bene).

PROGRESSIONE DI ALLENAMENTO

3 Criteri :

- 1 - Lasciare immutati i pesi ed aumentare le serie fino a 3-4
- 2 - Abbreviare le pause tra gli esercizi e le serie, non però al disotto di 2'
- 3 - Arrivati alle 3 serie aumentare il peso

Il passaggio dell'uno all'altro criterio rivela che il Body building tiene conto che l'acquisizione di maggior forza sia in parte accompagnata da taluni effetti complementari che sono specifici di altre qualità muscolari (potenza, resistenza, ecc.).

Riassumendo l'intensificazione del lavoro si ottiene :

- a) aumento sia dei pesi che delle serie
- b) aumento dei pesi ed accorciamento delle pause
- c) contemporanea intensificazione di tutti e 3 i fattori

METODO DELLA PESISTICA

Completa il Body building e consiste nel rapido arrivo al 95% del massimale.

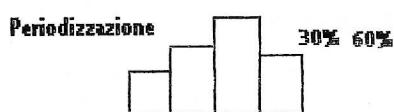
Deve comunque coronare tutto il lavoro formativo eseguito con le metodiche precedenti

Ecco una tabella:

- 25 Kg sotto il massimale	5 ripetizioni 2' - 5'
- 20 "	4 " " "
- 15 "	3 " " "
- 10 "	2 " " "
- 5 "	1 " " "
- 7,5 "	1 " " "
- 12,5 "	2 " " "
- 17,5 "	3 " " "
- 22,5 "	4 " " "

Un dimezzamento della progressione e cioè il suo arresto al 95% costituisce il metodo piramidale.

CONTRAZIONI ISOMETRICHE :esercizi pettorali, dorsali, tricipiti, deltoide, gambe, bicipiti.



Il lavoro con i pesi si intensifica nella I^a fase, ma va poi mantenuto anche durante il periodo agonistico, eseguendo almeno una seduta di mantenimento.

I fase:

di transizione che non supera il mese, durante la quale l'atleta è a riposo, ma non completo, deve avere altre attività sportive.

II fase :

di preparazione durante la quale si esegue un lavoro quantitativo e dura circa 3-4 mesi(da 2Km → 4-5Km da 2Kg → 4-5 Kg).

III fase :

speciale: dura circa 6 mesi.

Si riduce un po' la quantità e si cura maggiormente la qualità.

IV fase :

impegno agonistico : il lavoro di mantenimento si fa soprattutto sulla qualità(scatti brevi).

CONCLUSIONE

Ci sarebbero tante altre cose da dire, ma considerando il necessario periodo di rodaggio, mi fermerei qui.

Ricorderò solo che a differenza degli anni passati, oggi la pallanuoto è giocata essenzialmente in velocità, senza ruoli strettamente specifici, un po' come nel basket.

Tutti attaccano, tutti difendono lasciando solo una certa coordinazione al regista ufficiale.

Gli esercizi proposti non devono necessariamente seguire la numerazione data, essendo raggruppati per argomenti