

---

## LA TÉCNICA EN EL WATERPOLO

---

**Juan Antonio Moreno**

Facultad de Educación. Universidad de Murcia

1. *Introducción.*
2. *Concepto de técnica en waterpolo.*
3. *Nado de waterpolo.*
4. *Dominio del balón y fundamentos técnicos.*
5. *Técnica de juego del portero.*
6. *Bibliografía.*

### 1. INTRODUCCIÓN

Las acciones de los jugadores en el waterpolo son muy variadas. Su objetivo es lograr la victoria. Por ello, cada movimiento del deportista va encaminado a la consecución de sus proyectos tácticos. En los juegos deportivos la técnica y la táctica están estrechamente unidas, por ello, nos encontramos en un problema de iniciación, ¿qué es primero, la técnica o la táctica?. Existen autores que basan su iniciación en la técnica para posteriormente pasar a la táctica, pero por contra, también existen autores que parten de la táctica para llegar a la técnica. Por tal motivo, no nos delimitaremos por ninguna de ellas, sino que cuando se lleven a la práctica, será preciso utilizarlas a la par.

La técnica del waterpolo es muy diversa. En el campo de juego se producen de manera constante diferentes situaciones de juego, y en cada una de ellas el jugador debe adoptar el método más adecuado para tales circunstancias. Por ello, uno de los factores más importantes de la técnica del waterpolo, lo constituye la solución de los problemas que van apareciendo en el proceso del juego.

El texto que a continuación se detalla, consiste en una descripción de los gestos técnicos del juego de waterpolo. Por ello, no se quiere entrar en una posible interpretación práctica, del cómo llegar al dominio de la técnica.

Durante todo el texto se realizan continuas apreciaciones sobre el género de las personas, por ello es preciso aclarar que la interpretación tiene que ser genérica, exceptuando en aquellos casos que se especifique. De igual forma, gran parte del texto, está basado en aproximaciones teóricas realizadas en diversas publicaciones por Mario Lloret, es por ello el que se evite el referenciarlo de forma continua durante todo el trabajo.

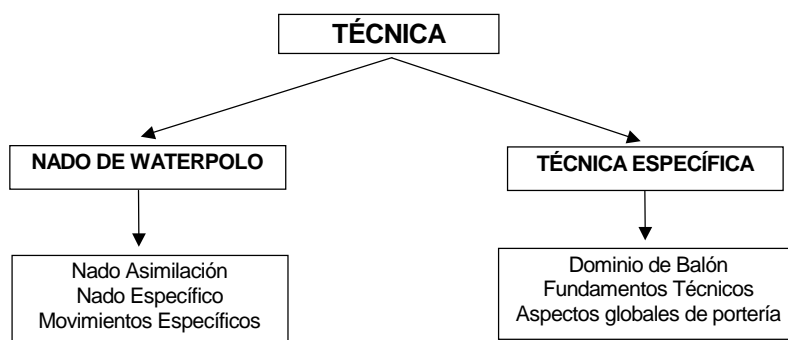
### 2. CONCEPTO DE TÉCNICA EN WATERPOLO

La definición de técnica en waterpolo, al igual que en el resto de deportes, es aquella ejecución motriz que busca un máximo rendimiento con un mínimo esfuerzo.

Los diferentes objetivos motrices que plantea el juego del waterpolo, se conseguirán mediante el dominio de la técnica.

La técnica en waterpolo necesita del dominio previo de la técnica en natación (crol, espalda, braza, mariposa, salidas y virajes) y además el dominio de movimientos específicos de la técnica en waterpolo (manejo de balón, pases y tiros). Todo ello lleva a una exigencia múltiple al jugador de waterpolo (cuadro 1).

**Cuadro 1. Componentes de la técnica en waterpolo.**



El **nado de waterpolo** se ocupa del dominio de los desplazamientos en el medio acuático relacionado con el resto de habilidades y destrezas. Este se subdivide a su vez en:

- **Nado de asimilación:** es el nado de la técnica de natación y las habilidades y destrezas básicas, pero principalmente sobre ejercicios cuyos componentes tienen como objetivo el waterpolo.
- **Nado específico:** es el nado que se ocupa de los ejercicios basados en algunos nados anteriores y que en algunos casos se pueden considerar en relación a los 4 estilos de natación, como estilos de waterpolo.
- **Movimientos específicos:** son los movimientos que se realizan para conseguir el dominio de diferentes posiciones, tanto durante el nado como en posiciones estáticas, como base para realizar los movimientos exigidos en cada acción (parada, arrancada,...), sin balón y con balón.

La **técnica específica** es la que se encarga de la adquisición de gestos técnicos adecuados para el dominio del balón, fundamentos técnicos y aspectos globales de portería. Estos tres aspectos se combinan con los elementos técnicos de nado de waterpolo.

### 3. NADO DE WATERPOLO

En la base de la técnica de desplazamiento en el waterpolo se halla la técnica de los modos deportivos de natación. Cada waterpolista necesita dominar la técnica de todos los estilos de natación.

## 2.1. NADO DE ASIMILACIÓN

### - Mariposa y sus variantes:

- Mariposa-pies de braza.
- Mariposa-pies de bicicleta.
- Mariposa-pies de crol.

### - Espalda y sus variantes:

- Espalda-pies de braza.
- Espalda-pies bicicleta.
- Espalda-pies delfín.
- Pies de espalda-brazos simultáneos.

### - Braza y sus variaciones:

- Braza-pies de crol.
- Braza-pies de bicicleta.
- Braza sin meter la cabeza.
- Braza buceando con ojos abiertos.
- Braza con número determinado de movimientos de piernas en relación a uno de brazos.

### - Crol y sus variantes:

- Crol-pies de braza.
- Crol-pies de delfín.
- Crol-pies de bicicleta.
- Crol con varios movimientos de pies de braza por ciclo de brazos.

### - Pies o brazos de mariposa, espalda, braza, crol y combinaciones.

- **Mariposo:** similar a la mariposa con pies braza, pero durante el recobro se efectúa un salto vertical lo más alto posible.

- **Braza alta:** similar a la braza normal, pero el recobro se realiza por encima del agua, intentando elevarse lo más alto posible.

- **Barca:** nado de espalda con brazos simultáneos y pies de braza.

- **Millote:** nado de crol con recobro de brazos subacuático.

- **Crol abierto:** nado de crol con piernas y brazos propulsando más abiertos.

- **Crol cambiante:** nado de crol a gran velocidad con paradas.
- **Cangrejo:** batido de pies crol con brazos mariposa con movimiento hacia atrás.
- **Inmersión:** nado subacuático (estilo a indicar).
- **Balanza de frente:** en posición vertical con piernas unidas y extendidas, brazos abiertos lateralmente con las palmas de las manos mirando al fondo, realizar molinetes con las manos para asegurar la flotación. A continuación, llevar las piernas de flexión a extensión a una posición horizontal y desde aquí volver a realizar el mismo movimiento pero hacia atrás, quedando en una posición horizontal (ventral).
- **Balanza de costado:** se parte de la misma posición que en la balanza de frente, pero el desplazamiento es lateral hacia la derecha y luego hacia la izquierda.
- **Silla:** en una posición de sentado, con piernas en 90°, desplazarse con movimiento de brazos.
- **Plancha:** en una posición de tendido prono (ventral), desplazarse con propulsión de brazos con recobro subacuático.

### 3.2. NADO ESPECÍFICO

El nado específico se subdivide dos modos de nado: *desplazamiento sin balón* y *desplazamiento con balón*.

#### 3.2.1. DESPLAZAMIENTOS SIN BALÓN

- **Nado de crol en waterpolo:** en waterpolo se emplean dos variantes del estilo de crol: *la waterpolista* y *el crol de esprint*. La situación del cuerpo en el agua es elevada, la cabeza está levantada sobre el agua. El tronco está un poco arqueado por la cintura y por la parte anterior de la columna. Las articulaciones de los hombros se encuentran en parte sobre el agua. Las rodillas se flexionan un poco más que en crol, y se mueven de forma incesante y enérgica. El impulso de los brazos es más corto y el brazo sale del agua antes que en crol y se arquea más durante el recobro. La fuerte presión sobre el agua se produce en la parte de apoyo de impulso (a fin de conseguir una fuerza de elevación, mientras se mantiene bajo el agua la cabeza y parte de los hombros). Durante el impulso el brazo se flexiona por la articulación del codo (en un ángulo de 100-130°), y la mano no cruza la superficie vertical que atraviesa el eje longitudinal del cuerpo. La respiración se realiza cuando la cara está dirigida hacia delante.
- **Nado de espalda en waterpolo:** se diferencia de la técnica de espalda porque la cabeza del waterpolista se encuentra sobre el agua, a fin de poder observar hacia delan-

te y hacia los lados. La pelvis se halla un poco más sumergida. El tronco está algo arqueado por la cintura. Las piernas están más hundidas en el agua. Los brazos se separan más en el agua y la base de afluencia es casi inexistente. La segunda mitad de impulso se acorta ligeramente.

- **Nado de braza en waterpolo:** los jugadores no emplean la braza como medio para desplazarse hacia delante. Pero los porteros la emplean con bastante frecuencia para moverse por la zona de la portería. La cabeza del waterpolista se mantiene siempre sobre el agua y en caso necesario se vuelve hacia derecha e izquierda. Los hombros están más elevados y la pelvis más baja. El impulso de las manos se realiza con menos amplitud y se refuerza el punto de apoyo. Las piernas, al final del impulso, casi nunca se extienden de forma total.
- **Nado de mariposa en waterpolo:** durante el juego raramente se utiliza. La cabeza se levanta y se baja algo la pelvis. El impulso de las manos se ejecuta casi sin tracción, con el esfuerzo de la presión en el agua en su punto de apoyo. La segunda mitad de la tracción es acortada.
- **Cambio de un estilo a otro:** durante el juego, se cambia constantemente la situación. Estos cambios exigen en parte un cambio de estilo de nado de waterpolo. Los cambios son los siguientes:
  - *Paso de crol a espalda:* se realiza un cambio en torno al eje longitudinal del cuerpo hacia ambos lados. Al terminar el impulso con una de las manos, el jugador coloca la otra mano en el agua y la extiende hacia adelante, seguidamente se realiza un movimiento enérgico del brazo que terminaba la tracción hacia arriba y adelante, acompañado de un giro sobre el eje longitudinal y tracción del brazo extendido. En el momento de cambio las piernas realizan un movimiento cruzado.
  - *Paso de espalda a crol:* este paso se ejecuta de idéntica forma que el anterior, pero en posición invertida.
  - *Paso de braza/mariposa a crol:* en el cambio de braza a crol, el jugador después de impulsarse con las piernas hace un movimiento de crol con las piernas. En el cambio de mariposa, se extiende hacia delante uno de los brazos que está fuera del agua, el jugador se coloca sobre el pecho y empieza a mover las piernas como en crol. La mano que está bajo el agua tracciona y, como en crol, pero al final de la tracción sale del agua y el jugador continúa nadando en crol.
  - *Paso de crol a braza/mariposa:* para pasar a braza, el jugador detiene el brazo estirado hacia delante, sobre el agua, une a él el otro brazo, que se encontraba detrás, cesa el movimiento de crol de las piernas y pasa al de braza, ejecutando el primer movimiento con los brazos. En el paso a mariposa el jugador no termina completamente el impulso de brazo que se encuentra en el agua, se coloca del lado de este brazo y lo estira hacia delante bajo el agua. Durante la tracción del segundo brazo, realiza movimientos con las piernas, como en mariposa y continúa nadando este estilo.

- *Paso de espalda a braza*: el jugador realiza un giro sobre el eje longitudinal del cuerpo, como en el paso de espalda a crol, pero no empieza rápidamente la tracción del brazo que se encuentra delante, sino que lo retiene sobre el agua. Al terminar el giro el otro brazo también se encuentra estirado hacia delante y el jugador está colocado en posición ventral con los brazos extendidos hacia delante. En esta posición el jugador inicia el etilo de braza, ejecutando el primer movimiento con los brazos.
- *Paso de braza a espalda*: después de la propulsión de las piernas en el estilo braza, el jugador vuelve a mover las piernas como en el crol. Simultáneamente empieza con una mano el impulso de crol. Tras este impulso, el deportista saca el brazo del agua con un movimiento hacia arriba y hacia la espalda, acompañándolo con un movimiento de cabeza y hombros en la misma dirección; entonces se vuelve de espalda y continúa nadando espalda.
- **Trudgeon**: es un estilo fundamental de waterpolo y empleado como forma de nado en la antigüedad. También lo podemos encontrar como tijera y se utiliza normalmente para adquirir la arrancada desde parado. Con un ciclo de movimientos de trudgeon se inician en parte los aumentos bruscos de velocidad en distancias cortas. El nado se efectúa con brazas y cabeza como en crol y la patada es en braza, pero discontinua (tijera), dando el movimiento de propulsión principalmente con una de las dos piernas. Como ejemplo, si tomo el brazo derecho como punto de partida, mientras el brazo derecho se extiende hacia delante el cuerpo rota hacia la izquierda sobre el eje longitudinal, las piernas se flexionan en mayor medida una que otra. Mientras el brazo derecho comienza la tracción, una de las piernas se extiende rápida y violentamente hacia atrás y la otra lo hará de forma más ligera. Al extender la pierna, se hace que la tibia y pie en sentido de arriba-abajo, es decir, de la rodilla hacia abajo, para encontrar en el agua, la resistencia que le permita emplearla como punto de apoyo para una fuerte arrancada.
- **Trudgeon de espalda**: el jugador realiza movimientos de brazos como en espalda, pero el movimiento de las piernas se parece al de braza. El cuerpo está en posición inclinada y la cabeza levantada sobre el agua. Los brazos golpean el agua de manera considerable, más extendidos que en espalda. Los jugadores utilizan este estilo en los casos en que es necesario moverse hacia un lado y, al mismo tiempo, observar lo que ocurre en el lado opuesto del campo.
- **Braza de espalda**: se emplea en las mismas situaciones que el trudgeon de espalda. Este estilo, se diferencia del estilo normal, en que el cuerpo del deportista está colocado en el ángulo abierto del ataque, con la cabeza levantada sobre el agua. Los brazos golpean el agua mucho más extendidos y abiertos.
- **Ower**: este nado es fundamental en waterpolo para la arrancada desde parado o cambios de ritmo. Se parte de la posición extendida sobre el lado izquierdo, ligeramente inclinada de adelante-atrás, cabeza alta sobre la superficie y brazo izquierdo extendido hacia adelante. La tracción se realiza solamente con el brazo derecho, que

efectúa el movimiento de crol. La recuperación de las piernas coincide con la del brazo y la patada de piernas con la tracción del brazo.

- **Ower-tracción:** es similar al ower, pero el brazo que permanece extendido hacia adelante, se flexiona por el codo y realiza un breve movimiento de tracción con el antebrazo. Es un movimiento semicircular hacia abajo.
- **Ower de espalda:** la ejecución es similar al ower normal, pero de espalda con la cabeza levantada.
- **Ower-tracción de espalda:** similar al ower-tracción, pero en el estilo espalda con la cabeza levantada.

### 3.2.2. DESPLAZAMIENTOS CON BALÓN

- **Nado con balón:** el jugador nada a estilo crol. La pelota está frente a él, de modo que su centro se encuentre al eje longitudinal del cuerpo. Al avanzar el waterpolista hacia delante, frente a su cara se forma una ola, y esta ola característica empuja continuamente la pelota hacia delante. Si el jugador incrementa de forma brusca la velocidad, a veces la pelota le roza la cara, con lo que el jugador la empuja de modo suave, pero tales roces no se producen cuando se nada a una velocidad más o menos regular. A veces se emplean otra forma de dirigir el balón. Cuando el jugador nada a poca velocidad, puede empujarla la pelota con un suave roce de los dedos, antes de golpear el agua con los brazos. En esta variante, el balón se encuentra frente al jugador, a una distancia algo mayor que la mitad de la longitud del brazo extendido.
- **Nado con el balón en la mano:** se pueden utilizar, normalmente tres métodos:
  1. El cuerpo del jugador está inclinado o casi vertical y su hombro izquierdo un poco vuelto hacia la dirección del avance. El brazo izquierdo está extendido un poco vuelto hacia la dirección del avance. El brazo izquierdo está extendido hacia delante. Con este brazo el waterpolista hace un movimiento parecido al de trudgeon. Las piernas no se extienden del todo. El movimiento hacia abajo y hacia el centro (cierre de las piernas) se ejecuta de forma más enérgica que en los movimientos preparatorios (separación de piernas). El jugador avanza de modo lento, encontrándose en constante disposición para la acción. La cabeza, el hombro derecho y el brazo derecho (hacia atrás) se encuentran sobre el agua.
  2. El jugador nada de espalda, trabajando enérgicamente con las piernas en crol. Lleva el brazo derecho detrás de la cabeza, bajo el agua, y en cuya mano sostiene el balón. Tiene el brazo izquierdo a lo largo del tronco, con la palma hacia abajo. Con ella el deportista ejecuta los movimientos de sostenimiento en el agua.
  3. El jugador nada sobre el lado izquierdo. Lleva la pelota en la mano derecha, un poco colocada hacia atrás (posición previa al lanzamiento). Los movimientos del brazo iz-

quierdo son algo reducidos y reforzada la fase de apoyo del impulso, a fin de lograr una posición elevada, sobre el agua, del brazo derecho y la cabeza. El movimiento de las piernas es el habitual en el nado de trudgeon (las piernas están un poco más sumergidas en el agua y no se extienden del todo al final del impulso) o con un cambio en la dirección de los movimientos: la pierna que se encuentra encima no se lleva hacia adelante en el movimiento preparatorio, impulsión atrás, y la que está más abajo, hacia delante.

### 3.3. MOVIMIENTOS ESPECÍFICOS

- Pies PDB.
- Crol cabeza fuera con giros sobre el eje longitudinal.
- Crol cabeza fuera con giros sobre el eje transversal.
- Crol cabeza fuera con paradas y arrancadas.
- Crol cabeza fuera con tracción.
- Cambios de dirección con crol cabeza fuera.
- Crol con cambios de sentido.
- Espalda con cambios de sentido.
- Crol cabeza fuera con saltos verticales.
- Pies PDB en posición tendido prono.
- Pies PDB con variación de brazos.

## 4. DOMINIO DEL BALÓN Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Para tener una adecuada posición del cuerpo con respecto al agua, al adversario y al balón, es necesario considerar los puntos que a continuación se detallan.

### 4.1. EL EQUILIBRIO DEL CUERPO

El cuerpo no debe sumergirse después de una acción ofensiva o defensiva. Ello significa, pues, 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.
- Equilibrio después de un giro.

#### 4.1.1. POSICIÓN DEL CUERPO

A continuación se describen dos posiciones corporales de base:

**A. Estática.** Es fruto de una posición vertical de cuerpo en el agua. Las piernas realizan un movimiento alternativo y sincrónico, en sentido lateral (pies de bicicleta o PDB). La posición estática puede ser de tres formas diferentes: *reposo*, *tensión* y *máxima tensión*.



**Reposo.** Es la posición que todo waterpolista adopta estando en el agua en reposo, y sin contacto con ningún otro material ó medio que no sea el agua.

**Tensión.** Posición del cuerpo que debe adoptarse antes de iniciar cualquier tipo de actividad acuática, sin contacto con otro material ó medio que no sea el agua.

**Máxima tensión.** Será la posición a adoptar antes de un salto, arrancada, etc. Son posiciones más específicas del portero, por la exclusividad de su tarea.

**B. Dinámica.** Es fruto de una posición horizontal del cuerpo en el agua. Esta posición se caracteriza por:

1. Cabeza alta, para dotar al jugador de una mayor visión del campo y juego.
2. Codos altos, para proteger el balón que conduzca entre sus brazos de la acción defensiva de su adversario.
3. Entrada de las manos en la prolongación de la línea de los hombros para no modificar ni variar el transporte del balón, si lo llevara.
4. Batido de pies notable, para mantener las posiciones antes descritas, (1 y 2), para imprimir una mayor velocidad a su desplazamiento.

#### 4.2. FORMA DE AGARRE DEL BALÓN

El agarre es aquella acción técnica en la que el deportista toma posesión del balón con perfecto equilibrio de éste con su mano.

Se puede levantar la pelota de la superficie del agua mediante diversas formas: agarre inferior, agarre superior, agarre anterior y agarre supero-lateral.

**Por debajo.** Se efectúa colocando la mano por debajo del agua y por debajo del balón para llevarlo posteriormente hacia atrás (zona posterior del hombro, en posición de armado).

**Por encima sin girar la mano.** Este tipo de agarre se efectúa colocando la mano encima del balón, de forma que el brazo no esté totalmente extendido. Si se halla a la distancia de su brazo estirado, el jugador ha de hundir la pelota y acercarla hacia sí. Después, se hunde en el agua hasta la mitad o un poco más. En seguida, se levanta la mano y el antebrazo y baja un poco el codo, para aflojar la presión. El balón salta hacia arriba debido a la presión del agua, y el jugador lo agarra con la mano. A continuación se lleva a la posición de armado.

**Por encima girando la mano.** También conocido como agarre supero-lateral. El jugador coloca la mano sobre la pelota, de modo que el centro de la palma se encuentre sobre el centro del balón. Con una ligera presión sobre el balón, gira la mano, de modo que la mano se encuentre debajo de la pelota.

**Con la mano y antebrazo.** El jugador coloca la mano sobre el balón, de modo que estén en contacto con ella los dedos, la palma y la parte superior del antebrazo. El brazo está flexionado por las articulaciones de la muñeca y el codo. La pelota se sostiene con las puntas

de los dedos y el antebrazo. El deportista hace presión sobre la pelota, la cual hunde parcialmente en el agua, y en seguida levanta con rapidez la mano con el balón.

**Con los dedos.** Es similar al agarre con los dedos y el antebrazo, sólo que en este caso se agarra con los dedos y no se acerca al antebrazo. Este agarre sólo puede ser empleado por los waterpolistas que tienen la mano grande y los dedos largos.

**Por la parte anterior.** El agarre se realiza por la parte del balón más próxima a la cara del jugador. Con los dedos y la palma de la mano en la parte anterior del balón, se inicia un levantamiento del balón a la posición de armado. Al igual que en el agarre con los dedos, solo lo pueden realizar los jugadores que tienen la mano grande y los dedos largos.

### 4.3. RECEPCIONES

La recepción del balón es la acción técnica por la cual el jugador obtiene la posesión del balón y ésta se puede realizar de diversas formas según si el balón está en el aire o está en el agua.

#### 4.3.1. RECEPCIÓN DEL BALÓN A LA MANO

El contacto es directo con el balón, previo salto, ó en actitud estática con una orientación frontal al compañero que nos efectúa el pase. La recepción se efectúa con una mano, por delante de la cabeza y amortiguando su velocidad en el transcurso del armado del brazo, a la vez que se efectúa el agarre. La otra mano equilibra la posición, durante el salto, la caída y la recepción.

Las extremidades inferiores se disponen para lo dicho en la posición del cuerpo en actitud estática ó lo que diremos posteriormente, en saltos.

#### 4.3.2. RECEPCIÓN DEL BALÓN AL AGUA

La recepción del balón al agua puede ser *directa o indirecta*.

**Recepción indirecta.** Debido a la imposibilidad de agarre del balón en el transcurso de la amortiguación ó por encontrarse un adversario detrás nuestro, decidimos contactar con el balón en el aire por delante de nuestra cabeza y llevarlo al agua para resolver en agarre inferior, ó bien, en actitud dinámica con balón controlado. La otra mano equilibra la posición. Las piernas se disponen para lo descrito en las correspondientes actitudes.

**Recepción directa.** El balón se recibe directamente entre medio de los brazos, por delante de la cabeza, estando el jugador en actitud dinámica y variando mínimamente su trayectoria ó dirección de ataque. El objetivo es el de conseguir la precisión del lanzamiento de balón a un compañero, así como el ajuste de la mano del receptor con el balón.

### 4.4. PASES

Es la acción de entregar el balón a un compañero mediante la ejecución correcta de un gesto técnico indicado.

Los tipos de pases son: *directo, vaselina, medio revés, de revés, antebrazo, sueco, bozsi, dos manos lateral, cuchara, volea y pie a mano.*

#### 4.4.1. PASE DIRECTO O DE FRENTE

Este pase se realiza cuando el jugador se encuentra en posición fundamental de PDB, en posesión de balón y en equilibrio. Se efectúa una rotación del cuerpo, orientándolo hacia la posición del compañero a quien va a entregar el balón. A continuación, el jugador con su brazo armado por detrás de la cabeza, lanza el balón hacia su destino mediante la extensión de brazo, antebrazo y mano. El pase directo puede realizarse mediante dos trayectorias: una *trayectoria recta* y una *trayectoria parabólica*.

El **pase alto** es un desplazamiento del balón de forma parabólica, se sobreeleva para evitar una interpretación contraria.

El **pase tenso** es aquel desplazamiento preciso de balón en línea recta ó con mínima trayectoria curva, para conseguir rapidez y efectividad de pase, a fin de descolocar una defensa contraria, de mejorar la ejecución de un contraataque, etc.

#### 3.4.2. PASE DE REVÉS

El jugador se encuentra de espaldas a la dirección del pase, y la pelota delante de él. Se puede agarrar el balón por encima, con la mano y el antebrazo, o por debajo por medio de un fuerte giro de la mano. Si se agarra por encima, o bien se eleva sobre el agua y entonces se echa el brazo hacia atrás o se da la vuelta a la mano con el balón sobre la superficie del agua y después se inicia el lanzamiento. En esta posición, la pelota se encuentra delante del jugador. El brazo derecho está flexionado por el codo y hasta el momento de elevar la pelota sobre el agua, la mano tiene la palma hacia abajo. Al elevar el balón, la mano gira. En el momento en que se eleva la pelota, comienza un enérgico impulso hacia abajo de la mano izquierda y de las piernas. Al principio del lanzamiento los hombros están sobre el agua y el jugador se encuentra de espaldas al objetivo. El lanzamiento se inicia con una enérgica torsión del tronco hacia la derecha. En mitad de este movimiento se comienza otro con el brazo derecho por el lado derecho. En el momento de lanzamiento se ejecuta un movimiento de impulso hacia la izquierda con el brazo izquierdo, reforzando la torsión del tronco hacia la derecha, por medio del hombro derecho. La trayectoria final puede ser directa o en vaselina.

Existe un lanzamiento que consiste en realizar un **lanzamiento de revés recepcionando el balón en el aire**. Este lanzamiento es difícil y requiere un excelente dominio del balón. Se realiza cuando el balón vuela a una velocidad relativamente pequeña y a una altura media. El jugador extiende el brazo hacia el balón, lo recibe como de costumbre pero reduce el frenado de la inercia del vuelo. Cuando termina el frenado, el jugador, suave, pero de forma rápida lanza hacia delante la mano con el balón y le da la vuelta. El jugador se encuentra en una posición parecida a la del movimiento impulsor en el lanzamiento habitual

hacia atrás. Sin retardar el movimiento, inicia inmediatamente el lanzamiento hacia atrás por el lado de la espalda.

#### **4.4.3. PASE DE MEDIO REVÉS O PASE LATERAL**

La ejecución es similar al revés, pero con la única diferencia de que la torsión del tronco para ayudar al recorrido del brazo que se extiende, es menor.

#### **4.4.4. PASE DE VASELINA**

Se utiliza en las situaciones que tengamos a un adversario en línea de pase. Es un pase con una trayectoria parabólica. La ejecución es similar al pase directo pero el cuerpo y el brazo se inclinarán hacia atrás, antes de efectuarse el impulso del balón. El impulso es más suave, con lo que el balón llegará más lento, pero describiendo una trayectoria semi-circular en el aire, antes de llegar al compañero.

#### **4.4.4. PASE SUECO**

Con la posición de agarre por encima, se hunde el balón y cuando sube, el brazo gira en rotación externa, mirando al frente, con el dedo pulgar por debajo del balón, a la vez que el brazo está flexionado con el codo alto. En este momento, se efectúa el lanzamiento, con la extensión del brazo hacia adelante, coordinando con un fuerte impulso de piernas hacia atrás (tijeretazo) y empuje de todo el cuerpo hacia adelante. La mano libre apoya, presionando en el agua, para conseguir una mayor elevación del cuerpo. El balón lleva una trayectoria directa o en vaselina.

#### **4.4.5. PASE A DOS MANOS O BOZSI**

Podemos encontrarlo como *salpicón* o *doble toque*. Desde una posición tendido prono, con la mano apenas inmersa, extendida por debajo del balón con la palma de la mano hacia arriba, se levanta el balón. El otro brazo (brazo ejecutor), que se encuentra colocado en una situación similar al pase sueco, golpeará el balón, muy rápido, con las puntas de los dedos. Es preciso dar un enérgico impulso de piernas hacia atrás (tijera) para ayudar a la elevación del cuerpo e impulso de este hacia delante. La trayectoria del balón podrá ser directa o de parábola.

#### **4.4.6. PASE A DOS MANOS LATERAL**

Su ejecución es similar al pase a dos manos pero el balón es más elevado por la mano inmersa, para que el brazo ejecutor efectúe una rotación hacia afuera con el brazo flexionado para efectuar un impulso sobre el balón; extendiendo el brazo similar al medio revés. La trayectoria podrá ser directa o en vaselina.

#### **4.4.7. PASE PIE A MANO**

Es un autopase. Se ejecuta mediante un impulso rápido y enérgico de la pierna (pie) que eleva el balón, hasta la altura del brazo ejecutor. Es necesario que la mano contraria a la pierna ejecutora sirva de apoyo, para facilitar el movimiento.

#### 4.4.8. PASE DE CUCHARA

También es conocido como pase *empujado por abajo*. Se utiliza para distancias cortas y puede ser lateral, de frente o hacia atrás. Desde una posición en desplazamiento o estática, se lanza el balón con mano en supinación. El impulso de la mano libre y de las piernas, ayudan a una elevación del tronco e impulso de la mano ejecutora en el sentido deseado. La trayectoria final puede ser directa o en vaselina.

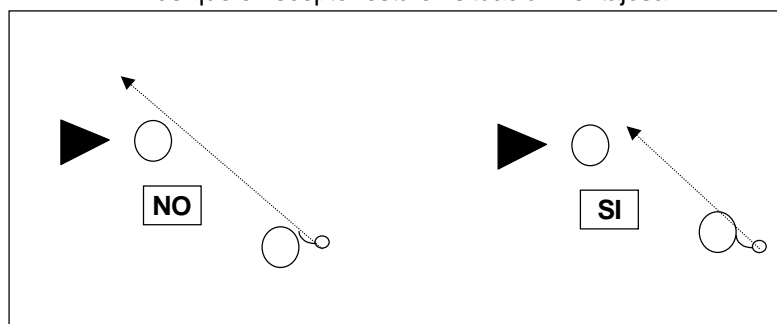
#### 4.4.9. PASE DE VOLEA

La técnica del pase de volea cambia de acuerdo con la dirección del balón en relación con el jugador (sobre él, a la derecha, a la izquierda), y también según la dirección que éste quiera dar a la pelota: hacia delante o hacia atrás. En todos los casos tiene que saltar o elevar sobre la superficie del agua los hombros, así como el brazo que debe efectuar el golpeo. Si por ejemplo el balón vuela sobre el jugador a su derecha, y el deportista quiere enviarla hacia delante, el golpeo al balón se efectúa con la palma de la mano como en el juego de Voleibol. Según cual sea la situación del jugador, el golpe puede ser realizado o bien con el brazo estirado o flexionándolo y, extendiéndolo por la articulación del codo. Si es necesario enviar el balón hacia atrás, es casi siempre más conveniente efectuar el pase con el dorso de la mano.

#### 4.4.10. CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES DE LOS PASES

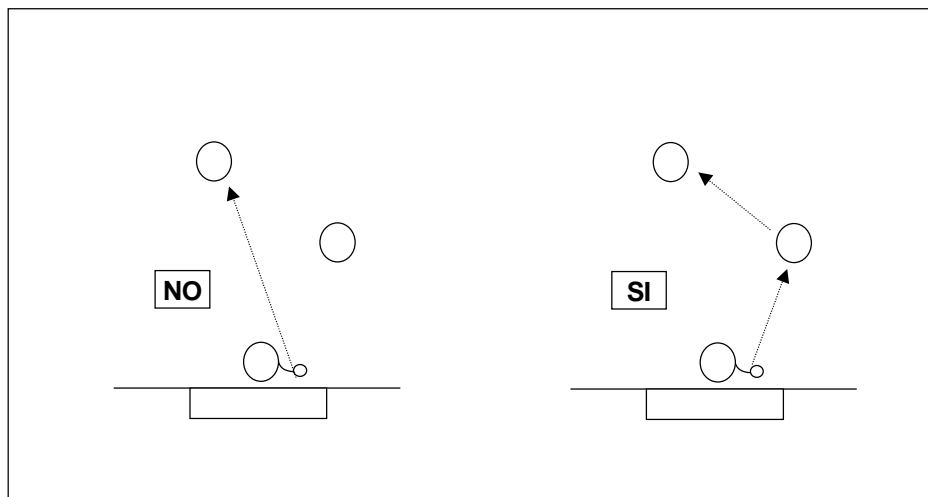
A la hora de realizar un pase, tanto el portero como un jugador de campo, necesita conocer las siguientes reglas:

Al pasar se debe tener la seguridad de que el receptor está en situación ventajosa



respecto a su defensor y que ve que le van a pasar.

Si la distancia a alcanzar es dudosa, se realizará uno intermedio.



#### 4.5. DESPLAZAMIENTOS

Los desplazamientos con balón o si él, son unos gestos técnicos específicos por los cuales el jugador se dirige, tácticamente, de una posición a otra, y por lo tanto, partiendo de la posición fundamental descrita en "definición de actitud de base". El waterpolista precisa dominar variados movimientos con sus piernas a fin de mejorar esta cualidad táctica y dar una mayor rapidez de ataque o defensa. Los desplazamientos son de diversos tipos: *arrancadas, cambios de ritmo, giros, paradas, cambios de dirección y sentido y protección del balón.*

##### 4.5.1. ARRANCADA

Es el movimiento por el cual un jugador pasa de una situación "estática" parado con PDB a una "dinámica". Desde la posición vertical con PDB y mediante un movimiento asíncro-

no y explosivo de piernas, el jugador pasa a posición horizontal e inicia el nado para integrarse en la jugada, evadirse del marcaje del defensa, ó protagonizar un contraataque.

Este movimiento asíncrono, se realiza primero, con una pierna de "apoyo", que provoca el desequilibrio, con el pie en flexión dorsal, para que la segunda realice, inmediatamente y de forma explosiva, un batido semejante al realizado en los estilos de crol y mariposa (tijeretazo) para comenzar la arrancada.

#### **4.5.2. CAMBIO DE RITMO**

Movimiento que consiste en pasar de una velocidad de nado a otra superior ó inferior, con el fin de desorientar y evitar al defensa.

Debe entenderse siempre este movimiento como dinámico, es decir, que el jugador utilizará este recurso técnico, únicamente, variando su velocidad de nado, e imprimiendo una mayor frecuencia de batido a sus piernas. Un cambio de ritmo no es una parada y una arrancada, ya que estas consideraciones técnicas son, como su nombre indica, paradas y arrancadas, efectuadas en sus apartados correspondientes.

#### **4.5.3. GIROS**

Son acciones por las cuales un jugador cambia su sentido de orientación. Los giros pueden ser: *sobre el eje transversal, longitudinal y/o vertical.*

**Sobre eje transversal.** El jugador cambia su sentido de nado por translación de sus piernas de la parte posterior a la anterior. Los brazos equilibran el movimiento de giro. El jugador que previamente nadaba crol, como consecuencia generalmente de una pérdida de balón por su equipo, realiza un cambio de sentido, quedándose en flotación dorsal e iniciando un nado de espalda. Por el contrario, sucederá lo mismo pero al revés de espalda a crol.

**Sobre el eje longitudinal.** El jugador, sin cambiar su sentido de nado, realiza una translación de su cuerpo sobre el plano horizontal, pasando de flotación dorsal a ventral, ó viceversa, con motivo de una situación táctica dada.

**Sobre el eje vertical.** En posición "estática", con PDB, éste realiza una translación de 180° sobre el plano frontal propulsando eminentemente, con sus brazos y quedando en orientación inversa a la inicial.

#### **4.5.4. PARADA**

Es el movimiento de detención del juego mediante el cual pasa de situación dinámicas, de nado, a la estática en PDB. De hecho el movimiento inicial no parte de las piernas, ya que entre los brazos y la resistencia al avance que provoca el cambio del cuerpo de plano horizontal a vertical provoca la frenada del jugador. Las piernas realizan un movimiento de agrupación y cuando el tronco está en posición vertical, éstos están en disposición estática conseguida.

#### 4.5.5. CAMBIO DE DIRECCIÓN Y SENTIDO

Movimiento que consiste en variar la dirección y/o el sentido de nado que anteriormente poseía. El movimiento de partida se realiza con los brazos. Las piernas realizan una función compensadora y de equilibrio.

Un cambio de dirección, consiste en un giro de 60-90° hasta 180°, el cual es movimiento exclusivo de piernas. Para adoptar el nuevo sentido y cómo éstas deben pasar por la posición vertical de parada, se reaccionará asincrónicamente y de forma explosiva hacia el sentido tomado por el eje de dirección que son los brazos. Este movimiento de piernas es el mismo que para paradas y arrancadas.

#### 4.5.6. PROTECCIÓN DEL BALÓN

Es la situación táctica en la que el atacante, al no poder continuar la estrategia ofensiva, debe situarse de espaldas a su defensor, (en posición vertical u horizontal, según se halle "estático" ó "dinámico") y cubrir el balón.

Si se halla en posición **estática**, ésta se realizará mediante un buen trabajo de piernas (PDB), que alcanzan la posición del contrario y cerrando con brazos y codos todo acceso del defensor hacia el balón, hasta que pueda definir dicha situación táctica en pase, lanzamiento, etc.

Si se halla en posición **dinámica**, porque el defensor empuja y desplaza al atacante, es preciso mantener algo más alejado el balón para seguir aguantando al defensor mientras espera el desmarque de un compañero, a fin de poder realizar un giro sobre su eje horizontal y pasar ó lanzar el balón.

#### 4.6. TIROS A PUERTA

Acción por la cual un jugador decide resolver la última acción ofensiva para conseguir un fruto de la situación táctica realizada:

- Gol.
- Corner.
- Remate.
- Fin de la jugada ofensiva.

La técnica de tiro tiene como base fundamental el dominio de los pases. Su ejecución se realizará como en los pases, tanto de forma estática como de forma dinámica. Existen varios tipos, entre los que se destacan: *tiro de directo o de frente (horizontal, tras desplazamiento y vertical), de muñeca, de revés, de medio revés, hacia adelante, a dos manos lateral, de cuchara (de frente, lateral o hacia atrás), de volea (directo o mediorevés) de vaselina, de boszi, sueco, rectificado, con pase previo de pie a mano, el penalty y los rebotes ofensivos.*



Todos aquellos tiros en los que su ejecución coincida con la del pase, al estar descritos, no se volverán a redactar, por lo que será preciso el dirigirse a la descripción del pase.

#### **4.6.1. TIRO DIRECTO O DE FRENTE**

El jugador decide realizarlo estando de cara a la portería con su brazo armado y ejecutando mediante el desplazamiento de su brazo de atrás a adelante, dejando ir el balón, tras la flexión de muñeca, estando el brazo extendido hacia adelante, y paralelo a la superficie del agua.

#### **4.6.2. TIRO DE MUÑECA**

El jugador decide realizar este tipo de tiro, de la misma forma que lo explicitado para el tiro de frente, pero efectuando la flexión de muñeca que caracteriza este tiro, tras una breve parada del brazo, durante el recorrido de extensión de éste. La parada del brazo se puede realizar al inicio de la extensión, a medio recorrido ó al final.

#### **4.6.3. TIRO RECTIFICADO**

El rectificado se puede producir en tanto en el tiro directo o el de vaselina. Según las palancas se podrá efectuar una rectificación del movimiento, es decir, un movimiento lateral, acompañado de un giro de antebrazo.

Esta rectificación, también se puede efectuar en los tiros sobre la marcha. Es la acción por la cual el atacante decide definir su tiro, previa finta, mediante una torsión del tronco más salto lateral hacia el lado contrario de su mano diestra, con un tiro posterior de medio revés o hacia adelante (directo o vaselina), dejando al portero desplazado al lado contrario del tiro efectuado.

#### **4.6.4. TIRO DE CUCHARA CON GIRO**

Es un tiro que se efectúa sobre la marcha. Se realiza un giro sobre el eje longitudinal con el cuerpo en posición horizontal. Durante el giro, la mano ejecutora acompaña el balón (cuchara) por debajo y continuando el giro hacia la portería. El brazo ejecutor efectuará un fuerte impulso coordinado con la parte final del giro; lo que hará que éste tiro sea de gran rapidez y sorpresivo de cara a defensa-portero.

#### **4.6.5. EL PENALTY**

Es el máximo castigo. El jugador situado a 4 m. realiza un tiro de frente continuo y sin parada intentando alejar el balón del alcance del portero para conseguir el gol.

#### **4.6.6. REBOTES OFENSIVOS**

Se entiende por rebote ofensivo aquella acción rápida inesperada, que pretenda finalizar la situación táctica, a veces, imprevista, a veces debido a un rechace del contrario ó poste, en gol. Se consideran dos tipos: *remate tras lanzamiento* y *palmeos*.

**Remate tras lanzamiento.** Es el remate que se produce en aquellas acciones que se dan tras rechaces del portero y/ó jugadores contrarios después de un tiro a portería. El jugador ofensivo definirá su acción de una forma rápida en tiro de frente, de revés, boszi, sueco, etc. según la situación táctica en la que se encuentre.

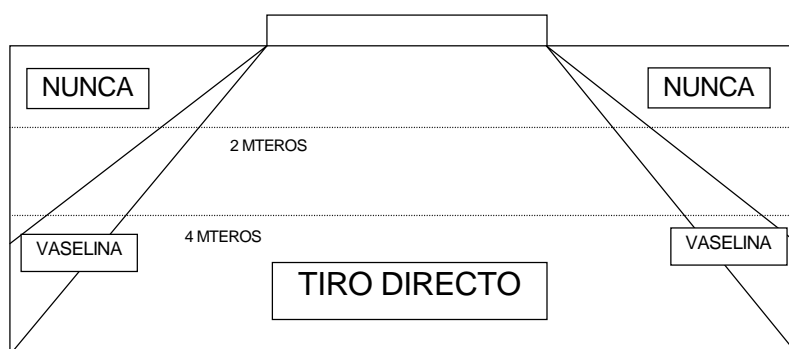
**Palmeo.** Cambios de dirección del balón gracias a un compañero, efectuado con la mano. El balón no se considera recibido, es decir, no se produce agarre del mismo. El palmeo se puede producir: *tras rechace* y *tras pase*.

- *Tras rechace:* en este caso, al producirse un rechace del portero ó palo, el jugador ofensivo atento, finaliza la acción mediante un acompañamiento del balón fuera del alcance del portero.
- *Tras pase:* no se considera rebote ofensivo, sino jugada táctica propiamente dicha. Jugada táctica, eminentemente eficaz, que supone un pase tenso al jugador situado en una posición aventajada, pero que en ningún momento podrá efectuar una recepción con armado posterior del brazo. En el momento de llegada del balón a su mano desvía su trayectoria lejos del alcance de defensa y portero. El objetivo es conseguir la potencia y precisión necesarios para finalizar la acción ofensiva.

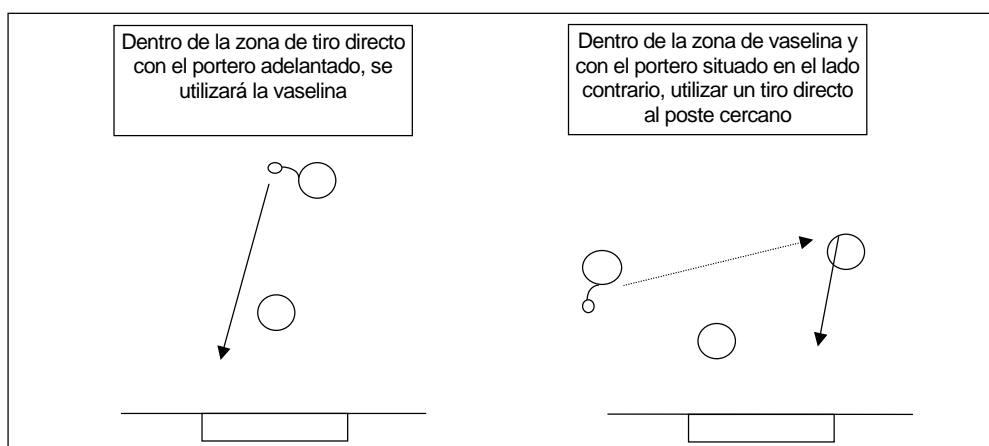
#### 4.6.7. CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES SOBRE LOS TIROS A PUERTA

Sobre los tiros a puerta se pueden considerar varios aspectos fundamentales.

**Línea útil de tiro.** Es la línea que marca la utilización de tiros específicos.

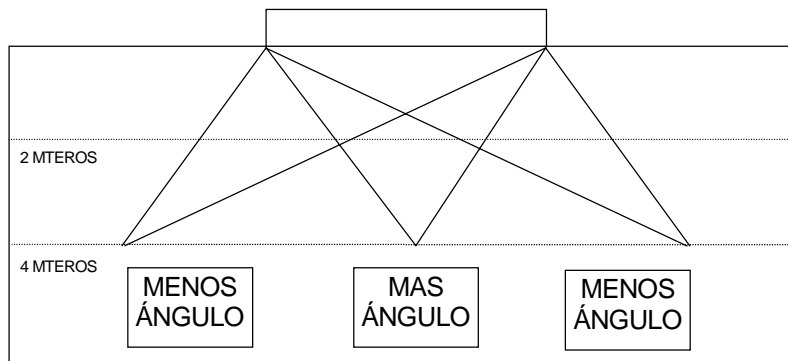


En la línea útil de tiro, existen variantes según la posición del portero.

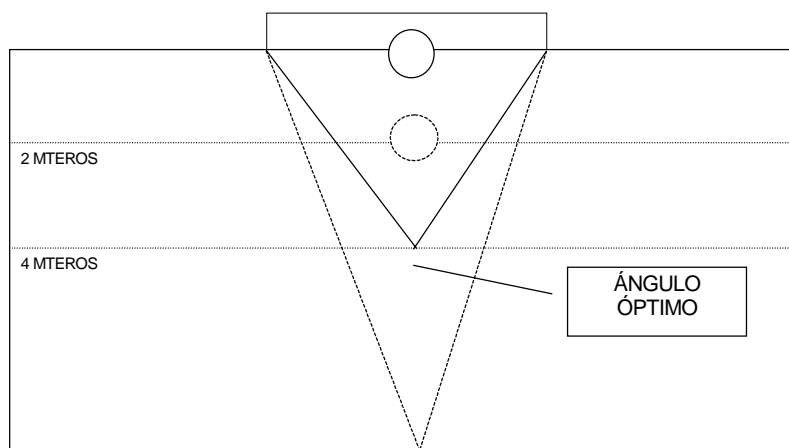


### Ángulos óptimos de tiro en relación a la portería y la posición del portero

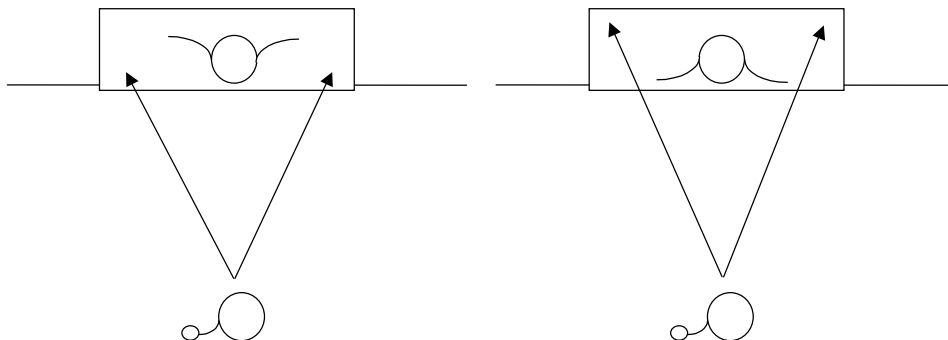
Cuanto más cerca de portería, mayor ángulo de tiro, pero sin sobrepasar los 4 metros. Todo dependerá de lo adelantado que esté el portero.



Cuanto más al centro de la portería esté el jugador, más ángulo de tiro.



Los mejores ángulos de tiro, delimitados por los postes, travesaño y agua, dependerán según los tenga el portero colocado los brazos, arriba o abajo.



#### 4.7. FINTAS

El objetivo de las fintas, es desorientar al contrario, producirle la impresión de que el jugador se dispone a poner en práctica una técnica determinada, incitarle a contrarrestar esta técnica y entonces emplear una salida inesperada. Las fintas en el waterpolo actual puede ser de dos tipos: *estáticas* y *dinámicas*.

##### 4.7.1. FINTAS ESTÁTICAS

Las fintas estáticas serán las fintas de tiro. Son acciones mediante las cuales el jugador desea comunicar lo contrario al defensa y/o portero para definir su acción, según la táctica pautada por el entrenador.

Estas fintas pueden ser de tres tipos:

- De tiro.
- De tiro y pase.
- De pase y tiro.

**Fintas de tiro.** Acción por la cual el atacante realiza unos movimientos técnicos de su brazo y cuerpo, con el balón en su mano diestra, para amagar un supuesto tiro, hacer perder la colocación al portero contrario y terminar el ataque en gol.

**Fintas de tiro y pase.** Acción idéntica a la anterior. Cuando el portero ha perdido su colocación efectúa un pase al lado contrario, de la nueva posición conseguida por el portero, para que dicho compañero termine la acción táctica en gol.

**Fintas de pase y tiro.** Acción similar a las anteriores, pero el atacante comunica con su acción que va a realizar un supuesto pase, y cuando defensa y portero se ven desbordados por esa supuesta acción el atacante realiza un tiro a portería, alejando el balón del radio cubierto por el portero. El objetivo es conseguir la desestabilización del defensa y/o portero, para la resolución de la acción ofensiva.

#### 4.7.2. FINTAS DINÁMICAS

Una finta dinámica será un movimiento, arrancada, cambio de ritmo, cambio de dirección, parada, salto atrás, etc., mediante el cual nos zafaremos del marcaje del jugador contrario.

Se entiende por finta de recepción, aquel movimiento de desmarque por el cual se intenta engañar al jugador contrario con un movimiento del cuerpo, del brazo, de la cabeza, etc., para desorientarlo y evitar su situación en un corto espacio de tiempo; con el fin de sorprenderlo mediante una arrancada, salto atrás, cambio de dirección, etc.

Las fintas dinámicas pueden ser:

- Con balón.
- Sin balón.

Se pretende ganar la posición al defensa marcador mediante la realización de gestos técnicos ofensivos (driblings, giros, cambios de ritmo, de dirección, etc.), para la consecución y resolución de la táctica establecida por el entrenador.

**Fintas dinámicas con balón.** También se las conoce como driblings. Las fintas dinámicas con balón pueden ser: *con giro y con antepase, con giro y con antepase.*

**Fintas dinámicas sin balón.** Pueden ser: *laterales, con giro y fintas de recepción (parada salto a recepción).*

## **5. TÉCNICA DE JUEGO DEL PORTERO**

El portero necesita dominar a la perfección todas las técnicas del juego, en especial la técnica de saltar del agua y mantener el tronco en posición elevada, la técnica de salida y giros en el agua y la técnica de posesión de pelota. Además, de una serie de técnicas especiales.

En el waterpolo, el juego del portero está regido y limitado por el actual reglamento y a su vez distinto del resto del equipo. Las diferencias esenciales de su acción se resumen en:

- Poder bloquear el balón con las dos manos.
- Poder rechazar el balón con cualquier parte del cuerpo.
- El no puede pasar de medio campo.

Pero su papel defensivo, (último defensa), y su papel ofensivo, (primer atacante), es fundamental y vital en el buen hacer del equipo.

En principio, de siempre, se ha especulado que un buen portero de waterpolo tenía que ser un buen bracista. No es del todo cierto, ya que no todo buen bracista será un buen portero, ni todos los porteros han de ser necesariamente bracistas innatos. Pero lo que es verdaderamente cierto, es que el conocimiento, dominio y la correcta sincronización del miembro inferior durante el ejercicio de sus funciones va a marcar decididamente muchas de las cualidades de todo aquel waterpolista que aspira a situarse bajo los palos. Así pues, la automatización de unos gestos realizados durante los entrenamientos y una motivación adecuada, va a condicionar que, en los partidos, el portero demuestre unas acciones precisas y seguras que le permitan catapultar a su equipo hacia la victoria.

### **5.1. POSICIONES BÁSICAS DEL PORTERO**

#### **5.1.1. ACTITUD DE BASE O PDB**

Es una acción que se caracteriza por un movimiento sincrónico de los brazos, pero alternativo de fuera hacia adentro. El movimiento tiene una dirección oblicua descendente en su primera fase y a la inversa en su segunda parte de movimiento.

En cuanto a la posición de las piernas, éstas se caracterizan principalmente por su posición asimétrica. Es una acción sincronizada y alternativa en un sentido lateral, delimitando, el pie en su trayectoria, una figura geométrica que remeda toscamente a un ángulo de base inferior y vértice superior, que los estrategas no dudaron en denominarlas "*pies de bicicleta*" por su remota similitud al movimiento del ciclista. La posición del segmento inferior coincide con el antagonista del otro. El final de una pierna coincide con el inicio de la otra.

#### **5.1.2. POSICIONES RESPECTO AL BALÓN**

### 5.1.2.1. ACTITUD DE BASE RESPECTO AL BALÓN

La actitud del portero respecto al balón se clasifica en: *actitud activa, en tensión y en reposo*.

**Activa.** Es la situación que se adopta cuando el balón está en posesión del equipo contrario. El equipo está iniciando su jugada de ataque, y por tanto, no hay aún, peligro de disparo a puerta. La posición de pies y brazos es la descrita en actitud de base ya que, posiblemente, es la posición que durante mayor tiempo adopta el portero durante los partidos.

**En tensión.** Es la situación que se adopta cuando el balón está en posesión de un jugador contrario dispuesto a lanzar ó realizando fintas que provoquen este lanzamiento del portero. La posición del miembro superior es la misma que la descrita para la actitud de base. Sólo existe variación en cuanto a la frecuencia, ya que se incrementará el número de propulsiones del portero.

**En reposo.** Es la actitud adoptada, normalmente, cuando el equipo está atacando, ó en descansos. La posición del cuerpo es sentada, como acomodado sobre una butaca de agua y mantenida con leves oscilaciones de los brazos, así como con PDB.

### 5.1.2.2. DESPLAZAMIENTOS

El portero, por regla general, se traslada a cortas distancias hacia la derecha, la izquierda, delante y atrás, conservando de forma continua la disposición al salto y obtención del balón.

**Desplazamientos laterales.** Se realiza un movimiento hacia el lado opuesto a la dirección a la que se traslada. Incrementa la velocidad de su desplazamiento, las brazadas no se ejecutan de forma simétrica (como en braza), sino de manera asimétrica, con ambos brazos hacia el mismo lado, acentuando el movimiento hacia el lado opuesto al que se mueve el tronco. Los movimientos de los brazos se coordinan con los de las piernas, mientras se acentúa el impulso de la pierna izquierda hacia el lado izquierdo (si hay que moverse hacia la derecha) o de la pierna derecha hacia el lado derecho (en caso contrario).

**Desplazamientos hacia atrás.** El portero aumenta la amplitud de los movimientos de los brazos en el plano horizontal. El movimiento hacia delante se ejecuta con energía, colocando las manos con las palmas hacia delante. Las piernas se flexionan con fuerza por las articulaciones de la pelvis y los impulsos de las piernas se realizan, fundamentalmente, con las articulaciones de las rodillas.

**Desplazamientos hacia delante.** Las manos y las piernas realizan movimientos parecidos a los del estilo braza, pero con menor amplitud. Durante el impulso, las piernas no se extienden de manera total por las articulaciones de las rodillas y pelvis, y el impulso de los brazos concluye cuando las manos se separan del eje longitudinal del cuerpo en unos 40-50°.

### **5.1.2.3. GIROS**

Los giros hacia la derecha e izquierda se realizan principalmente mediante un enérgico impulso hacia el lado del brazo girado: el derecho en el giro hacia la izquierda y el izquierdo en el giro hacia la derecha.

### **5.1.2.4. SALTO LATERAL**

Es el movimiento activo por el cual el portero se dirige lateralmente a interceptar un balón, mediante una acción de la pierna contraria a la de recepción del balón.

Se toma como base el movimiento de tensión, done el brazo, tras efectuar simultáneamente una rotación y abducción brusca levanta el antebrazo y mano y lo dirige hacia el balón. El antebrazo efectúa su extensión sobre el brazo, tanto como le sea necesario para definir su acción favorablemente. En el caso de la parada a dos manos, el miembro contrario al lado por donde llega el balón va en busca mediante una abducción y ligera rotación interna llegando a contactar con el otro brazo para efectuar la recepción del balón.

Se efectúa una extensión brusca (en su fase propulsora) de la pierna contraria del lado del balón, en dirección lateral y descendente que provoca una reacción de salida latero-ascendente para la recepción del balón. El otro miembro se encuentra en la fase inicial, en posición antagónica de la pierna agonista, que con el desarrollo de su patada, va a amortiguar ó frenar la posterior caída del portero tras el salto que ha realizado.

### **5.1.2.5. SALTO VERTICAL**

Es el movimiento activo por el cual el portero ó cualquier jugador se dirige a interceptar un balón que llega en el radio de la semicircunferencia delimitada con sus brazos mediante una acción brusca de cualquiera de sus dos miembros inferiores. En este caso, el portero, previamente, se halla en actitud de "*en tensión*".

Los brazos, en el transcurso del salto, efectúan simultáneamente una rotación y abducción brusca levantando los antebrazos y manos del agua con la finalidad de cubrir el mayor hueco posible ante balones que el portero no intuye ó no ve su trayectoria. En el caso de la parada a dos manos, los brazos, tras el salto, efectúan una anteversión casi total, situándolos al lado de la cabeza y pudiendo definir la acción con un bloqueo alto. En el bloqueo bajo, los brazos cuando salen del agua ya reciben el balón en zona abdominal.

Efectúa el salto, indistintamente, con cualquiera de las dos piernas, (pero siempre con aquella que, durante la salida del balón de la mano del contrario, se encontraba en fase inicial), la cual se propulsa bruscamente en dirección descendente para obtener una resultante ascendente. La otra pierna, que ya se encuentra en fase inicial, durante su desarrollo, frena la subsiguiente caída que efectúa el portero tras el salto.

### **5.1.2.6. VASELINA**



Es el movimiento por el cual, el portero, va a encontrar con la mano contraria a la dirección de la vaselina un balón que se dirige parabólicamente al ángulo opuesto de donde se encuentra el portero (en caso del lanzador en posición angulada), mediante una acción específica de miembros inferiores descritas popularmente como "*tijeretazo*". El portero, se encuentra en posición de máxima tensión.

La pierna del lado del balón, en el momento del lanzamiento de la vaselina, efectúa una propulsión brusca hasta casi, su completa extensión, con la finalidad de buscar altura. La pierna contraria al lugar del balón, se encuentra extendiéndose ayudando a mantener la posición alta del cuerpo conseguida anteriormente.

En el último momento, y para alargar más la trayectoria del cuerpo, suele presentarse un apoyo de piernas representado en forma de patada de crol. Suele coincidir con la extensión de la pierna contralateral.

La vaselina puede realizarse con: los brazos fuera del agua o con los brazos dentro del agua.

**A. Con brazos elevados.** El brazo contrario a la dirección de la vaselina (homolateral del tiro), se dirige mediante rápida anteversión, abducción y progresiva extensión hasta el ángulo opuesto. El brazo del lado de la dirección de la vaselina (contralateral del tiro), se hunde en el agua y refuerza el mantenimiento de dicha acción defensiva.

**B. Con brazos dentro del agua.** El brazo contrario a la dirección de la vaselina se eleva en el agua y sigue la misma trayectoria que la anterior. El brazo contralateral del tiro permanecerá en el agua, e irá a buscar la mejor posición para apoyar esta acción defensiva.

## 5.2. ACCIONES DEFENSIVAS ESPECÍFICAS DEL PORTERO

Las acciones que en general y habitualmente realiza el portero, se pueden clasificar de la siguiente manera: *blocaje del balón (alto)*, *parada del balón con una mano*.

**Blocaje del balón (blocaje alto).** Acción por la cual se detiene el balón con las dos manos alineadas, formando un triángulo con los dedos pulgar e índice, a una altura aproximada, entre su cabeza y el travesaño y llevándolo rápidamente a su cintura, con un fin totalmente protector y de seguridad, sin perder, aún, la posición alta conseguida por el salto.

**Blocaje del balón (blocaje bajo).** El portero ha efectuado el salto y la parada es realizada directamente a la altura de la cintura debido a un lanzamiento bajo.

**Parada del balón con una mano.** Es el resultado de despejar o recepcionar un lanzamiento flojo.

## 5.3. SITUACIONES ESPECÍFICAS

Las situaciones específicas que encontramos en el desarrollo de juego, en el portero son: *acción frente a un tiro de lejos, acción frente a un tiro a media distancia, acción frente a un tiro de cerca, acción frente a un lanzamiento de penalty, salidas de acoso, acción ante un tiro de vaselina y posición frente a un tiro al ángulo corto.*

### 5.3.1. ACCIÓN FRENTE A UN TIRO DE LEJOS

Es el efectuado por el atacante contrario desde una distancia de más de 5 metros. La posición del cuerpo es oblicua en relación al nivel del agua, y con los antebrazos dentro del agua, a fin de mantener una posición estable. En el momento que salga el balón de las manos de un contrario, el portero actuará en base en lo descrito en "*posiciones básicas*" y "*acciones defensivas específicas*".

### 5.3.2. ACCIÓN FRENTE A UN TIRO A MEDIA DISTANCIA

Cuando el tirador está situado entre 5 y 10-12 metros, perpendicular al marco ó con mínima angulación. El portero defenderá esta situación siguiendo la regla de la línea recta, de tal forma que los tres puntos constituyan un eje único e indivisible. Se colocará relativamente adelantado, para cubrir el máximo de portería posible, no descuidando la posibilidad de verse sorprendido por una vaselina, y atento siempre a realizar el salto para definir su acción según lo descrito en las acciones defensivas específicas.

### 5.3.3 ACCIÓN FRENTE A UN TIRO DE CERCA

Es el efectuado por un jugador contrario situado en una franja aproximada entre los 2 y 5 metros de la portería. La posición del cuerpo es vertical y perpendicular a un fondo llano, con los hombros y pecho fuera del agua a la altura, aproximada, de la línea mamilar. Según la posición y situación del contrario y balón, los antebrazos estarán por encima del nivel del agua, ó justo en la superficie, atentos para salir y detener la trayectoria del balón, según también "*posiciones básicas*" y "*acciones defensivas específicas*".

### 4.3.4. PENALTY

Es un tiro de cerca, en general, se puede tomar dos posiciones: *vertical* y *oblicua*.

En el caso de decidir la posición **oblicua**, lo hará saliendo con los brazos a ras del agua esperando un balón dirigido directamente a la superficie acuática en busca de un bote (según las últimas tendencias de los mejores tiradores de esta especialidad).

También puede decidirse una posición **vertical**, con lo que su salto, lógicamente, será en dirección ascendente, esperando un balón a media altura, ó alto (poco común en los tiradores actuales).

Y, finalmente, puede realizar su acción partiendo de una posición oblicua y lanzándose a un lado porque cree intuir la acción del tirador. Normalmente no es la correcta, porque en el

waterpolo actual, el portero debe de ser efectivo antes que intuitivo aunque, casualmente, se asocien, ó relacionen dichas cualidades.

### 5.3.6. LA VASELINA

El portero reacciona con un tizeretazo brusco de sus extremidades inferiores, apoyando dicha acción sobre la pierna contraria a la de la dirección del balón, con lo que irá a encontrarlo con el brazo y mano contrarios a la dirección de la vaselina. La vaselina izquierda se intercepta con la mano derecha. La vaselina derecha se intercepta con la mano izquierda.

### 5.3.7. EL ÁNGULO CORTO

La defensa de esta posición es misión única del portero, que estará tan junto al palo de la portería como así lo quiera la angulación escogida por el chutador, por lo que siempre debe predominar la regla de cubrir en línea recta. Se coloca de tal forma que debe obligar al contrario a tirar al ángulo largo ó la vaselina, entre otras cosas, porque hay mayor distancia, y por tanto, la posibilidad de fallo puede aumentar.

Aparecen dos situaciones y por tanto, dos colocaciones:

**A. El ángulo corto cerrado.** Cuando el chutador se sitúa, aproximadamente entre 1 y 3 metros en posición angulada. El portero defiende esta situación con:

- Los brazos levantados en alto y el otro a 90°
- Un brazo en alto y otro oblicuo al cuerpo.

**B. El ángulo corto abierto.** Cuando el chutador se sitúa aproximadamente a 3-6 metros en posición angulada. El portero defenderá esta situación con la mano contralateral del lado del chutador, en contacto con el poste del mismo lado, y en posición oblicua respecto al marco.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, E. (1994). Analisis de la defensa hombre a hombre en balonmano. *Apunts*, 20. Barcelona.
- A.T.W. (1990). *Criterios de selección*. Charlas técnicas de waterpolo. Sagunto: F.V.N.
- A.T.W. (1990). *1º curso de la asociación de técnicos de waterpolo*. Barcelona: A.T.W.
- Balen, A. (1978). *Il portieri come regista dell'azione offensiva*. En "La tecnica del nuoto". 5-6. Maggio-giugno.
- Barr, D. (1974). *A guide to waterpolo*. London: Museum Press Limited.
- Bayer, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europa.
- Bayer, C. (1987). *Técnica del Balonmano*. Barcelona: Hispano Europea.
- Bayer, C. (1990). *Épostémologie des activités physiques et sportives*. París: Universitaires de France.
- Besford, P. (1976). *Enciclopedia os swimming*. London: St Martin's Press. London.

- Blanquez, D. (1986).. *Iniciación a los deportes de equipo*. Madrid: Martínez Roca.
- Bonhomme, G. (1984). Apología de MARcel Mauss: Estudio de la noción de "Técnicas del cuerpo" en el desarrollo de la natación en los siglos XVII y XVIII. *NSW*, 36.
- Brookmann, P. (1978). *Natación. Ayudas metodológicas para la enseñanza*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Burret, A. (1976). *Deportes de agua*. Barcelona: Plaza Janés.
- Cespedes, J. (1974). *Natación escolar*. Barcelona: Ariel.
- Clarys, J.P. et al. (1971). L'emploi de treces lumineuses lors d'une analyse de trajet au cours de plusieurs shots de waterpolo. *Kinanthropologie*, 56, 27-41.
- Clarys, J. P. (1975). Analysis of the egg beater and breakstroke kicks in waterpolo. *International Series on Sport Science*, 2, 241-246.
- Clarys, J.P. et al. (1970). The description of wrist and shoulder motion of different waterpolo shots using a simple light-trace technique. *First International Symposium on Biomechanics in swimming, waterpolo and diving*. Bruselas.
- Colwin, C.A. (1977). *Introduction to swimming coaching*. Canada: Canadian Amateur Press.
- Corlett, G. (1980). *Swimming teaching, theory and practice*. London: Kaye and ward.
- Counsilman, J.E. (1974). *La natación. Ciencia y técnica para la preparación de campeones*. Barcelona: Hispano Europa.
- Cruelss, J. (1944). *Waterpolo*. Barcelona: Juventud.
- Csepregi, G. (1978). Le placement du defenseur. *La revue du comite de development technique de l'A.C.W.P.*, 2.
- Cutino, P. J.; Blebsoe, D. R. (1976). *Polo: The manual for coach and player*. Los Angeles: Swimming world publications.
- David, T. et al. (1977). A cinematographical analysis of the overhand waterpolo throw. *Journal of Sports medicine and Physical Fitness*, 17, 5-16.
- Delahaye, A. (1929). *Le waterpolo*. Anveres: Van Montfort.
- Elliot, B. C. et al. (1988). The penalty throw in waterpolo: a cinematographic analysis. *Journal of sports sciences*, 6, 103-114.
- F. E. N. (1991). *Reglamento de waterpolo*. Madrid: F.E.N
- F.E.N. (1990). *Curso de entrenador auxiliar de waterpolo*. Madrid: F.E.N.
- F.E.N. (1993). *Apuntes de técnica del curso entrenador superior de waterpolo*. Madrid: F.E.N.
- Ferreti, F. (1984). *Nuoto*. Milán: Sperling and kupfer editori.
- Gallov, R. (1976). The goalkeeper. *La revue du comite de development technique de l'A.C.W.P.*, 3.
- García, J. A. (1990). Metodología de la enseñanza de los porteros en el proceso de aprendizaje del balomano. *RED*, 2.
- García, M. (1987). *Introducción al waterpolo*. Entrenamiento elemental. Apuntes para el curso de Monitor de waterpolo. Madrid: E.N.E.
- Goggioli, G. (1942). *La Pallanuoto*. Florencia: Olimpia.
- Goggioli, G. (1950). *Il nuoto agonístico*. Florencia: Olimpia.
- Guerrero, R. (1991). *Guía de las actividades acuáticas*. Barcelona: Paidotribo: Barcelona.
- Haarn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hernández, J. (1987). *Análisis de la acción de juego en los deportes de equipo. Su aplicación al baloncesto*. Barcelona: Universitat de Barcelona (tesis doctoral).
- Hernández, J. (1988). Diferentes perspectivas de análisis de la acción de juego en los deportes de equipo. *RED*, 5-6.

- Ibern, M. y Marculescu, C. (1986). La iniciación y desarrollo del juego de waterpolo. En *Congreso técnico de natación*. Vigo: Consellería de Turismo xuventude e deportes.
- Jordano, F. (1988). Ofensivamente vuestro. *RED*, 2.
- Juba, K. (1972). *All about waterpolo*. London: Pelham books.
- Kurt Konya, Y. (1984). L'attaque avec un homme en plus. La defense avec un homme en moins. *Macolin*, 8.
- Lanza, E. (1992). Criterios de selección de jóvenes waterpolistas. *Comunicaciones técnicas*, 2, 51-58.
- Lasierra, G. (1993). Anàlisi de la interacció motriu en els esports d'equip. Aplicació de l'anàlisi dels Universals Ludomotors a l'Handbol. *Apunts d'Educació Física*, 32, 42-46.
- Legouge, F. (1946). *La natation, "sport universel"*. París: Vigot Freres.
- Lemhenyi-Meslier. (1969). *Waterpolo*. Amphora.
- Lewin, G. (1979). *Natación*. Madrid: Augusto Pila Teleña.
- Lipovetz, F. J. (1990). *Swimming, Diving and Water sports*. Minnesota: Burgess Publishing Co.
- Lloret, M.; Jiménez, J.R. y Soler, A. (1989). El waterpolo como ente educativo: niveles técnicos de aprendizaje. *I congreso de actividades acuáticas*. Barcelona: S.E.A.E.
- Lloret, M. (1987). La preparació técnica en el waterpolo. Nivells d'aprenentatge. *Apunts*, 19.
- Lloret, M.; Zarralanga, A. (1990). *El waterpolo*. Barcelona: Hispano Europea.
- Majoni, M. (1954). *Pallanuoto*. Milano: Sterling & Kupfer.
- Mehlberg, W. (1978). History of waterpolo. La revue du comite de development technique de l'A.C.W.P., 3.
- Morena, J. (1965). *Historia de la Natación española*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Parédes, J. (1959). *Waterpolo*. Tarrassa: Sintés.
- Parlebás, P. (1981). *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice*. Paris: INSEP.
- Rajki, B. (1958). *Waterpolo*. London: Museum Press.
- Rieder, H. (1987). Mejorar la técnica. *RED*, 1.
- Vrhesnevsky, I. V. y Sajnovsky, P. V. (1990). *Polo acuático*. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
- Winmann, N. (1966). *Colymbetes o el arte de nadar*. En "Citius Altius Fortius". Tomo Vooo.