

WATERPOLOPHOBIE Phobie du water-polo

*Phobie non officielle, non reconnue
Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5
et la CIM-11*

Le water-polo peut faire peur à ceux qui n'aiment pas l'eau, les piscines ou ne savent pas nager.

Véritable sport collectif, le water-polo s'apparente à du handball en milieu aquatique. Alliant technique, résistance, adresse et endurance, c'est une discipline physique de contact qui demande une parfaite maîtrise de la natation et du ballon.

Comme tout sport, le water-polo a ses avantages puisqu'il permet de renforcer les muscles en préservant les articulations, améliore le système cardiovasculaire et l'ensemble des capacités respiratoires.

Chaque sport a ses défis. Mais quand on y combine endurance, force physique, technique et mental d'acier, rien n'égale le water-polo. C'est comme la natation, la lutte, le basket et le hockey réunis, en beaucoup plus difficile.

Quelle est la taille idéale et normale pour un joueur de water-polo de haut niveau, c'est-à-dire quelqu'un qui participe aux Jeux Olympiques ou qui est dans le top 500 mondial ? En regardant cinq des meilleures équipes olympiques de pays, il semble qu'elles mesurent en moyenne entre 1,93 m et 1,98 m.

Le water-polo moderne trouve son origine dans une forme de rugby pratiquée dans les rivières et les lacs d'Angleterre et d'Écosse avec un ballon en caoutchouc indien. Ce « rugby aquatique » a été baptisé « water-polo » d'après la prononciation anglaise du mot balti signifiant « ballon », pulu.

Quel est le poste le plus difficile en water-polo ?

Le poste de meneur de jeu en position de tir est généralement considéré comme le plus difficile. Les meneurs de jeu en position de tir se disputent constamment la meilleure place devant le but, car ils représentent la principale menace offensive, à l'instar d'un pivot-attaquant au basketball.

Le water-polo est un sport très exigeant physiquement ; les joueurs doivent avoir la capacité de se maintenir à flot pendant de longues périodes sans utiliser leurs mains, de repousser leurs adversaires et de faire des passes et des tirs au but malgré la fatigue .