



LA LEGGE PER TUTTI
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Pallanuoto: regole e allenamento

Autore: Denise Ubbriaco | 14/10/2018



La pallanuoto è tra gli sport di squadra più amati degli ultimi tempi ed è inserito nel programma olimpico dal 1900. Ecco i consigli del campione Amaurys Pérez.

Se sai nuotare molto bene e desideri praticare uno sport competitivo, potresti darti alla pallanuoto. Molti ritengono che sia uno sport massacrante e, di certo, non c'è da meravigliarsi se si pensa che il giocatore deve riuscire a nuotare rapidamente

da una parte all'altra del campo da gioco, balzare fuori dall'acqua e sferrare la palla nella porta avversaria con grande energia. Come si gioca a pallanuoto? Quali sono le regole fondamentali? In una partita di pallanuoto si assiste al confronto tra due squadre, ciascuna delle quali è composta da sette giocatori tra cui il portiere e da sei giocatori di riserva da utilizzare per le sostituzioni. E' consentita la sostituzione dei giocatori per un numero illimitato di volte, tranne nel caso in cui vengono commessi tre falli gravi. Ogni fallo grave viene registrato come un fallo personale ed è a carico del giocatore responsabile. A quel punto, viene decretata dall'arbitro la sua espulsione definitiva dal campo di gioco con obbligo di sostituzione e un'ulteriore sanzione consiste nell'assegnazione di un tiro libero a favore della squadra avversaria. Tra i falli più gravi troviamo: colpire o danneggiare in modo scorretto un avversario; trattenere, affondare o tirare indietro l'avversario; dare calci o colpire l'avversario intenzionalmente. Quale squadra vince nella pallanuoto? Vince la squadra che, al termine dei quattro tempi di gioco, ha segnato il maggior numero di punti. Se vuoi saperne di più sull'argomento, prosegui nella lettura. In questo articolo cercherò di darti tutte le informazioni necessarie su **pallanuoto: regole e allenamento**.

A seguire, troverai l'intervista al campione **Amaurys Pérez**. Uno dei più amati pallanuotisti ed allenatori che ha vinto la medaglia d'argento nella World League e i Mondiali nel 2011, ha conquistato l'argento olimpico a Londra e il bronzo nella World League disputata ad Almaty nel 2012.

Perché praticare pallanuoto?

La pallanuoto è sport di squadra, sacrificio, fratellanza, piscina e pallone. La pallanuoto si differenzia da altre discipline come il nuoto ad esempio. Nel nuoto quando cominci a fare chilometri e chilometri il tuo allenamento si basa su una striscia nera sul fondo della vasca e basta. La pallanuoto è uno sport che comporta grandissimo sacrificio, però ci sono la palla, poi l'entusiasmo del goal, il caos della partita, le regole, l'arbitraggio. Sono due sport totalmente diversi. Ciò che hanno in comune sono la piscina ed i benefici a livello fisico. Nel corso della mia carriera, i miei compagni di squadra sono diventati fratelli, famiglia.

Quanto è importante l'intesa in una squadra?

Molto! Fa la differenza a 360 gradi. Più conosci il tuo compagno e più ti trovi bene in squadra.

Qual è l'atteggiamento mentale e vincente di un pallanuotista?

Grinta, perseveranza, spirito di sacrificio, spirito di squadra, caparbia. Ciò che dico sempre ai miei ragazzi è l'unione testa e cuore. Il nostro è uno sport anaerobico. Se non sei lucido puoi creare tanti casini. Puoi perdere la testa e diventare violento. E' uno sport in cui c'è molto contatto fisico. In tante occasioni, mi è capitato di perdere la testa, ma con il passare degli anni ho imparato a rimanere lucido. Ad alti livelli succede di tutto. Nella **finale olimpica**, appena sono entrato in acqua mi hanno dato un calcio in faccia. Non potevo perdere la lucidità e rischiare di essere squalificato, lasciando la squadra senza un giocatore. Sembrava di essere in uno scontro di pugilato in acqua. Se parliamo di atteggiamento del pallanuotista, ti confesso che non sono stato a livello tecnico uno dei migliori giocatori, ma una cosa che non è mai mancata è stata la caparbia. Non mi sono mai fermato finché non sono riuscito a raggiungere il mio obiettivo. Ecco perché la testa ed il cuore insieme fanno la differenza. A **livello motivazionale** lavoro moltissimo con i miei ragazzi. La mia sfida è puntare alla loro crescita e devo dire che mi stanno dando dei segnali molto positivi. La seconda sfida è far parlare della Cosenza Nuoto.

Quanto tempo occorre dedicare all'allenamento in vasca per competizioni importanti?

Dipende. Sono arrivato a sette ore al giorno per tre mesi. In occasione dei **campionati del mondo**, giochi olimpici ed europei, ci sono andato pesante. Quando dovevamo andare contro gli slavi, che già sono dotati di un fisico bestiale, per sopperire a questa differenza dovevamo allenarci il doppio del tempo per

diventare fisicamente più preparati. Ne eravamo consapevoli. Bisogna capire i punti deboli e lavorarci su. Ecco perché ci siamo distinti dagli altri. Ai miei ragazzi, invece, faccio fare due ore e mezza o tre ore, compresa la palestra.

Come si allena un campione? Qual è stata in quel periodo la tua routine?

Non ti nascondo che ho buttato tanto sangue. In quel periodo, mi hanno aiutato tantissimo i miei compagni di squadra, lo staff e l'allenatore **Alessandro Campagna**. Inoltre, abbiamo una psicologa che è stato un importante punto di sfogo. L'altra cosa che fa la differenza per un campione è la famiglia. Ti racconto un aneddoto riguardo i mondiali del 2011. Era domenica ed ero a casa di mia suocera che aveva preparato un abbondante pranzo calabrese. Ero seduto sul divano. Di solito, non rispondo mai a nessuno. Quella volta ho risposto. Era l'allenatore della nazionale Alessandro Campagna. Pensavo fossero i miei compagni di squadra per prendermi in giro. Mi chiese se avevo voglia di giocare contro gli slavi. Avevo quasi 35 anni. Chiusi la telefonata e mia moglie mi chiese chi fosse. Dopo averle raccontato la conversazione, mi disse: *"Non smetti mai di stupirmi!"*. Poi, mia suocera mi disse che se per caso fossi andato in nazionale, avrei dovuto imparare bene l'Inno di Mameli. Con questo inno ho trovato la carica.

Quanto sono importanti il sonno e l'alimentazione per un atleta?

Mangiare e riposarsi bene sono due cose fondamentali. In nazionale, eravamo obbligati a dormire il pomeriggio tra un allenamento e l'altro. Poi, la sera le solite otto ore per ottimizzare le tue performance, altrimenti non ce la fai. Riguardo l'alimentazione, la sera non tocco carboidrati. Quindi tante proteine, verdure e tanta acqua.

Quali sono le difficoltà della pallanuoto?

E' uno sport complicato e rapido. Di solito, la maturità sportiva la ottieni con 20 anni d'età. Nei primi quattro o cinque anni insegniamo tecnica ai bambini. Consiglio di iniziare a praticare la pallanuoto a sei anni.

Dopo l'intervista al campione Amaurys Pérez, ti lascio ad alcuni approfondimenti che ho realizzato su **pallanuoto: regole e allenamento**.

Quali sono i benefici della pallanuoto?

La pallanuoto è uno sport d'acqua che offre i [benefici del nuoto](#), di cui abbiamo parlato già in un precedente articolo, e promuove la coesione, la collaborazione, lo spirito di squadra e lo sviluppo di strategie. E' uno sport di resistenza in cui occorre sapere bene come muoversi in fretta e come gestire al meglio la fatica. L'intensità dello sforzo dovuto all'eseguire movimenti in acqua, in cui si alternano attacchi e difese (accelerazioni, cambi di velocità e di direzione), consente lo sviluppo ed il coinvolgimento di più muscoli contemporaneamente. I movimenti senza palla sono quelli classici degli [stili di nuoto](#). Cosa fare prima di un allenamento o una partita? E' importante dedicare tutto il tempo necessario al riscaldamento così da evitare traumi, stiramenti e strappi muscolari.

Quali sono le regole fondamentali della pallanuoto?

Come già anticipato, nella pallanuoto si confrontano due squadre, ciascuna delle quali è composta da 11 **giocatori di movimento** e 2 portieri. La partita ha inizio con 7 giocatori ("Settebello" e "Setterosa") per ogni squadra, uno dei quali dovrà essere il portiere. In più, ci sono 5 giocatori ed un portiere di riserva da utilizzare per le sostituzioni. Il sostituto deve tenersi pronto, senza ritardo, a rimpiazzare un giocatore nei seguenti casi:

- durante un timeout;
- durante gli intervalli tra i tempi di gioco;
- a seguito della segnatura di una rete;
- per sostituire un giocatore a causa di un incidente.

Se non dovesse essere pronto, il gioco proseguirà senza di lui. Tuttavia, egli potrà rientrare in qualsiasi momento. Se un portiere viene rimpiazzato da un sostituto, qualora dovesse rientrare in campo, non potrà giocare in nessun altro ruolo se non in quello di portiere. Se una squadra non ha più sostituti, a parte il **portiere di riserva**, sia il quest'ultimo che il suo sostituto, potranno intervenire come giocatori di movimento. Se una squadra gioca con meno di sette giocatori non sarà

obbligata a schierare il portiere. Per ciascuna squadra sarà nominato un capitano, responsabile dell'ordine e della disciplina dei suoi compagni di gioco. Prima di iniziare la partita, i giocatori non possono indossare altro se non costume (non trasparente) e calotta. Pertanto, dovranno disfarsi di bracciali, anelli, fermagli e altri oggetti che possano provocare un danno fisico. Le calotte, da allacciare sotto il mento, devono essere dotate di paraorecchi malleabili. I **colori delle calotte** delle due squadre avversarie dovranno essere contrastanti, mentre i portieri dovranno indossare calotte di colore rosso. Se nel corso della partita un giocatore dovesse perdere la calotta, o tenerla slacciata, sarà tenuto a rimetterla alla successiva interruzione del gioco. Dove si svolge la partita? Il **campo da gioco** è costituito da un rettangolo diviso a metà da una linea delimitata da due segnali di colore bianco sul bordo vasca. Sulla linea di fondo, da entrambi i lati, ci sono due porte galleggianti con un'altezza di 90 cm e una larghezza di 3 metri. La durata di una partita è distinta in quattro tempi di otto minuti ciascuno. E' accordato un riposo di due minuti fra il 1° e il 2° tempo e fra il 3° e il 4° tempo. Fra il 2° e il 3° tempo c'è un riposo di cinque minuti. Il cronometro viene fermato a ciascun segnale d'arresto gioco e viene rimesso in movimento alla ripresa del gioco stesso. Ciascuna squadra può richiedere, in ogni momento, un timeout della durata di un minuto per ciascun periodo di gioco.

Come ha inizio una partita di pallanuoto?

All'inizio di ciascun tempo, i giocatori devono posizionarsi sulla rispettiva linea di porta, ad un metro l'uno dall'altro, e ad una distanza non inferiore ad un metro dai montanti della porta. Solo due giocatori possono prendere posizione fra i montanti della porta. Nessuna parte del corpo dei giocatori può oltrepassare la linea di porta. Al fischio di uno dei due arbitri viene lanciata la palla in piscina ed i giocatori devono nuotare velocemente alla conquista della palla. I due arbitri si trovano sui lati lunghi del rettangolo di gioco e sono assistiti da un cronometrista pronto a bloccare il tempo ad ogni fischio dell'arbitro.

Come si segna un goal?

Il goal si segna nel momento in cui l'intero pallone oltrepassa la **linea di porta** ed entra nella porta stessa. Ogni giocatore in movimento può segnare un punto da qualsiasi posizione del campo di gioco, tranne il portiere che non potrà andare, né

toccare la palla, oltre la linea di metà campo. Sarà possibile segnare un goal con qualsiasi parte del corpo, ad eccezione del pugno chiuso. Dopo aver segnato il punto, il tempo di gioco riprende quando il pallone lascia la mano del giocatore della squadra che ha subito la rete.