



Waterpolo



El **waterpolo** és un esport d'equip practicat en una superfície limitada de piscina entre dos equips de set jugadors cadascun, amb la finalitat d'introduir una pilota a la porteria de l'equip contrari. Els equips estan formats per tretze jugadors dels quals set participen al joc i la resta són a la banqueta.

A les categories absolutes i juvenils, el temps de cada període és de vuit minuts. En canvi, a les categories cadet, infantil, aleví i benjamí la durada és de set minuts per període. Cada equip disposa només de 30 segons de possessió per efectuar un llançament a la porteria contrària

Regles de joc

- Cap jugador pot agafar la pilota amb dues mans, exceptuant els porters. En el cas que es produeixi, es xiularà falta en contra.
- Un jugador pot marcar gol amb qualsevol part del cos exceptuant amb el puny tancat.
- Fins que el jugador no deixi anar la pilota de la mà, l'àrbitre no xiularà falta.
- Si un jugador impedeix el moviment del jugador contrari, aquest serà expulsat.
- Un jugador pot acumular tres expulsions fins a no poder jugar més.
- Quan un equip es queda amb un jugador de menys, ha de passar vint segons per tal que aquest jugador o el jugador substituït pugui tornar a entrar.
- Si un jugador enfonsa la pilota se li xiularà falta en contra.

- Es prohibeix esquitxar aigua als ulls d'un jugador. Si aquest fet es realitza, es xiularà expulsió.
- El respectiu entrenador podrà sol·licitar dos temps morts en tot el partit, cadascun d'ells, d'un minut de durada.
- El porter és l'únic jugador que pot colpejar la pilota amb el puny tancat.
- Queda prohibit que un jugador (a excepció del porter) salti amb les dues mans a la vegada. Si aquest està dins de 5 metres serà peralti, si fos fora de l'àrea de 5 metres es xiularà falta en contra.

Posicions de joc

Atac

Tradicionalment els jugadors se situen en quadrat al voltant de la porteria contrària a una distància aproximada de set metres. El boia (incorrectament anomenat pivot) se situa en el centre de l'atac i a una distància d'uns dos o tres metres de la porteria contrària. Aquesta configuració pot variar en funció de les necessitats tàctiques, així com un intercanvi de posicions entre els jugadors durant l'atac.

Home De Més

Quan un defensor és expulsat i l'equip atacant disposa d'un jugador més, la disposició canvia. Existeixen diverses jugades per a aprofitar aquesta superioritat, sent les més esteses el "4-2" i el "3-3", on el primer dígit indica el nombre de jugadors que se situen en la línia de dos metres, i el segon el nombre de jugadors que se situen en una línia una mica més llunyana, a uns cinc o sis metres..

Defensa

Les posicions de defensa són diferents que les dels atacants, existint multitud de possibilitats tàctiques, com defensa individual, zona "pressing", zones per alguna posició on el rival sigui més feble, defensa doble del boia o zona "m". La defensa en inferioritat numèrica sol adaptar-se a l'atac que decideixi l'equip contrari, sent ho habitual o bé defenses basades en el bloqueig de braços, on la idea és impedir que l'atacant vegi amb claredat la porteria, o bé defenses ràpides tractant de dificultar la circulació de la pilota.

Porter

El porter té certs privilegis respecte a la resta de jugadors, sempre que es trobi dintre de la zona de cinc metres davant de la seva porteria:

- És l'únic jugador que pot tocar la pilota amb les dues mans.
- És l'únic que pot colpejar la pilota amb el puny tancat.
- És l'únic que pot tocar el fons de la piscina. No obstant això això no és gens habitual ja que la profunditat de les piscines on es practica aquest esport ho fa impossible.

A més, el reglament li impedeix passar del mig camp. No obstant això el seu paper no és exclusivament defensiu, sent per norma general el qual dóna la primera passada de l'atac i especialment de les passades llargues en contra-atacs. Té el casquet vermell.

Llocs al camp de joc

- **El boia:** és la posició més característica del waterpolo, acostuma a ser el jugador més, corpulent i amb més potència de tir. S'ha de situar a prop de la porteria -2 o 3 metres-. La seva funció finalitzar les jugades, fet que provoca que hagi de jugar gran part del temps d'esquena a la porteria.
- **Extrems:** se situen un a cada costat de la porteria i a prop dels límits del camp de joc per aprofitar millor els espais. És molt aconsellable que l'extrem situat al costat dret de la porteria contrària (1) sigui esquerrà.
- **Marcador de boia:** és el jugador encarregat de defensar el boia de l'equip rival. Per tant, en defensa se situarà a 2 metres de la seva porteria i la seva funció és intentar robar la pilota al boia quan hi hagi un passada cap a ell. Per aconseguir-ho, ha de lluitar per aconseguir la posició ideal per evitar el passada. Enmig d'aquesta lluita o si l'equip rival aconsegueix fer el passada i per evitar el gol impedeix el seu avanç, el marcador de boia serà expulsat temporalment -20 segons-. En atac, se situa a la mateixa línia que el boia però a més distància de la porteria contrària -7 o 8 metres-. Organitzant als seus companys ja que veu a tots els jugadors de camp. Per aquest motiu ha de tenir un bon control de passades de llarga distància.
- **Laterals:** Es col·loquen a l'alçada dels pals però més oberts es solen situar a 6 metres de la porteria contrària i la seva funció és la de llençar, penetrar i donar dinamisme al joc. Per aquest motiu han de ser jugadors ràpids i tècnics i amb un bon llançament o bon braç com se'n diu en argot waterpolista.



Tipus de passades

El **waterpolo** al ser un **esport** que es practica amb les mans, exigeix un control perfecte dels passades i per tant, la tècnica influeix a l'hora de resoldre certes jugades. Els més importants són:

- **Passada de front:** es realitza quan el jugador es troba en posició fonamental de PDB, en possessió de la pilota i en equilibri. Es realitza una rotació del cos, orientant-lo cap al lloc on es troba el company receptor. A continuació, el jugador, amb el seu braç en posició d'armat per darrere del cap, llença la pilota estenent el braç, l'avantbraç i la mà. La passada pot tenir dues trajectòries:
 - Recta: és aquella passada en què la pilota es desplaça en línia recta fins a arribar al receptor per tal d'aconseguir rapidesa i efectivitat.
 - Parabòlica: és aquella passada en què la pilota es desplaça de forma parabòlica. Aquesta elevació de la pilota es realitza per tal d'evitar la intercepció de l'adversari.
- **Passada de revés:** és aquella passada en què el jugador que realitza la passada es troba d'esquena a la direcció de la passada i la pilota es troba davant seu. Es pot agafar la pilota per sobre amb la mà i l'avantbraç o per sota a través d'un fort gir de la mà. En el cas que s'agafi per sobre, o s'eleva sobre de l'aigua i després es tira el braç enrere o es dona la volta a la mà amb la pilota sobre la superfície de l'aigua i després s'inicia el llançament. En aquesta posició la pilota es troba davant del jugador. El braç dret està flexionat pel colze i fins el moment d'elevar la pilota de l'aigua, la mà té el palmell cap avall. Quan s'eleva la pilota, la mà gira i s'inicia un fort impuls cap avall de la mà esquerra (en el cas que el jugador decideixi realitzar la passada amb la mà dreta) i les cames. Al principi del llançament les espatlles estan sobre l'aigua i el jugador es troba d'esquena a l'objectiu. El llançament s'inicia amb la realització d'una energètica curvatura del tronc cap a la dreta. A la meitat d'aquest moviment se'n comença un altre amb el braç dret pel costat dret. En aquest moment del llançament s'efectua un moviment d'impuls cap a l'esquerra amb el braç esquerre, reforçant la curvatura del tronc cap a la dreta, per mitjà de l'espatlla dreta. La trajectòria final pot ser directa o de vaselina. Existeix un llançament que consisteix a realitzar un llançament

del revés tant si es realitza una recepció de la pilota a l'aire o a l'aigua.

- **Passada suec:** s'agafa la pilota per sobre, s'enfonsa i, quan s'eleva, el braç gira en rotació externa, mirant cap endavant, amb el dit polze per sota de la pilota i, al mateix temps, el braç està flexionat amb el colze aixecat. En aquest moment, s'efectua el llançament amb l'extensió del braç cap endavant, acompanyant aquest moviment amb un fort impuls de les cames i de tot el cos cap endavant. La mà lliure pressiona l'aigua per aconseguir una major elevació del cos. La pilota obté una trajectòria directa o de vaselina.
- **Passada lateral:** la seva execució és similar al revés però l'única diferència és que la curvatura que assoleix el tronc per ajudar a recollir el braç que s'estén, és menor.
- **Passada de vaselina:** aquest tipus de passada s'utilitza en el cas que el jugador tingui un adversari a la línia de passada. És una passada amb una trajectòria parabòlica que proporcionarà la seguretat d'evitar la intercepció del jugador de l'equip contrari. L'execució és similar a la passada directa però el cos i el braç s'inclinen cap enrere abans d'efectuar l'impuls de la pilota. És un impuls més suau i, per tant, té una velocitat inferior a la passada directa.
- **Passada a dues mans o bozsi:** pot realitzar-se amb una esquixada o un doble toc. Es realitza quan el jugador es troba estirat amb una de les mans pràcticament a la superfície de l'aigua, estesa per sota de la pilota, i amb el palmell cap amunt aixeca la pilota. L'altre braç (el braç executor) colpeja la pilota amb les puntes dels dits amb un moviment molt ràpid. Aquest moviment ha d'anar acompanyat d'un fort impuls de cames cap enrere per tal d'ajudar a l'elevació del cos i l'impuls d'aquest cap endavant. La trajectòria de la pilota pot ser directa o parabòlica.
- **Passada a dues mans lateral:** la seva execució és similar a la passada a dues mans però la pilota és més elevada per la mà submergida, per tal que el braç que colpegi la pilota ho faci a través d'una rotació cap enfora. Igual que en la passada a dues mans, la trajectòria de la pilota pot ser directa o parabòlica.
- **Passada de palmeig:** el jugador només acompanya la pilota en la direcció desitjada, a diferència dels altres tipus de passada. El jugador no para ni rebi la passada, sinó que amb un lleu contacte ajuda a dirigir-lo cap a un altre company o porteria contrària.
- **Passada rectificat:** acció de transmetre la pilota cap a un company, en acció dinàmica ofensiva, mitjançant una finta estàtica i torsió del tronc amb un salt lateral cap al costat oposat de la seva mà dreta.

- **Passada amb subjecció inferior:** passada ràpid entre companys en posició estàtica. Com el seu nom indica, s'ha d'efectuar ràpidament perquè la posició afavoreix la pèrdua de la pilota davant la pressió d'un jugador contrari.
- **Passada de peu a mà:** és una autopassada. S'executa mitjançant l'impuls ràpid i enèrgic d'una cama (peu) que aixeca la pilota fins a l'altura del braç executor. És necessari que la mà contrària a la cama executora realitzi temporalment la seva funció de sosteniment per tal de facilitar el moviment.
- **Passada de cullera:** s'utilitza per distàncies curtes i pot ser lateral, cap endavant o cap enrere. Pot realitzar-se en una posició de desplaçament o estàtica. El llançament de la pilota es realitza amb la mà en posició de supinació. L'impuls de la mà lliure i les cames ajuden a l'elevació del tronc i l'impuls de la mà executora també proporciona el sentit desitjat de la passada. La trajectòria de la pilota pot ser directa o en vaselina.
- **Passada de volea:** és un tipus de passada que presenta moltes variables ja que, depenent de com rebi la pilota el jugador i en quina direcció vulgui realitzar la nova passada, realitzarà una sèrie de moviments o una altra. En tots els casos, el jugador ha de saltar o ha d'eleva per sobre l'aigua les espatlles juntament amb el braç executor. Si, per exemple, la pilota vola sobre el jugador per la seva dreta i vol enviar-la cap endavant, el cop a la pilota s'efectuarà amb el palmell de la mà.



Instal·lacions

El waterpolo es desenvolupa en una piscina de 20 a 30 metres de llarg i entre 10 i 20 metres d'ample. La profunditat de l'aigua va de 1,50

metres a 2,40 metres. Per competicions internacionals la piscina ha de tenir 20 metres d'ample per 30 de llarg i una profunditat de 1,8 metres; i en el joc femení les dimensions han de ser de 17 metres d'ample i 25 metres de llarg.

A cada meitat del camp hi ha:

- Una porteria de 3 metres d'amplada per 0.90 metres d'alt des de la superfície de l'aigua. - Una línia de gol. - Una línia de mig camp - Una línia de dos metres des de la línia de gol. - Una línia de cinc metres des de la línia de gol. - Zona de reentrada i expulsió. - Límit del camp de joc

Material necessari



La pilota

La pilota és completament rodona i de goma..També disposa d'una càmera d'aire amb vàlvula de tancament automàtica. Es impermeable i no té costures externes ni recobriment de grassa o productes de resultats similars. El seu pes màxim es de 450 grams i el seu pes mínim de 400. En els partits oficials de waterpolo masculí, la pilota tindrà un diàmetre d'entre 0,68 i 0,71 metres i una pressió d'entre 90 i 97 kPa. En el cas del waterpolo femení la pilota tindrà un diàmetre d'entre 0,65 i 0,67 metres i una pressió d'entre 83 i 90 kPa.

Les característiques actuals de la pilota de waterpolo es remunten a

l'experiència de les Olimpíades del 1912, on la pilota era de cuir i absorbia l'aigua tornant-se extremadament pesada, relliscosa i deformada. Després de les Olimpíades de Berlín el 1936, James R. Smith (USA) va dissenyar una pilota de waterpolo feta amb una càmera y una coberta fabricada de goma (més tard va ser substituït per nylon per millorar el seu rendiment). Les noves pilotes eren vermelles, però en el 1948 es va adoptar el groc per millorar la seva visibilitat. Encara que la pilota va ser utilitzada durant molt temps i tenia millors qualitats, permeten un joc més ràpid i més nombre de gols (cosa que incrementava l'interès de l'espectador) no es va convertir en una pilota olímpica oficial fins el 1956.

Equipament

Els jugadors porten dos banyadors davant del risc de perdre un en les lluites per guanyar la posició de la pilota. En el passat el primer banyador extern era de làtex i molt gruixut per tal de ser resistent, i el banyador intern era de licra. Actualment s'està perdent la pràctica d'utilitzar dos banyadors perquè s'ha millorat la qualitat al canviar el làtex per el polièster o el cotó.

Els jugadors també porten casquet per tal de diferenciar els dos equips. El porter porta el casquet de color vermell i els jugadors acostumen a portar-lo de color blanc (els jugadors de l'equip local) o blau (els jugadors de l'equip visitant) ja que són colors que més contrasten amb el groc de la pilota. Els casquets disposen de protectors per les orelles i són numerats en els dos costats del cap.



Història del Waterpolo a Catalunya

Origen i difusió

Des de què el 1869 es disputà el primer partit a les aigües del *London Swimming Club* de fins a l'aprovació de les primeres normes el 1885, el waterpolo fou un esport típicament britànic, com si es tractés d'una mena de *football* d'aigua. És a partir de 1888 que el nou esport s'estengué arreu. Primer, als Estats Units; un any més tard, a Hongria; després arribà a Bèlgica el 1890; a Àustria i a Alemanya el 1894 i a França el 1895. En els Jocs Olímpics de París celebrats el 1900 s'inclougué com a esport d'exhibició i el 1911 la Federació Internacional de Natació Amateur validà les regles britàniques per a tots els seus membres.

La introducció del waterpolo a Catalunya. La fundació del CN Barcelona

La natació i el waterpolo s'iniciaren com a pràctica esportiva gràcies a un grup d'aficionats que freqüentaven el Gimnàs Solé de Barcelona. Aquest grup es constituïa el 1907 en societat esportiva amb el nom de Club Natació Barcelona. En la primera Junta provisional, Bernat Picornell ocupava la presidència i el propietari del Gimnàs Solé, Manuel Solé, la vicepresidència Així fou com el Club Natació Barcelona es convertí en l'introduïdor i en el propagador, com veurem tot seguit, del waterpolo a Catalunya i a la resta d'Espanya. A l'estiu de 1908 a la platja dels Banyes Orientals, on el club hi tenia la seu, havia format ja dos equips per a la disputa de partits de waterpolo. Els primers partits internacionals es disputaren des de ben aviat. L'estada al port de Barcelona de vaixells de l'armada britànica s'aprofità per

disputar els primers encontres internacionals. Aviat s'hi afegiren altres clubs practicants com el *Football Velo Club* de Niça, el 1910;