

## Área técnico-profesional

### **LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL WATERPOLO**

#### **Niveles de aprendizaje**

Mario Lloret



El waterpolo debe iniciar una nueva singladura dentro de la panorámica deportiva acuática.

Puede ser positivo contemplar el ejemplo de la natación, que por el hecho de ser un deporte amateur ha visto limitada la longevidad de sus deportistas: si no cambian en este deporte los criterios de competición, continuarán en franco declive por falta de competitividad, por falta de espectáculo y, en definitiva, porque no hay emoción.

Por su parte, el waterpolo se encuentra en un buen momento, que le permite aspirar a convertirse en una actividad acuática principal, por lo que tiene de deporte motivador y entusiasta. En razón de la importancia actual de este deporte es necesario un planteamiento ambicioso de dotación de medios técnicos y estructuras organizativas que puedan contemplar su práctica masiva.

Este artículo considera, desde esta perspectiva, las posibilidades futuras del waterpolo en España en cuanto al responsable técnico y el planteamiento que, desde una visión teórica, deberá tener, aunque actualmente esto se pueda considerar especulativo e, incluso, utópico. De todas maneras la tendencia del waterpolo respecto a su mejoramiento y superación está comportando algún tipo de cambio, que sería necesario empezar a debatir.

El momento en el cual se encuentra el waterpolo, no podría ser mejor. Y esto por diversas razones:

1. Por los resultados obtenidos por los respectivos equipos nacionales.
2. Por la repercusión y solidez que se está cimentando en los equipos femeninos.
3. Por los criterios de promoción deportivos que algunos clubs están empezando a llevar, independizándose de la escuela de natación.
4. Por las fórmulas de esponsorización de algunos estamentos que ya vislumbran el espectáculo que ofrece este deporte.
5. Por el interés organizativo y deportivo demostrado por parte de los allegados a esta actividad acuática, (árbitros, jugadores, directivos, espectadores), y que hace que constantemente o periódicamente cambien los reglamentos, haya más igualdad en los equipos de primera división, se amplíe dicha división, se instauren play-offs y aparezcan equipos desde fuera de Cataluña.

6. Porque, actualmente, es la única actividad acuática —que no deporte náutico— con posibilidades de obtener éxitos relevantes de cara a la esperada Barcelona'92.

7. Por el aspecto formativo y educativo de sus contenidos. La aplicación que estos componentes acuáticos comporta supone un enriquecimiento del esquema corporal, ya que trabaja o puede trabajar, operativamente, todos los aspectos educativos del medio acuático, revirtiendo positivamente en la formación del niño.

Una mejor organización y promoción del waterpolo debería pretender llevar a cabo una tarea educativa integral y para ello es necesaria, indefectiblemente, la creación de una escuela de waterpolo, independiente de la de natación y con posibilidades de interrelación entre ambas. Esta interrelación implica tanto a los niños como a los programas de ambas escuelas.

Es obvio, para ello, el establecimiento de unos programas exclusivos por niveles, para desarrollar los diferentes gestos técnicos y tácticos necesarios para una correcta evolución deportiva.

#### **Objetivos generales de la escuela de waterpolo**

- *Desarrollar los programas formativos con total rigurosidad*
- *Motivacionales*

• Por incorporación del balón. La presencia del mismo supone un aspecto lúdico en la formación del

alumno.

- Por las formas jugadas que introduciremos en los programas de trabajo.
- Por las situaciones psicológicamente nuevas que se irán creando con el desarrollo de los programas (trabajo individual y colectivo).

— *La promoción del waterpolo*

- Por todo el territorio nacional, intentando que llegue a todos los puntos del país.
- Femenino. Se está demostrando perfectamente, tras la experiencia femenina, que no sólo supone un aspecto formativo del esquema corporal, sino, que además, el aspecto competitivo del mismo es íntegramente asumido por la mujer convirtiéndose y relevándose como una opción deportiva de futuro, para ella.

### Programas

Deben estar adaptados a las condiciones humanas, a las instalaciones y a los grupos que, por lo tanto, dispongamos.

Estos programas deben realizarse por niveles de edad, o en su defecto, de categorías y deben perseguir los siguientes aspectos:

1. Trabajar los aspectos educativos comunes de las actividades acuáticas.
2. Trabajar la técnica de estilos y otras habilidades acuáticas.
3. Trabajar las condiciones físicas básicas.
4. Estudiar y debatir el reglamento.
5. Trabajar los fundamentos ofensivos y defensivos.
6. Trabajar la táctica de equipo
7. Estudiar y buscar las posibles aplicaciones de las transferencias tácticas de otros deportes de conjunto al waterpolo.
8. Estudio de las nuevas técnicas o tácticas. Posible creación de variantes.

### Desarrollo de los contenidos del programa:

Considero, deben establecerse los diferentes niveles según las edades:

— *Nivel I.* Alrededor de los 6 años.

— *Nivel II.* Alrededor de los 8 años.

— *Nivel III.* Alrededor de los 10 años.

— *Nivel IV.* Alrededor de los 12 años.

### Nivel I:

#### Alrededor de 6 años

Es importante reseñar que no es la

edad la que hace los niveles sino la experiencia de los niños. Por ello si fueran mayores, aunque el planteamiento sería el mismo, lógicamente, variaría la metodología.

### Objetivos

— Conocimiento y familiarización con el medio.

— Descubrimiento de las posibilidades que ofrece el medio.

— Adaptación al medio acuático.

— Diversión controlada.

### Contenidos

#### Desplazamientos

Específicos: Los relacionados con la técnica de estilos: crol, braza, espalda y mariposa, tratados exclusivamente, en otros trabajos.

No específicos: Son aquellos que buscan diversas posibilidades tanto en posición del cuerpo como en superficies propulsoras y modos de nado. Se consideran las imitaciones como otra posibilidad de desplazamiento no específico.

El trabajo en este primer nivel debe centrarse en los desplazamientos no específicos.

Salto desde dentro del agua  
Habilidades propias del waterpolo son, generalmente, específicos.

Salto desde fuera del agua  
Habilidades propias de todas las actividades acuáticas. No específicos del waterpolo.

- De pie
- De cabeza
- Sentado
- Agrupado
- Etc.

Iniciaremos al niño, de una forma lúdica y progresiva, en las dos vertientes de este apartado.

#### Giros

Giros longitudinales. Realizados sobre un eje longitudinal. (Ver figura I)  
Giros transversales. Realizados sobre un eje transversal. (Ver figura II).

Giros verticales. Realizados sobre un eje vertical. (Ver figura III).

Específicos, todos del waterpolo, y en general, de todas las actividades acuáticas. Inicialmente, se buscarán las distintas variantes de movimiento sin desplazamiento, y una vez aprendidas aquéllas, los añadiremos.

#### Equilibrios

Todos los movimientos acuáticos se basan en situaciones de equilibrio y

los niños deben trabajar con tablas, corcheras, neumáticos, pelotas y todo el material específico imprescindible para el desarrollo de este concepto.

### Lanzamientos

Se deben practicar las diferentes posibilidades de lanzamiento y recepciones con todo tipo de objetos, formas, pesos y texturas.

Lanzamientos a distancia, con precisión, cortos, altos, tensos, con bote, son necesarios para la familiarización y contacto con este medio.

### Combinaciones de los anteriores

Toda la riqueza educativa de lo propuesto hasta el momento puede incrementarse con la asociación de dos o más de los apartados expuestos:

- Desplazamientos y giros
- Saltos y giros
- Desplazamientos y lanzamientos
- Etc.

### Juegos

Todas las formas jugadas propuestas en este nivel, destinadas a enriquecer los recursos técnicos físicos del alumno, serán válidas en este apartado:

- Carreras de relevos
- Voleibol acuático
- Rugby acuático
- Etc.

Durante el desarrollo de los puntos anteriormente tratados, conviene que el niño tome conciencia, en la mayor medida posible, de los aspectos didácticos espacio y tiempo (rápido-lento), para completar, favorecer y superar su formación.

### Nivel II: Alrededor de 8 años

#### Objetivos

- Perfeccionamiento de las técnicas en el anterior nivel.
- Desarrollo genérico de las condiciones físicas básicas.
- Dominio total del medio acuático y de todas las habilidades.

#### Contenidos

- Actividades del dominio del medio
- Desplazamientos
- Giros
- Saltos
- Lanzamientos
- Otras

- Desarrollo de las cualidades físicas básicas
- Resistencia
- Velocidad

Fuerza  
Flexibilidad

Formas jugadas.

Desplazamientos:

- Trabajo de estilos
- Combinaciones de los estilos anteriores.
- Desplazamientos específicos de waterpolo.
- Descoordinaciones
- Combinaciones con otras habilidades
- Buceos
- Aprendizaje correcto de las patadas. Pies de bicicleta. (P.D.B.).

Respecto a los giros será necesario combinar los tres ejes de giro con todo tipo de desplazamientos buscando la mayor riqueza de ejercicios y variantes.

Los saltos se harán desde dentro del agua, de una forma específica y tratando todas las variantes de saltos.

- Verticales
- Laterales
- Frontales
- Combinaciones con otras habilidades.
- Etc.

En cuanto a los lanzamientos se buscarán las combinaciones con otras habilidades:

- Desplazamientos
- Equilibrios
- Giros
- Saltos

Continuará el perfeccionamiento del tiro, alto, tenso, parabólico con bote, preciso.

Búsqueda de la lateralidad e inicio de los lanzamientos específicos:

- De revés
- De bossing
- Vaselina
- De muñeca
- Rectificado
- Etc.

También hay otras posibilidades como las construcciones (edificaciones de torres y puentes humanos en el agua), y los transportes (realización de todo tipo de transportes y arrastres por parejas y grupos).

La inclusión de la música y la fijación de ritmos (rápido-lento) darán nuevas creaciones o mimetizaciones, según lo que se pretenda.

Objetivos y contenidos a desarrollar según rezan los cánones científicos de aplicación de cargas en el entrenamiento, así como de la alternancia correcta de las cuatro cualidades

físicas básicas en el programa previsto.  
Remitimos al lector a otros tratados que profundicen en este tema para encontrar la correcta adaptación a este deporte. (Ver *bibliografía*).

### Nivel III: Alrededor de 10 años

#### Objetivos

- Conocer el reglamento
- Dominio total del medio acuático.
- Entrenamiento general de las condiciones físicas.
- Dominio del balón
- Formas jugadas
- Conocer la portería

#### Contenidos

Los objetivos planteados en Nivel I y II serán entrenados y perfeccionados aquí, y de esta forma lograremos un dominio total del medio acuático y el nivel físico necesario para desarrollar los objetivos de este nivel.

El reglamento puede ser impartido mediante clases teóricas, prácticas o audiovisuales.

#### Equilibrio del cuerpo

Fundamentalmente después de una acción ofensiva o defensiva. Supone el conocimiento de la posición fundamental y su relación con el resto de las actividades a realizar:

- Mantenimiento de la posición
- Equilibrio después de un salto
- Equilibrio después de un lanzamiento.
- etc.

Familiarización con el balón de waterpolo.

Realización de toda la variedad de ejercicios destinados a conocer y tomar contacto con el balón:

- En seco
- En piscina poco profunda
- En piscina profunda

#### Agarre del balón

Para conseguir las presas correctas del balón según la acción ofensiva efectuada:

- Agarre inferior
- Agarre superolateral
- Agarre anterior
- Agarre superior

#### Pases y recepciones

Passar al compañero a todas las distancias y de todas las formas con los diferentes agarres del apartado anterior.

Desplazamientos con el balón

Desplazamientos con:

- Cambios de ritmo
- Cambios de sentido
- Cambios de dirección
- Giros
- Protección del balón

Tiros, palmeos y remates

Debe conseguirse la potencia y precisión necesarias para finalizar las acciones ofensivas.

Las formas de lanzamiento a impartir son:

- Frontal
- De revés
- De bossing
- Vaselina
- Rectificados
- Palmeos o acompañamientos

#### Fintas

Las fintas en el waterpolo actual son de dos tipos:

Estáticas. Son las fintas de tiro:

- Fintas de tiro
- Fintas de pase y tiro
- Fintas de tiro y pase

Dinámicas. Pueden ser:

- Con balón. *Dribblings* con giro
  - Sin balón. Laterales y con giro
- Deben estipularse los ejercicios específicos para el desarrollo de estas cualidades técnicas

#### Acosos

Para entrenamientos de presión al portero, tras un lanzamiento, para conseguir el balón o provocar el penalti.

Así mismo, el portero debe entrenarse a salir de ellos.

Noción de la anticipación. Intercepciones.

Se debe conseguir impartir al jugador la acción de ganar la posición al atacante en determinadas situaciones tácticas para impedir que reciba el balón, o interceptarlo en caso de un supuesto pase.

Por concepto, el defensor debe siempre situarse entre atacante y portero, pero determinadas acciones ofensivas implicarán un cambio de posición situándose entre balón y atacante, procurando adelantarse a su acción, interceptar el pase e iniciar un contraataque.

Los ejercicios a desarrollar deben perseguir los fines propuestos en este apartado.

Formas jugadas

A través del:

Mini waterpolo

Rugby-polo

Vóley-polo

Básquet-polo

etc.

Aspectos globales de la portería  
Todos los niños o alumnos deben conocer las diferentes posiciones de juego del waterpolo y es obvio el conocimiento de esta importante parcela por cada uno de los integrantes de la escuela.

Deben asimilar una serie de conceptos técnicos y tácticos globales mediante los cuales se les permita obtener una mejor condición de base y una mayor visión de la totalidad de este deporte.

Los contenidos fundamentales serán:

- Posición fundamental o pies de bicicleta, P.D.B.:

- en reposo
- activa
- en tensión
- Saltos: a una y dos manos
- Equilibrios
- Desplazamientos con P.D.B.
- Lanzamientos
- Giros
- Acciones defensivas específicas
- Situaciones específicas

Todos los ejercicios que se propugnen deben realizarse en la portería y con el balón reglamentario de waterpolo.

### Nivel IV: Alrededor de 12 años

#### Objetivos

- Entrenamiento general y específico de las cuatro cualidades físicas básicas.

- Conocimiento total de las técnicas con balón.

- Conocimiento de los conceptos tácticos básicos.

- Entrenamiento específico del portero.

#### Contenidos

Tanto el entrenamiento de las condiciones físicas básicas como el conocimiento exhaustivo de las técnicas con balón siguen los esquemas de los apartados anteriores entrando, obviamente, en este nivel en una clara especificidad.

Defensivos:

- La presión
- La anticipación

Ofensivos:

- El desmarque
- El jugador central o boya: sin balón y con balón.

- Uno contra uno sin balón
- Uno contra uno con balón
- Importancia del primer pase
- Importancia de la oblicuidad en los cruces.
- Importancia del desmarque tras el bloqueo.

El contraataque. Objetivos ofensivos y defensivos.

Situaciones de superioridad e inferioridad numérica.

El portero de waterpolo

El jugador o jugadores con afinidad a este puesto deben trabajar:

- La posición fundamental, P.D.B.
- Los saltos
- Los desplazamientos
- Las acciones defensivas específicas:
  - Blocajes
  - Paradas
  - Rechaces
- Las situaciones específicas:
  - Tiro de lejos
  - Tiro de cerca
  - Penalti
- El sentido de la colocación:
  - Ante vaselina
  - En su ángulo corto
  - En la media distancia
  - En la corta distancia
  - En el penalti
  - La anticipación