

La pallanuoto

La pallanuoto è una **disciplina sportiva a squadre** nata in Gran Bretagna sul finire del XIX secolo; essa rimase a lungo senza regole precise, e fu praticata dapprima nei laghi e nei fiumi, successivamente in piscina.

Nel 1888 fu redatto il primo regolamento, per opera dello scozzese William Wilson, e si diffuse oltremarica prima in Germania, poi nei paesi nordici.

Il **water polo** (denominazione anglosassone della pallanuoto) ebbe la sua consacrazione come sport olimpico nel 1900, a Parigi, mentre in Italia approdò verso il 1910; come già era avvenuto per il calcio, si diffuse dapprima in Liguria e a Napoli, poi da qui nel resto del Paese. Numerosi i successi della nazionale italiana nelle competizioni internazionali, tra cui la medaglia d'oro della nazionale femminile alle Olimpiadi di Atene nel 2004.

Il gioco

La pallanuoto si pratica in una piscina di 20-30 x 8-20 m, con profondità minima di 180 cm, tra due squadre di 7 giocatori ciascuna. La porta misura 0,75 x 3 m. Scopo del gioco è "segnare" il maggior numero possibile di reti (una rete vale un punto), nel corso di una partita di 32 minuti effettivi divisi in 4 tempi.



Le regole

È permesso avanzare con la palla, tirare e passare solo con una mano, ma non è consentito affondare la palla né ostacolare in modo falloso l'avversario.

Se la palla toccata dal difensore esce dal fondo, viene rimessa in gioco dalla squadra in difesa; ogni fallo semplice viene sanzionato con un tiro libero (punizione), mentre nei casi di fallo grave nell'area dei 5 metri viene sanzionato con un rigore. Inoltre il giocatore che ha commesso l'infrazione viene espulso temporaneamente per 20". Il portiere non può oltrepassare la linea di metà campo e deve rinviare la palla entro la linea dei 4 metri.

La tecnica di nuoto è modificata per le esigenze del gioco, che prevedono il controllo e il tiro della palla.

Pertanto lo stile libero viene effettuato principalmente con la testa fuori dall'acqua, mentre si utilizza molto la sforbiciata delle gambe a rana per mantenere il corpo in galleggiamento equilibrato.

