

LA PREPARACIÓ TÈCNICA EN EL WATERPOLO

Nivells d'aprenentatge

Mario Lloret, professor de waterpolo de l'INEFC

El waterpolo ha d'iniciar una nova singladura dins de la panoràmica esportiva aquàtica.

El waterpolo es troba en un bon moment, que li permet aspirar a convertir-se en una activitat aquàtica principal, pel que té de motivant i engrescadora. Però cal un plantejament ambicions de dotació de mitjans tècnics i d'estructures organitzatives que puguin impulsar la seva pràctica massiva.

Aquest article considera des d'aquesta perspectiva les possibilitats futures del waterpolo a Espanya quant al responsable tècnic i el plantejament que, des d'una visió teòrica, hauria de tenir, encara que, actualment això es pugui considerar especulatiu i, fins i tot, utòpic. De tota manera la tendència del waterpolo de cara a la seva millora i superació comportarà per força algun tipus de canvi que caldria començar a debatre.

El moment en el qual es troba el waterpolo està caracteritzat per diverses qüestions:

1. Pels resultats obtinguts pels equips nacionals.
2. Per la repercussió i solidesa que s'està afermant en els equips femenins.
3. Pels criteris de promoció esportius que alguns clubs estan començant a engegar, independitzant-se de l'escola de natació.
4. Per les fórmules d'esponsorització d'alguns estaments que ja albiren l'espectacle que ofereix aquest esport.
5. Per l'interès organitzatiu i esportiu demostrat per part dels afectes a aquesta activitat aquàtica (àrbitres, jugadors, directius, espectadors) que fa que constantment o periòdicament canviïn els reglaments, hi hagi més igualtat en els equips de primera divisió, s'ampliï aquesta divisió, s'instaurin play-offs i apareguin equips de fora de Catalunya.
6. Perquè, actualment, és l'única activitat aquàtica —no pas esport nàutic—

amb possibilitats d'obtenir èxits més rellevants de cara la l'esperada Barcelona'92.

7. Per l'aspecte formatiu i educatiu dels seus continguts. L'aplicació que aquests components aquàtics comporta suposa un enriquiment de l'esquema corporal, ja que treballa o pot treballar operativament tots els aspectes educatius del medi aquàtic i això reverteix positivament en la formació del nen.

Una millor organització i promoció del waterpolo hauria de pretendre dur a terme una tasca educativa integral i per aquest motiu cal, indefectiblement, la creació d'una escola de waterpolo, independent de la de natació i amb possibilitats d'interrelació entre totes dues.

Aquesta interrelació implica tant els nens com els programes d'ambdues escoles.

És obvi, per fer això, que cal l'establiment d'uns programes propis, per nivells, que desenvolupin els gests tècnics i tàctics necessaris per a una evolució esportiva correcta.

Objectius generals d'una escola de waterpolo

Desenvolupar els programes formatius amb total rigorositat.

Motivacionals:

- Per incorporació de la pilota. La presència d'aquesta suposa un aspecte lúdic en la formació de l'alumne.
- Per les formes jugades que introduïrem en els programes de treball.
- Per les situacions psicològicament noves que s'aniran creant amb el desenvolupament dels programes (treball individual i col·lectiu).

— La promoció del waterpolo:

- Per tot el territori nacional, intentant que arribi a tots els punts del país.
- Femení. S'està demostrant perfectament, després de l'experiència femenina, que no solament suposa un aspecte formatiu de l'esquema corporal, sinó que, a més, l'aspecte competitiu d'aquest és íntegrament assumit per la dona i es converteix i es revela com a opció esportiva de futur, per a ella.

Programes:

Han d'estar adaptats a les condicions humanes, a les instal·lacions i als grups de què, per tant, disposem. Aquests programes s'han de dur a terme per nivells d'edat o, si això no és possible, de categories i han de perseguir els següents aspectes:

1. Treballar els aspectes educatius comuns de les activitats aquàtiques.
2. Treballar la tècnica d'estils i d'altres habilitats aquàtiques.
3. Treballar les condicions físiques bàsiques.
4. Estudiar i debatre el reglament.
5. Treballar els fonaments ofensius i defensius.
6. Treballar la tàctica d'equip.
7. Estudiar i buscar les possibles aplicacions de les transferències tàctiques d'altres esports de conjunt al waterpolo.
8. Estudi de les noves tècniques o tàctiques. Possible creació de variants.

Desenvolupament dels continguts del programa:

Considero que s'han d'establir els diferents nivells segons les edats:

— Nivell I. Al voltant dels 6 anys.

— Nivell II. Al voltant dels 8 anys.

— Nivell III. Al voltant dels 10 anys.

— Nivell IV. Al voltant dels 12 anys.

Nivell I: Al voltant dels 6 anys

És important ressenyar que no és l'edat la que fa els nivells sinó l'experiència dels nens. Per això, si fossin més grans, el plantejament seria el mateix, lògicament variaria la metodologia.

Objectius

- Coneixement i familiarització amb el medi.
- Descobriments de les possibilitats que ofereix el medi.
- Adaptació al medi aquàtic.
- Diversió controlada.

Continguts

Específics: Els relacionats amb la tècnica d'estils: crol, braça, esquena i papallona, tractats exclusivament, entre d'altres treballs.

No específics: Són els que busquen diverses possibilitats, tant en posició del cos com en superfícies propulsores i formes de natació. Es consideren les imitacions com una altra possibilitat de desplaçament no específic.

El treball en aquest primer nivell s'ha de centrar en els desplaçaments no específics.

Salts

Des de dins de l'aigua

Habilitats del waterpolo, són generalment específics.

Des de fora de l'aigua

Habilitats pròpies de totes les activitats aquàtiques. No específics del waterpolo.

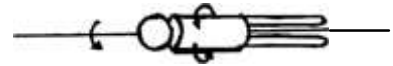
- De peu.
- De cap.
- Assegut.
- Agrupat.
- Etc.

Iniciarem el nen, d'una forma lúdica i progressiva, en els dos vessants d'aquest apartat.

Girs

Girs longitudinals Realitzats sobre un eix longitudinal.

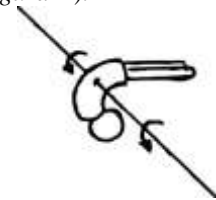
(Vegeu figura I).



Girs transversals

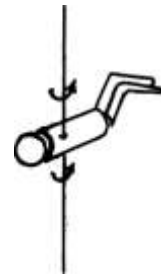
Realitzats sobre un eix transversal.

(Vegeu figura II).



Girs verticals

Realitzats sobre un eix vertical. (Vegeu figura III).



Específics, tots del waterpolo, i en general, de totes les activitats aquàtiques. Inicialment, es buscaran les diferents variants de moviment sense desplaçaments, i un cop apresos, els afegirem.

Equilibris

Tots els moviments aquàtics es basen en situacions d'equilibri i els nens han de treballar amb taules, flotadors, pneumàtics, pilotes i tot el material específic imprescindible per al desenvolupament d'aquest concepte.

Llançaments

S'han de practicar les diferents possibilitats de llançaments i recepcions amb tot tipus d'objectes, formes, pesos i textures.

Llançaments en distància, amb precisió, curts, alts, tensos, amb un bot; són necessaris per a la familiarització i contacte en aquest medi.

Combinacions dels anteriors

Tota la riquesa educativa del que s'ha proposat fins al moment, es pot incre-



mentar amb l'associació de dos o més dels apartats exposats:

- Desplaçaments i girs.
- Salts i girs.
- Desplaçaments i llançaments.
- Etc.

Jocs

Totes les formes jugades proposades en aquest nivell i destinades a enriquir els recursos tècnics físics de l'alumne seran vàlides en aquest apartat:

- Carreres de relleus.
- Voleibol aquàtic.
- Rugby aquàtic.
- Etc.

Durant el desenvolupament dels punts anteriorment tractats, convé que el nen prengui consciència, en la més gran mesura possible, dels aspectes didàctics espai i temps (ràpid-lent) per completar, afavorir i superar la seva formació.

Nivell II: Al voltant de 8 anys

Objectius

- Perfeccionament de les tècniques de l'anterior nivell.
- Desenvolupament genèric de les condicions físiques bàsiques.
- Domini total del medi aquàtic i de totes les habilitats.

Continguts

Activitats del domini del medi: Desplaçaments, girs, salts, llançaments i d'altres.

Desenvolupament de les qualitats físiques bàsiques: Resistència, velocitat, força i flexibilitat.

Formes jugades: desplaçaments amb treball d'estils, combinacions dels estils anteriors, desplaçaments específics de waterpolo, descoordinacions, combinacions amb d'altres habilitats, busseigs i aprenentatge correcte de les parades. Peus de bicicleta (PDB).

Respecte als girs caldrà combinar els tres eixos de gir amb tot tipus de desplaçaments buscant la major riquesa d'exercicis i variants.

Els salts es faran des de dins de l'aigua, d'una manera específica i tractant totes les variants dels salts:

- Verticals.
- Laterals.
- Frontals.
- Combinacions amb d'altres habilitats.
- Etc.

Quant als llançaments caldrà una re-



cerca de les combinacions amb d'altres habilitats:

- Desplaçaments.
- Equilibris.
- Girs.
- Salts.

Continuant amb el perfeccionament del tir, alt, tens, parabòlic, amb un bot, precís.

Recerca de la lateralitat i inici dels llançaments específics:

- De revés.
- De bossing.
- Vaselina.
- De canell.
- Rectificat.
- Etc.

Hi ha altres possibilitats com les construccions i edificacions de torres i ponts humans a l'aigua i els transports.

(Realització de tot tipus de transports i arrossegaments per parelles i grups.)

Ritme:

La inclusió de la música i la fixació de ritmes (ràpid-lent) donaran noves creacions o mimetitzacions, segons el que es pretengui.

Objectius i continguts que cal desenvolupar segons estableixen els canons científics d'aplicació de càrregues en l'entrenament, així com de l'alternança correcta de les quatre qualitats físiques bàsiques en el programa previst.

Remetem el lector a d'altres tractats que aprofundeixin aquest tema per trobar l'adaptació correcta a aquest esport.

Nivell III: al voltant de 10 anys

Objectius

- Conèixer el reglament.
- Domini total del medi aquàtic.

- Entrenament general de les condicions físiques.
- Domini de la pilota.
- Formes jugades.
- Conèixer la porteria.

Continguts

Els objectius plantejats en el Nivell I i II seran entrenats i perfeccionats aquí, i d'aquesta manera aconseguirem un domini total del medi aquàtic i el nivell físic necessari per desenvolupar els objectius d'aquest nivell. (Vegeu bibliografia)

El reglament pot ser impartit mitjançant classes teòriques o pràctiques o audiovisuals.

Equilibri del cos

Fonamental després d'una acció ofensiva o defensiva. Comporta el coneixement de la posició fonamental i la seva relació amb la resta de les activitats que cal realitzar:

- Manteniment de la posició.
- Equilibri després d'un salt.
- Equilibri després d'un llançament.
- Etc.

Familiarització amb la pilota de waterpolo

Realitzant tota la varietat d'exercicis destinats a conèixer i prendre contacte amb la pilota:

- En sec.
- En piscina poc fonda.
- En piscina fonda.

Aferrament de la pilota

Per aconseguir les preses correctes de la pilota segons l'acció ofensiva efectuada:

- Aferrament inferior.
- Aferrament superolateral.
- Aferrament anterior.
- Aferrament superior.



Passades i recepcions

Passar al company a totes les distàncies i de totes les formes amb els diferents aferraments de l'apartat anterior.

Desplaçaments amb la pilota

Desplaçaments amb:

- Canvis de ritme.
- Canvis de sentit.
- Canvis de direcció.
- Girs.
- Protecció de la pilota.

Tirs, palmellades i rematades.

S'ha d'aconseguir la potència i la precisió necessària per finalitzar les accions ofensives.

Les formes de llançament que cal impartir són:

- Frontal.
- De revés.
- De bossing.
- Vaselina.
- Rectificats.
- Palmellades o acompanyaments.

Dribblings

Els dribblings en el waterpolo actual

són de dos tipus:

- Estàtics.
 - Dinàmics.
- Estàtics: Són els dribblings de tir:
- Dribblings de tir.
 - Dribblings de passada i tir.
 - Dribblings de tir i passada.

Dinàmics: Poden ser:

- Amb pilota. Dribblings amb gir.
 - Sense pilota. Laterals i amb gir.
- S'han d'estipular els exercicis específics per al desenvolupament d'aquestes qualitats tècniques.

Encalços

Per a entrenaments de pressió al porter, després d'un llançament, per aconseguir la pilota o provocar el penalty.

Així mateix, el porter s'ha d'entrenar a sortir-se'n.

Noció de l'anticipació.

Intercepcions

S'ha d'aconseguir impartir al jugador l'acció de guanyar la posició a l'atacant en determinades situacions tàctiques per impedir que rebí la pilota, o interceptar-lo en cas d'una previsible passada.

Per principi, el defensor sempre s'ha de situar entre atacant i porter, però determinades accions ofensives implicaran un canvi de posició i se situarà entre pilota i atacant, procurant avançar-se a la seva acció, interceptant la passada i iniciar un contraatac.

Els exercicis que cal desenvolupar han de perseguir els fins proposats en aquest apartat.

Formes jugades

A través del: Mini waterpolo.

- Rugbi-polo.
- Volei-polo.





Bàsquet-polo.
Etc.

Aspectes globals de la porteria

Tots els nens o alumnes han de conèixer les diferents posicions del joc del waterpolo i és obvi el coneixement d'aquesta important parcel·la per part de cadascun dels integrants de l'escola.

Han d'assimilar una sèrie de conceptes tècnics i tàctics globals mitjançant els quals se'ls permeti obtenir una condició de base millor i una visió de la totalitat d'aquest esport més gran. Els continguts fonamentals seran:

- Posició fonamental o peus de bicicleta, PDB:
 - en repòs.
 - activa.
 - en tensió.
- Salts: amb una i dues mans.
- Equilibris.
- Desplaçaments amb PDB
- Llançaments.
- Girs.

- Accions defensives específiques.
 - Situacions específiques.
- Tots els exercicis que es propugnin s'han de realitzar a la porteria i amb la pilota reglamentària de waterpolo.

Nivell IV: Al voltant de 12 anys

Objectius

- Entrenament general i específic de les quatre qualitats físiques bàsiques.
- Coneixement total de les tècniques de la pilota.
- Coneixement dels conceptes tàctics bàsics.
- Entrenament específic del porter.

Continguts

Tant l'entrenament de les condicions bàsiques com el coneixement exhaustiu de les tècniques amb pilota segueixen l'esquema dels apartats anteriors entrant, òbviament, en aquest nivell en una clara especificitat.

Defensius:

- La pressió.
- L'anticipació.

Ofensius:

- El desmarcament.
- El jugador central o boia: sense pilota i amb pilota.
- Un contra un sense pilota.
- Un contra un amb pilota.
- Importància de la primera passada.
- Importància de l'obliquïtat en els encreuaments.
- Importància del desmarcament després del bloqueig.

El contraatac. Objectius ofensius i defensius.

Situacions de superioritat i inferioritat numèrica.

El porter de waterpolo.

El jugador o els jugadors amb afinitat per a aquest lloc, han de treballar:

- La posició fonamental, PDB.
- Els salts.
- Els desplaçaments.
- Les accions defensives específiques.
 - Blocatges.
 - Parades.
 - Rebuïgs.
- Les situacions específiques:
 - Tir de lluny.
 - Tir de prop.
 - Penal
- El sentit de la col·locació:
 - Davant vaselina.
 - En el seu angle curt.
 - A la distància mitjana.
 - A la distància curta.
 - En el penal.
 - L'anticipació.

BIBLIOGRAFIA

Específica

1. CLEMENCON, J.P. «Jouer au ballon dans l'eau». — ENSEPS.
2. CLEMENCON, J.P. «Le mini polo», *EPS* 158/6.
3. COL·LEGI CATALIK D'ÀRBITRES, *Reglament de Waterpolo*, 1982.
4. CUTINO, P.J. y BLEDSOE, DR. *The manual for coach and player*.
5. DEL POZO, C. «El waterpolo, un macrodeporte», *Deporte 2000*
6. *International swimming and waterpolo, Anys 1981, 1982, 1983 i 1984*.
7. JOVEN, A., LLORET, M. y ZARRALANGA, A. *La escuela de waterpolo. Aproximaciones educativas*. (Pendent de publicació).
8. KONYA, K. *L'attaque avec un homtne en plus; la defense avec un homtne en moins*, *Macolin*, 8/1984.
9. LLORET, M *El portero, técnica y táctica* (Pendent de publicació).
10. LLORET, M. *Pedagogía y sistematización del waterpolo* (En preparació).

11. Programes d'aplicació específica de bàsquet, handbol, futbol, rugby. De l'INEF-LLEIDA.

12. VRIEND, H.G. «Le waterpolo à l'école». — Sports Documents/ENSEPS.

13. VRIEND, H.G. «Le waterpolo à l'école». — Sports Documents/ENSEPS.

14. Waterpolo. Salvat Deportes. Ed. Salvat. 1976.

Desenvolupament de les qualitats físiques

BALLATÓRE, R., Programas de entrenamiento para crolistas de fondo y medio fondo, a Novedades de natación, IV, INEF, Madrid, 1977.

COUNSILMAN, J.E., Natación competitiva: entrenamiento técnico y táctico, Barcelona: Hispano Europea, 1980.

DE HEGEDUS, J., La ciencia del entrenamiento deportivo, Buenos Aires: Stadium, 1984.

MATVÉIEV, L., Fundamentos del entrenamiento deportivo, Moscú: Raduga, 1983.

WAZNY, Z., Principios generales del método de entrenamiento de fuerza, a Novedades de entrenamiento de fuerza muscular I, Madrid:INEF, 1975

WEINECK, J. Manual d'entraïnament, Paris: Vigot, 1986.