

Contenidos y técnicas básicas para la iniciación del Waterpolo

Rafael Deluca

La Plata

e-mail: rafindeluca@hotmail.com

Resumen:

El waterpolo demanda para su práctica, la utilización de un espacio de agua con dimensiones particularmente amplias. La falta de infraestructura y dimensiones adecuadas, sumado a la rentabilidad de la natación recreativa y otras prácticas corporales acuáticas; generan que la práctica del waterpolo se vea relegada a franjas horarias menos propicias para su iniciación y aprendizaje a determinadas edades.

El waterpolo es un deporte de habilidades abiertas, comparte con la natación el medio acuático y sus técnicas (crol, pecho, espalda) y se diferencia en sus técnicas específicas, el nado crol con cabeza afuera, nado espalda con patada de pecho, patada de bicicleta, patada de tijera, nado pecho en posición vertical, técnicas de saltos y giros, y el manejo específico de la pelota.

La edad de iniciación a este deporte esta entre los 11 y 12 años, para aprender a jugar al waterpolo primero hay que aprender a nadar, y los niños que comienzan a jugar al waterpolo ya han pasado o pasan por alguna experiencia dentro de la natación. Las clases de aprendizaje de la natación, son el sitio ideal donde sus técnicas básicas deben ser enseñadas antes de esta edad, atravez de ejercicios específicos y juegos, que permitirán el aprendizaje de destrezas características del waterpolo, y contribuirán a que el alumno, se apropie de una amplia gama de experiencias motrices, que le servirán tanto para el waterpolo como así también para la natación deportiva, o la práctica acuática que el niño elija.

Palabras clave: natación, waterpolo, técnicas, habilidades específicas.

Contenidos y técnicas básicas para la iniciación del Waterpolo

El Waterpolo; nacido en Inglaterra (como la mayoría de deportes), tiene su génesis alrededor de mitad del siglo XIX, se practicaba con una pelota hecha con el estómago de un cerdo relleno de aire. Deporte olímpico desde 1900 en la Olimpiada de París, se incluyó en esos Juegos Olímpicos como deporte de exhibición, y como deporte fijo partir de las olimpiadas de Amberes en 1920, lo cual testimonia el grado de importancia y antigüedad que tiene este deporte. Es importante destacar, que junto con el fútbol, el waterpolo fue el primer deporte por equipo incluido en los Juegos Olímpicos. (Lloret Riera, 1998). Actualmente es uno de los deportes acuáticos más practicados y de mayor expansión a nivel mundial, y su práctica en Argentina comienza en el 1900 aproximadamente.

El auge de las actividades acuáticas en la Argentina en los últimos años, propician el desarrollo de un deporte completo y divertido como lo es el waterpolo, que implica el dominio y la utilización correcta del cuerpo en distintas situaciones y circunstancias, en un medio diferente; el medio acuático. Un medio a través del cual, todo profesor puede cumplir objetivos inherentes a nuestra actividad como docentes en Educación física.

Las actividades acuáticas implican distintas limitaciones, estas varían con: el grado de incertidumbre del acontecimiento, el grado de estabilidad del medio, el grado de entrega emocional y el grado de exigencia técnica (Schmitt, 1996: 197)

El waterpolo es un deporte de habilidades abiertas, el grado de incertidumbre durante un partido producto de sus situaciones cambiantes, el grado de entrega emocional en la lucha corporal con el oponente, y el grado de exigencia técnica, ya que al nado se le agregan el oponente y el dominio de la pelota, lo transforman en una disciplina deportiva, que exige un gran dominio del medio. El waterpolo comparte con la natación el medio acuático y sus técnicas básicas (crol, pecho, espalda) y se diferencia en sus técnicas específicas, el nado crol con cabeza afuera, nado espalda con patada de pecho, patada de bicicleta, patada de tijera,

nado pecho en posición vertical, técnicas de saltos y giros, y el manejo específico de la pelota.

A continuación revisaremos detalladamente los contenidos específicos del waterpolo y sus técnicas básicas.

Los desplazamientos: En el waterpolo el interés básico será el dominio de los desplazamientos, de los cambios de dirección y sentido así como los arranques y las detenciones. Existen dos tipos de desplazamientos, específicos y no específicos, los desplazamientos específicos: son los relacionados con las técnicas de nado (crol, pecho, mariposa, y espalda) de características cíclicas y repetitivas; y los no específicos: son aquellos que buscan diferentes posibilidades tanto en la posición del cuerpo, como en superficies propulsoras y modos de nadar. (Lloret Riera, 1990:21).

El nado de crol Nado Crol: para el avance y desplazamiento del jugador de waterpolo es el crol común, el nado en situaciones de jugo es el nado crol con cabeza fuera (dribling) para poder controlar los componentes del juego, jugadores contrarios pelota etc. A este nado de crol con cabeza afuera se le agregan todas sus variaciones, dribling con traslado de pelota, dribling con pelota cambiando de dirección y de sentidos.

Patada de bicicleta: es la posición base del waterpolo, es un movimiento de acción de piernas de pecho en forma disociada, movimiento alternado y circular, se realiza con el cuerpo en posición vertical con una flexión de cadera de 45 grados y los tobillos en flexión dorsal permanente, permite mantener gran parte del cuerpo fuera del agua, y elevar los brazos (flotación forzada) por encima de esta para pasar recibir o lanzar la pelota.

Nado espalda con acción de piernas de pecho: esta posición permite controlar visualmente todo el campo de juego, realizar una transición defensiva o un ataque visualizando el campo de juego.

Pecho vertical: permite visualizar el juego constantemente ya que la cabeza se mantiene constantemente encima del agua. Los movimientos de brazos y piernas

son iguales a los del pecho clásico pero con un recorrido más corto y enérgico ya que la cabeza se mantiene muy elevada del agua en todo momento.

Patada de tijera: sirve para arranques rápidos desde posiciones estáticas y desplazamientos con el cuerpo en posición lateral.

Cambios de dirección: se realizan con la intención de desmarques y búsqueda de espacios, con pasajes de posición ventrales a dorsales, de crol a crol, crol a espalda y espalda a crol.

Cambios de sentido: se realizan con la intención de desmarques y búsqueda de espacios, en dirección opuesta al avance, de espalda a crol y crol a espalda

Giros sobre el eje transversal para cambios de sentido: las piernas deben agruparse, la cadera mantenerse lo más cerca posible de la superficie, girando por los laterales para colocar el cuerpo en posición vertical.

Giros sobre el eje longitudinal para cambios de dirección: el cuerpo deberá mantenerse lo más alineado posible en plano horizontal para no llevar la cadera demasiado hacia abajo en el momento del giro de espalda a crol y viceversa.

Giros sobre el eje longitudinal en posición vertical: se realizan con mecánica de patada de bicicleta, para giros rápidos en cambios de marcación.

Los saltos:

Salto vertical a una mano: mientras una mano se apoya en el agua la otra mano sale afuera coordinada con una patada de pecho en posición vertical, el mismo salto se utiliza para recibir, cortar, interceptar un pase o bloquear un lanzamiento.

Salto lateral: se realiza igual al salto vertical a una mano, pero la mano del apoyo debajo del agua ejercerá el mismo en dirección contraria al lado al que se quiere desplazar, acompañado por una flexión lateral del tronco. Se utiliza para recibir, cortar, interceptar un pase o bloquear un lanzamiento y es también el salto utilizado por el arquero para defender el arco.

Combinaciones de saltos y nado.

Agarres de pelota para pases y lanzamientos:

-Agarre por arriba: se realiza colocando la mano por encima de la pelota y ejerciendo una presión hacia abajo para lograr llevarlo luego a posición elevada.

- Agarre por abajo: se realiza colocando la mano por debajo de la pelota.
- Agarre lateral: en forma de cuchara con el cuerpo en posición horizontal para realizar pases o lanzamientos de gancho.
- Agarre por arriba con antebrazo: la pelota se traba con el antebrazo para realizar pases o lanzamientos de revés.

Los pases:

- Pase de hombro o "sueco": con el cuerpo en posición horizontal a pelota se toma por arriba y se lleva hasta el hombro, quedando el codo apuntando hacia afuera con una flexión de 45° grados, para lanzarla luego hacia adelante con una extensión del codo.
- Pase vertical: la pelota se lleva desde atrás hacia adelante,(toma por abajo) el cuerpo acompañara con un giro del tronco de manera que el hombro opuesto al del brazo que pasa la pelota, ubicado delante del cuerpo inicie el giro y termine detrás de este luego del giro, se ejecuta en posición vertical, es el pase mas clásico.
- Pase de revés: la pelota quedara trabada entre la palma y el antebrazo, el movimiento comienza con un agarre superior para luego realizar una rotación interna con la pelota asegurada, y quedar en forma lateral con el codo a 45°, se realiza en posición horizontal ventral.
- Pase sobre la espalda y de globo: para alejar a un oponente y realizar un pase seguro con más parábola.

Los lanzamientos:

- Lanzamiento básico en posición vertical: es el lanzamiento clásico, el cuerpo deberá elevarse del agua lo mayor posible, el cuerpo rotara de manera que el hombro del brazo lanzador quede adelante luego del lanzamiento.
- Lanzamiento de bote o "pato": se realiza con más ángulo lanzando de arriba hacia abajo la pelota pica en el agua y se dirige al arco desde abajo hacia arriba.
- Lanzamiento parabólico o " globo ": es técnicamente igual al lanzamiento en posición vertical pero la pelota describe una parábola.

- Lanzamiento de revés: se ejecuta igual que el pase pero con más potencia, el codo marca la dirección que llevara la pelota.
- Lanzamiento de hombro o sueco: con el cuerpo en posición horizontal se realiza igual al pase pero con más potencia.
- Lanzamiento de empujón o bozsi: con el cuerpo en posición horizontal la pelota se eleva con un empujón desde abajo con la mano contraria a la que va a lanzar, la mano que lanza deberá tener los dedos extendidos y el codo apuntando hacia afuera empujando la pelota hacia adelante.
- Lanzamiento de gancho: se realiza en posición horizontal la pelota se toma por arriba y se lleva hacia atrás acompañando la brazada, cuando esta regresa hacia adelante la pelota se lanza, con un movimiento semicircular de atrás hacia adelante.

El waterpolo es considerado actualmente como una especialidad deportiva que requiere sus propios programas de enseñanza e iniciación deportiva, pero la realidad en nuestro medio, como la falta de infraestructura y dimensiones adecuadas de las piletas, sumado a la rentabilidad de la natación recreativa y otras prácticas corporales acuáticas; generan que la práctica del waterpolo se vea relegada a franjas horarias menos comerciales y propicias para su iniciación y aprendizaje a determinadas edades.

“Enmarcada dentro de las especialidades de la natación, el waterpolo, dadas sus características técnicas, exige una serie de transferencias motrices a partir de las estas etapas de enseñanza de la natación, que sin duda alguna todos los técnicos tienen que tener presentes” (Garcia Barguilla, 2000:13).

Las etapas de familiarización, dominio, aprovechamiento del medio y construcción de la natación son fundamentales para adquirir destrezas y habilidades, que son base de los contenidos y técnicas del waterpolo. La edad de iniciación a este deporte esta entre los 11 y 12 años, para aprender a jugar al waterpolo primero hay que aprender a nadar, y los niños que comienzan a jugar al waterpolo ya han pasado o pasan por alguna experiencia dentro de la natación recreativa o deportiva. Dadas las dificultades antes planteadas, para el desarrollo del waterpolo

en nuestro medio, y la imposibilidad a corto plazo de incorporar al waterpolo como una disciplina con sus propios programas de iniciación deportiva, encontramos que las clases de aprendizaje de natación, se presentan como el sitio donde sus técnicas básicas deberían ser enseñadas antes de esta edad, mediante ejercicios específicos y juegos, que permitirán el aprendizaje de destrezas características del waterpolo, y contribuirán a que el alumno, se apropie de una amplia gama de experiencias motrices, que le servirán tanto para el waterpolo como así también para la natación deportiva, o la práctica acuática que el niño elija.

Bibliografía:

García, Barguilla M. (2000) Manuales para la enseñanza. Iniciación al waterpolo. Madrid. Gymnos.

Lloret Riera, M (1990) Waterpolo. Técnica-Táctica-Niveles de aprendizaje. Barcelona. Hispano Europea.

Lloret Riera, M (1998) Waterpolo. Técnica-Táctica-Estrategia. Madrid. Gymnos.

Schmitt, P. (1996) Nadar. Del descubrimiento al alto nivel. "Cap 4 las limitaciones de las actividades acuáticas." Paris. Editions Vigot. Edición al castellano: Barcelona. Hispano Europea.