

Waterpolo

18

¡Colecciónalos!

La emoción del gol en el agua



Conoce lo básico y disfrútalo: historia, cancha, tácticas, reglas.



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquincles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción

El Waterpolo es un deporte apasionante, donde nadando en posición vertical en el agua, saltando y tirando los goles se meten casi siempre con la mano. Y también algunos jugadores habilidosos con los pies.

Quienes practican el Waterpolo son unos verdaderos atletas con gran fortaleza, resistencia y además, conocedores de técnicas y tácticas, ya que no pueden pisar para nada el fondo de la alberca mientras se desarrolla el partido. ¿Te imaginas tanto tiempo nadando, moviendo las piernas en forma de bicicleta constantemente sin parar para no hundirte, y al mismo tiempo estar atacando y defendiendo?

En los XVI Juegos Panamericanos de 2011 que se van a realizar en Guadalajara, vas a tener la oportunidad de asistir, ver y vivir la emoción del Waterpolo. No te la vayas a perder.



Historia

Allá por 1869 y 1870 en Gran Bretaña se desarrolló este juego, que en un principio se llamó polo, porque los primeros jugadores iban montados en barriles que parecían caballos y, además, golpeaban la pelota con mazos.

El señor William Wilson fue quien ideó el primer reglamento de este deporte en 1876, y ese mismo año se realizó también el primer partido, siguiendo las normas de este reglamento, que entre otras incluía el arbitraje, los jueces de gol y que fueran siete jugadores por equipo. Este primer partido lo organizó el Bournemouth Rowing Club.

En 1897 se reunifican las reglas de juego europeas y americanas, así este deporte se juega de igual manera en todas partes del mundo. En las Olimpiadas de París en 1900 es incluido como deporte oficial.

El Waterpolo se rige desde 1908 por las normas que dicta la Federación Internacional de Natación Amateur (FINA).

La primera vez que México participó en Waterpolo en unos Juegos Panamericanos fue en 1971 en Cali, Colombia.



Conocer para disfrutar

EL WATERPOLO ES UN DEPORTE QUE SE JUEGA EN UNA ALBERCA.



SE ENFRENTAN DOS EQUIPOS ENTRE SI.



HAY EQUIPOS DE HOMBRES Y DE MUJERES, PERO NO MIXTOS.

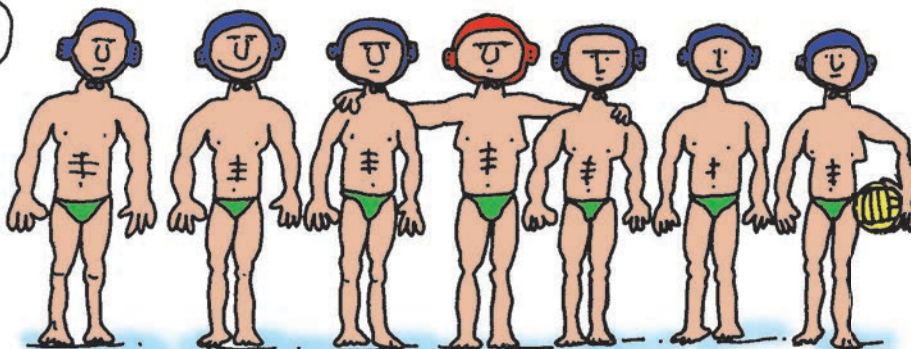


EL OBJETIVO ES ANOTARLE AL RIVAL LOS MÃS GOLES POSIBLES.

DURANTE LOS 32 MINUTOS DE JUEGO EFECTIVO, DIVIDIDO EN 4 TIEMPOS DE 8 MINUTOS, QUE DURA EL PARTIDO.



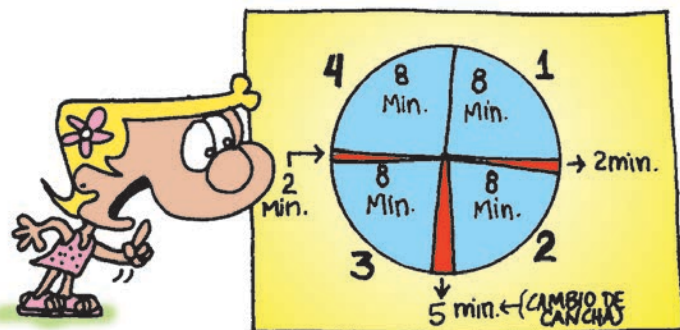
UN EQUIPO DE WATERPOLO SE COMPONE DE SIETE JUGADORES, INCLUYENDO EL PORTERO.



Y SEIS RESERVAS QUE DEBERÁN PERMANECER SENTADOS EN LA BANCA.



Tiempo de juego



La duración de un partido se divide en cuatro períodos de ocho minutos de juego efectivo cada uno.



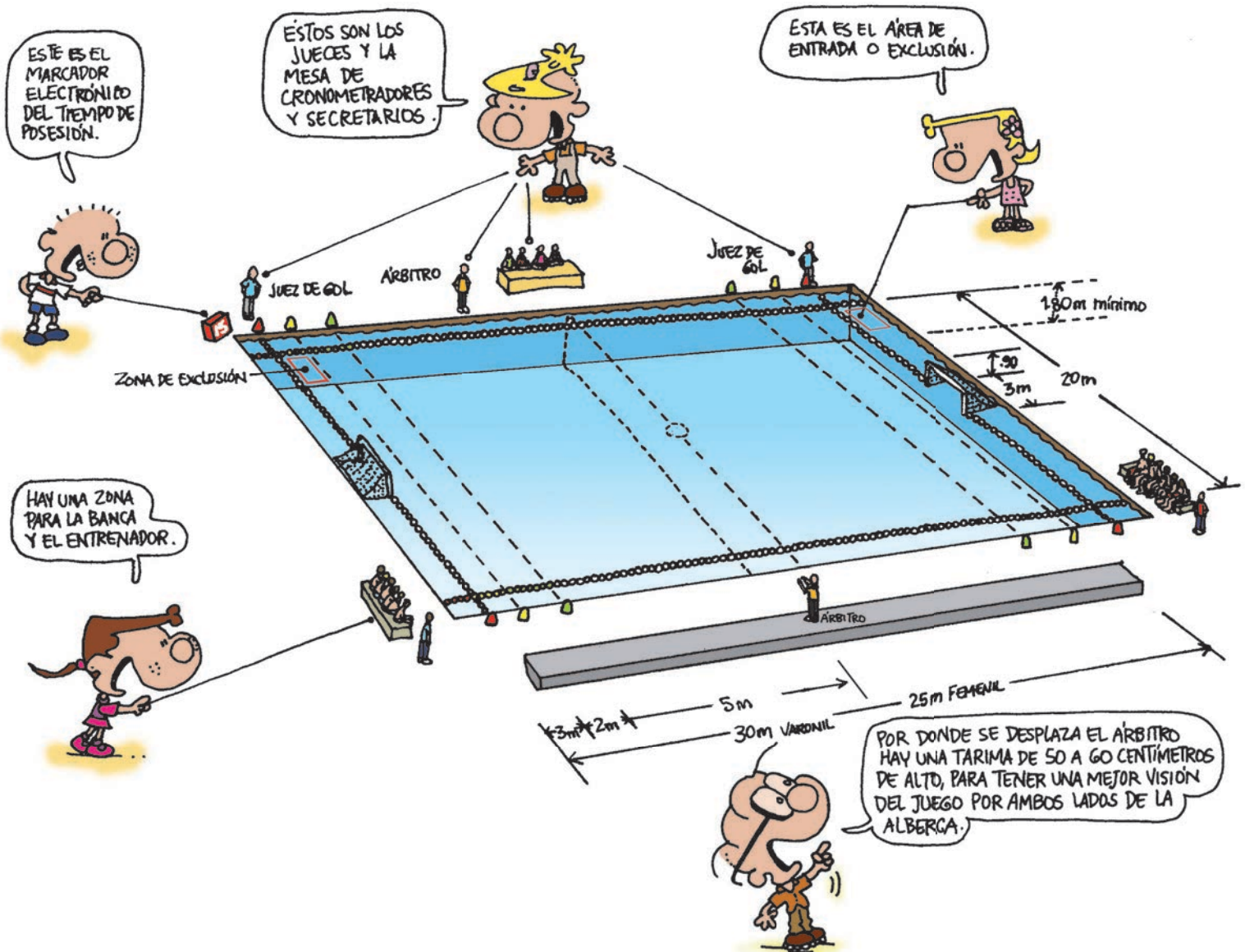
Hay un intervalo de dos minutos entre el primero y segundo período y también, entre el tercero y cuarto período. Y entre el segundo y tercer período hay cinco minutos de intervalo donde los equipos cambian de lado.



Cancha

La cancha es la alberca

No cualquier alberca puede ser la cancha para un partido de Waterpolo. Para que la cancha, es decir, la alberca sea oficialmente reconocida por la FINA, tiene que tener las características que verás a continuación.



LA DISTANCIA ENTRE LAS DOS LÍNEAS DE GOL ES DE 30 METROS PARA LOS HOMBRES.



PARA LAS MUJERES ES DE 25 METROS.



LA ANCHURA DEBE SER UNIFORME Y MEDIR 20 METROS.



LA PROFUNDIDAD DE LA ALBERCA DEBE TENER 1.80 METROS COMO MÍNIMO.



AUNQUE DOS METROS ES MEJOR.



EL LÍMITE DE LA CANCHA SE SITÚA 30 CENTÍMETROS ATRÁS DE LA LÍNEA DE GOL.



LA TEMPERATURA DEL AGUA DEBE ESTAR DE 25 A 27 GRADOS CENTÍGRADOS.



Las porterías



La pelota

La pelota será completamente redonda y con una cámara de aire con una válvula de cierre automático, será impermeable, sin costuras externas ni recubrimiento de grasa.

Los gorros

Para identificar a un equipo del otro, los jugadores tienen que traer gorros especiales en la cabeza. Cada equipo tendrá un color diferente, que no sea el rojo, suelen ser los colores blanco y el azul. Los gorros van atados debajo de la barbilla y tienen el número del jugador a cada lado para identificarlo y llevar la cuenta de los goles que anota y de las infracciones que comete. El distintivo del país va al frente con las tres letras del código internacional y se puede llevar la bandera también.



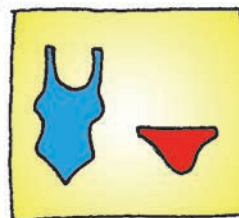
LOS GORROS SE TIENEN QUE LLEVAR PUESTOS TODO EL PARTIDO.



LOS TRAJES DE BAÑO ESTÁN HECHOS DE ALGODÓN Y POLIESTER. SON GRUESOS Y RESISTENTES.



¡Y NO SE VALE QUE SEAN TRANSPARENTES!



Los árbitros

Para que el partido se desarrolle con el espíritu del juego limpio, se tiene que competir de acuerdo con las reglas del juego. Para eso está el equipo arbitral que da la validez oficial en los encuentros avalados por la FINA. El equipo está formado por dos árbitros, dos jueces de gol, cronometradores y secretarios.

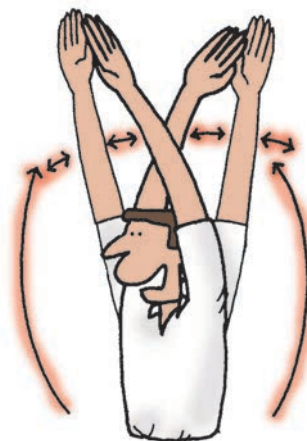
Árbitros

Tienen el control absoluto del juego y sus decisiones son definitivas. Pitan el inicio y todos los reinicios del juego, señalan los goles y las infracciones al reglamento, los saques de portería, los saques de equina, los saques de neutrales...



Jueces de gol

Se sitúan en la línea de gol, y entre otras funciones, señalan los goles levantando y cruzando los dos brazos.



Cronometradores

Son los que llevan el control de los diferentes tiempos que se dan en el partido. Como el tiempo de juego efectivo, el tiempo de posesión continua de la pelota, el tiempo de las expulsiones, el tiempo de los periodos...



Secretarios

Su función es anotar en el acta lo sucedido en el juego. Como son los tiempos muertos, las expulsiones, las faltas personales de cada jugador, quién mete los goles y cuál es el resultado final...

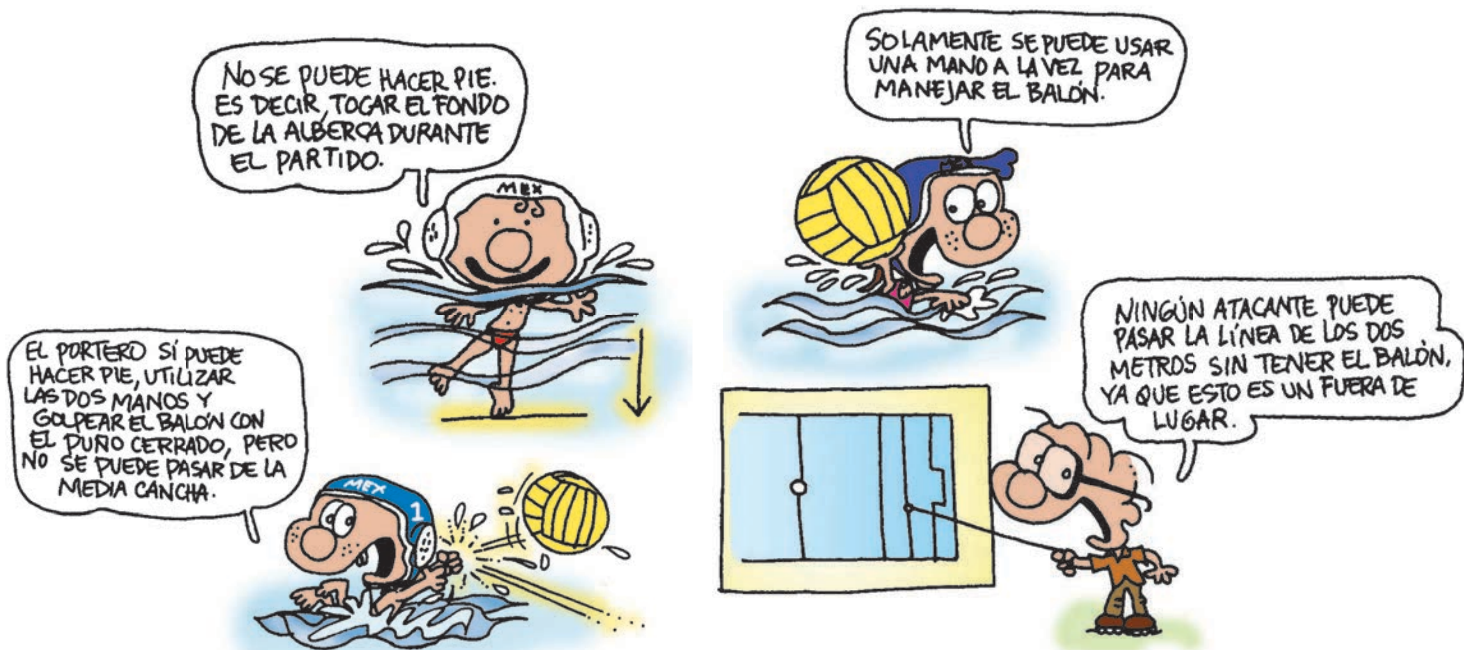


Tácticas

- En el partido cada equipo tiene el balón 30 segundos de juego efectivo para tirar a gol.
- Por eso las estrategias son muchas, claro, dependiendo de cómo esté el juego.
- Las posiciones de los jugadores se especializan y son: el boya; atacadores, por derecha e izquierda; defensa central y portero.
- Cuando un equipo tiene un hombre de más, rápido se arma un ataque en formación 4-2 o 3-3.
- Son tantas las posibilidades de meterse en juego, que hay que ir a disfrutarlo en vivo.



REGLAS IMPORTANTES

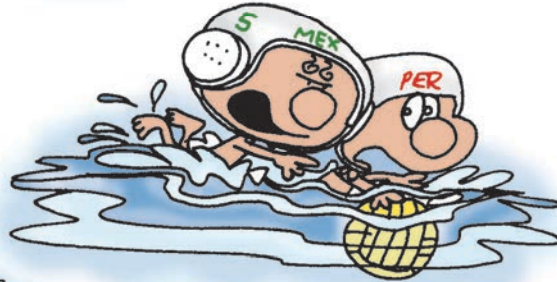


Gol

- Se puede marcar gol desde cualquier parte del campo de juego.
- Se puede marcar gol con cualquier parte del cuerpo, excepto el puño cerrado.
- Se puede marcar gol nadando con la pelota hasta dentro de la portería.
- Cada gol vale un punto



Faltas ordinarias: se castigan con un tiro libre, que se ejecuta normalmente en el lugar donde se cometió la infracción y todos los jugadores deben ver cuando el balón sale de la mano de quien lo cobra.



Algunas faltas ordinarias son

- Coger o empujarse de los postes de la portería o de cualquier punto fijo.
- Saltar haciendo pie desde el fondo de la alberca para atacar al oponente.
- Hundir o mantener completamente hundida la pelota bajo el agua cuando se es atacado por un contrario. Incluso si el jugador es forzado a ello.
- Golpear la pelota con el puño cerrado.
- Jugar o tocar la pelota con las dos manos a la vez.
- Impedir o estorbar la libertad de movimiento de un contrario cuando éste no tiene la pelota. Como el nadar cruzando por encima de las piernas.
- Empujar o apoyarse en un contrario que no esté en posición del balón.
- Retener la posesión del balón durante más de 30 segundos de juego efectivo sin lanzarlo a la portería contraria.

Expulsiones

Las expulsiones temporales duran 20 segundos y se castigan con un tiro libre.

Algunas de las faltas que son expulsiones temporales:

- Llegar a tres faltas personales.



- Salir del agua, sentarse o ponerse de pie en las escaleras durante el juego.

- Dificultar la ejecución de un tiro libre, saque de portería o corner, como estorbando el movimiento del lanzador.



- Salpicar intencionalmente la cara de un contrario.

- Coger, hundir o tirar hacia sí, a un contrario cuando no tiene la pelota.



Las expulsiones definitivas se castigan con un penalti.

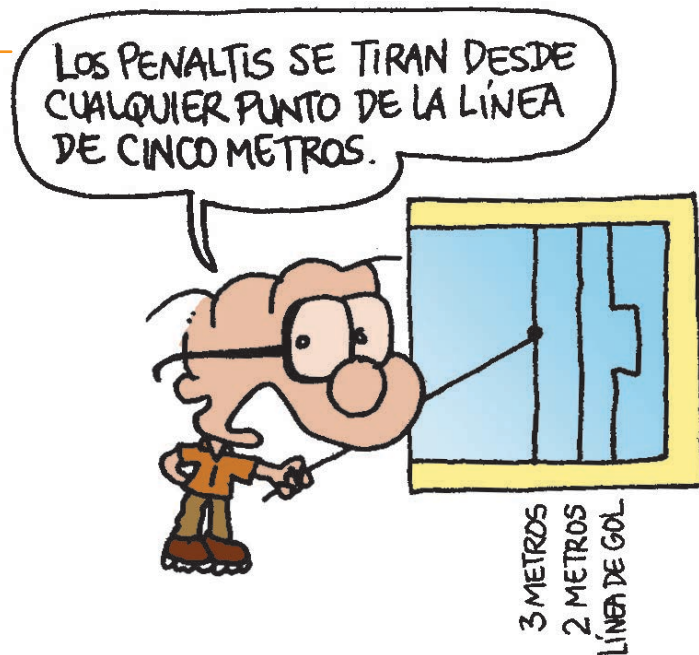


Algunas de las faltas que son expulsiones definitivas.

- Dar patadas o golpear a un adversario. Una forma seria de golpear es dar codazos y cabezazos hacia atrás, porque se puede dañar seriamente al contrincante. Estas acciones se consideran como un caso de brutalidad.
- Interferir en el lanzamiento de un penalti. Una forma común es dar una patada al momento que se va a lanzar el balón.

Penalti

Normalmente las faltas que hemos visto que se castigan con un tiro libre, se convierten en penal cuando las comete un defensor dentro del área de cinco metros.



Pásala

Pasar el balón de un compañero a otro y luego a otro y a otro más hasta llegar a la portería del contrario, es la esencia en casi todos los juegos de pelota con porterías. El Waterpolo no es la excepción, aunque la cancha sea de agua. Aquí te van algunos pases.



Pase de frente

Cuando el jugador está en posición básica, con el balón controlado, se gira hacia el lugar donde quiere dirigir el pase, con el brazo lanzador por detrás de la cabeza efectúa el pase mediante la progresiva extensión del brazo, antebrazo y mano.



Pase de revés

Sirve para pasar el balón a un compañero que se encuentre detrás del lanzador. Se coge el balón por la parte de arriba y se lanza con la extensión del brazo hacia atrás.



Pase sueco

Se coge el balón por la parte superior o inferior y se efectúa una rotación de la mano para que el dorso quede mirando al jugador, y se lanza mediante la extensión del brazo.



Pase por palmeo

Su diferencia con todos los pases es que en este sólo se desvía el balón en la dirección deseada. No lo para ni lo recibe, sólo con un ligero contacto ayuda a dirigirlo hacia otro compañero o hacia la portería.



Sabías que...

El Waterpolo es el único deporte de balón que tiene como cancha una alberca.

México ganó medalla de oro en Waterpolo en los Juegos Panamericanos de 1975 celebrados en México.

El término "polo", es la pronunciación india de la palabra "pulu" que significa pelota.

Hasta después de las Olimpiadas de Berlín en 1936, la pelota de waterpolo era un balón de cuero de fútbol que absorbía el agua y se volvía extremadamente pesada, resbaladiza y deforme cuando se mojaba.

En un principio no había porterías y anotar un gol consistía en depositar la pelota sobre la superficie de una balsa.



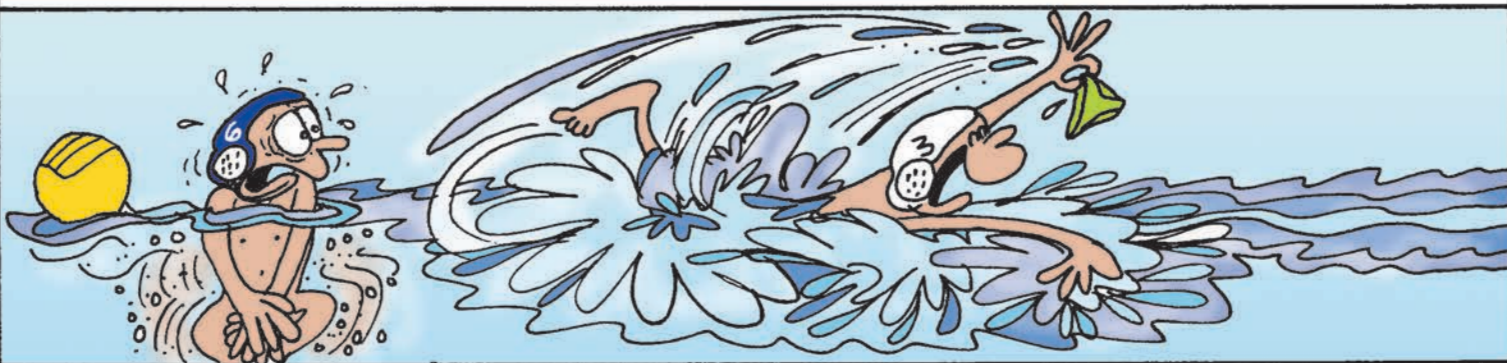
Antes de que se jugara en albercas, uno de los trucos favoritos de los jugadores era colocar la pelota dentro de su traje de baño para despistar al enemigo.



El árbitro tiene que revisar las uñas de los jugadores antes de cada partido, y si están largas o dentadas, les ordenará cortarlas, para ordenará cortarlas, para evitar posibles lesiones.



Zona de juego



alejandro

Palabras Waterpoleras



Croler

Técnica de nado de Waterpolo en la cual la cabeza se encuentra fuera del agua y la brazada es ligeramente más corta y con un pataleo más rápido, que el estilo normal de la natación.

Dribling

Es la técnica para la conducción del balón. Es como el croler pero con el balón en medio de los brazos y la vista por encima de la pelota.

Presión

Es la **táctica que consiste en estar pegados al contrario en todo el terreno de juego**, para no permitir que el jugador reciba la pelota de parte de ninguno de sus compañeros.

Sustitución

Acción en la que **un jugador es retirado de la cancha y entra otro** en su lugar.

Tiempo muerto

Cuando a solicitud del entrenador **se detiene el partido** (hace la señal de una "t" con las manos). Se pueden solicitar dos veces y duran un minuto en los partidos.

Reentrar

Cuando un jugador que ha sido expulsado o se ha recuperado de una lesión, está ya en condiciones de **entrar de nuevo a la cancha** por el lugar de exclusión y/o tiempo muerto después de gol.

Reanudación

Se dice cuando **el balón vuelve a ponerse en juego** después de alguna interrupción.



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

