

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Técnica y proceso de aprendizaje del polo acuático

Trabajo académico

Para optar el Título de segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor:

Juan Pablo Rojas Pedraza

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Técnica y proceso de aprendizaje del polo acuático

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Técnica y proceso de aprendizaje del polo acuático

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido
y forma

Juan Pablo Rojas Pedraza (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Tumbes – Perú

2021



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes a diez días del mes de julio del año dos mil veintiuno, se reunieron sincrónicamente a través de Google Meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "*Técnica y proceso de aprendizaje del polo acuático*", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) **ROJAS PEDRAZA, JUAN PABLO**.

A las nueve horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 17.

Por tanto, **ROJAS PEDRAZA, JUAN PABLO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las diez horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado
DNI 25772336

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado
DNI. 43852105

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado
DNI 07038746

Técnica y proceso de aprendizaje del polo acuático

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	9%	0%	3%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	oldri.ues.edu.sv Fuente de Internet	1%
4	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Fundacion San Pablo Andalucia CEU Trabajo del estudiante	<1%
6	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.

DEDICATORIA

Con mucho amor para mis padres, por su
apoyo incondicional

ÍNDICE

RESUMEN	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPITULO I	13
ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.....	13
1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	13
1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	13
CAPITULO II	17
MARCO TEÓRICO.....	17
2.1. ASPECTOS GENERALES DEL POLO ACUÁTICO	17
2.1.1. BREVE ORIGEN.....	17
2.1.2. DEFINICIÓN DEL POLO ACUÁTICO	18
2.1.3. CARACTERÍSTICA PRINCIPAL	20
2.1.4. PRINCIPIOS GENERALES DEL POLO ACUÁTICO	21
2.1.5. POSICIONES Y PUESTOS EN EL CAMPO	24
2.2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL POLO ACUÁTICO.....	25
2.2.1. LA TÉCNICA.....	25
2.2.2. LA TÉCNICA DEL POLO ACUÁTICO.....	26
2.3. PROCESOS DE APRENDIZAJE.....	27
2.3.1. DEFINICIÓN DE APRENDIZAJE	27
2.3.2. EDAD DE INICIACIÓN	28
2.3.3 – LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS	28
2.3.4. LA NATACIÓN	29
CONCLUSIONES.....	31
RECOMENDACIONES.....	32
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	33

RESUMEN

El trabajo de investigación Técnica y proceso de aprendizaje del polo acuático nace del interés de la necesidad de difundir a un deporte poco valorado y, pese a que los estudios señalan sus múltiples beneficios, ya que es un deporte que ayudaría mucho a los estudiantes en su formación académica, social, emocional. Por lo tanto, el objetivo general es conocer la técnica y el proceso de aprendizaje del polo acuático como disciplina deportiva. Para ello se ha recopilado información de fuentes confiables como tesis, artículos científicos, libros virtuales, y la característica es más descriptiva. Finalmente se concluye la importancia impartición, difusión y propagación de este deporte en diferentes instituciones educativas, y el equipamiento, como gestiones en conseguir la infraestructura para lograr una mayor práctica del polo acuático.

Palabras clave: Polo acuático, deporte, institución educativa.

ABSTRACT

The research work "Technique and learning process of water polo" arises from the interest of the need, since it is a little valued and widespread sport despite the fact that studies point out its multiple benefits, since it is a sport that would greatly help students in their academic, social, emotional training. Therefore, the general objective is to know the technique and the learning process of water polo as a sports discipline. For this, information has been collected from reliable sources such as theses, scientific articles, virtual books, and the characteristic is more descriptive. Finally, the importance of imparting, disseminating and propagating this sport in different educational institutions, and the equipment, such as efforts to achieve the infrastructure to achieve a greater practice of water polo, is concluded.

Keywords: Water polo, sport, educational institution.

INTRODUCCIÓN

Los deportes son una actividad física muy interesante, algunos van cambiando con el tiempo en la medida que, también, va cambiando la cultura, costumbres, y hábitos de una determinada sociedad. Hace mucho tiempo era improbable que exista el fútbol femenino, pero ahora ya se puede observar academias, en donde es exclusivamente para la población femenina.

De la misma forma incluso hubo un evento de torneo internacional parapanamericano en Lima en el 2019, en donde era exclusivamente para personas que han tenido cierta condición física. Por tanto, el deporte siempre está presente como una actividad física de competición, inclusión y sobre todo para el desarrollo de la salud de las personas.

Sin embargo, se puede encontrar múltiples deportes desde los más conocidos como el fútbol que es de carácter muy popular en el Perú, hasta el deporte más desconocido y exótico que pueda existir como el Bo taoshi en Japón.

Dentro de todo esto, si se quiere ser más selectivo, se puede dividir los deportes de manera más didáctica, se puede clasificar en: los de tierra o llano, aire, y agua.

Frente a todo esto, el agua cobra mucha importancia y no solo como distracción o recurso, ya que no solo como un veraneante que quiere darse su chapuzón en el mar o algún deportista de natación que quiere superar su marca, sino también como un deporte propiamente como es el Polo acuático. Según lo manifiesta Romero Tejada (2017), el medio acuático cobra mayor importancia en la vida del ser humano, saber nadar, constituye hoy, una necesidad social no solo para enfrentar las adversidades de la naturaleza, sino, además, para disfrutar a plenitud, y con menos riesgos, de los baños en playas, ríos y piscinas (p. 15).

Descripción de la realidad problemática, se puede mencionar que, a nivel de país, Perú, no existe aún, es muy limitada, la infraestructura y el equipamiento para la recreación del polo acuático.

De la misma forma el deporte polo acuático no es muy conocido aún dentro del medio popular, por ende, siempre hay dificultades con respecto al apoyo y financiamiento, sin embargo, es vital su promoción y difusión.

A continuación, se formula el problema de investigación:

Pregunta general

- ¿En que consiste la técnica y el proceso de aprendizaje del polo acuático como disciplina deportiva?

Preguntas específicas

A continuación, se formula las preguntas de investigación:

- ¿Cuáles son los aspectos fundamentales del polo acuático?
- ¿Cuáles son los fundamentos técnicos del polo acuático?
- ¿En qué consiste el proceso de aprendizaje del polo acuático?

Objetivo general

- Conocer la técnica y el proceso de aprendizaje del polo acuático como disciplina deportiva

Objetivo específicos

- Señalar los aspectos fundamentales del polo acuático
- Conocer los fundamentos técnicos del polo acuático
- Conocer el proceso de aprendizaje del polo acuático

La **justificación** del trabajo es a nivel teórico-exploratorio, con información actualizado sobre esta disciplina deportiva y, sobre los últimos estudios de acuerdo a los antecedentes.

De la misma manera a nivel práctico, este trabajo puede ser utilizado como aporte de investigación para otros trabajos más especializados o complejos como son las tesis o tesina.

Finalmente, contribuye para el conocimiento y el interés a la comunidad educativa

con respecto a la difusión y desarrollo de este singular deporte.

Los materiales utilizados son las diferentes fuentes bibliográficas físicas y virtuales, de las diferentes plataformas y bases de datos de los repositorios de las diferentes universidades.

El método, es descriptivo y de compilación.

Las limitaciones del trabajo de investigación, parte que, al existir poco trabajo de investigación sobre este tema a nivel nacional, desde la perspectiva de educación propiamente, recae de una manera más descriptiva considerándose la investigación más exploratoria.

Por todo esto, el trabajo de investigación lleva como título “Técnica y proceso de aprendizaje del polo acuático” y está estructurado de la siguiente forma:

En la introducción se puede encontrar la identificación del problema, la descripción de la realidad problemática, la justificación, materiales- métodos, las limitaciones, y los aportes.

En el capítulo I los antecedentes de investigación nacionales e internacionales, los cuales han sido buscado en Alycica. Concytec.

En el capítulo II el marco teórico de acuerdo a los objetivos trazados tanto objetivo general, como objetivos particulares.

Finalmente, se termina con las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

CAPITULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIOS

Con respecto a los antecedentes de estudios que se ha realizado sobre este deporte, como es el polo acuático, existe pocos trabajos de investigación a nivel nacional, sin embargo, se va señalar los estudios revisados para que se pueda ver cuales son los vacíos de los conocimientos sobre esta disciplina.

A continuación, se va presentar los antecedentes nacionales e internacionales de los últimos 10 años de estudios.

1.1. Antecedentes internacionales

El trabajo de Gregori Rodríguez (2017), presentado en el I Congreso Internacional de Enseñanza y Entrenamiento de Deportes Acuáticos, se centró en un propósito claro: recopilar y analizar información proveniente de las principales bases de datos científicas y de la literatura especializada relacionada con el polo acuático. Para lograrlo, Rodríguez exploró diversas fuentes que le permitieron construir un panorama amplio y fundamentado sobre este deporte, destacando su importancia tanto en el ámbito académico como práctico. Su esfuerzo se orientó a ofrecer una visión integral que sirviera como base para futuros estudios o aplicaciones en el entrenamiento.

En este sentido, el autor puso especial énfasis en la relevancia de emplear una metodología sólida como pilar fundamental para garantizar resultados confiables. Concluye que, a través de una buena metodología, se asegura el raciocinio de la toma de decisiones de forma óptima para establecer directrices (p. 1). Esto implica que, al estructurar un proceso bien definido, los entrenadores y especialistas pueden diseñar estrategias más efectivas, adaptadas a las necesidades específicas de los jugadores y alineadas con los objetivos deportivos.

La contribución de Rodríguez no solo resalta la necesidad de un enfoque científico en el polo acuático, sino que también invita a reflexionar sobre cómo la calidad de

la investigación puede traducirse en mejoras tangibles en el rendimiento. Su análisis subraya que el éxito en este deporte depende, en gran medida, de decisiones informadas y bien razonadas, lo que refuerza la idea de que el conocimiento profundo y estructurado es clave para avanzar en la enseñanza y el entrenamiento de esta disciplina.

Por su parte, Ramos Veliz (2015), en su estudio titulado “Efectos de diferentes modelos de entrenamiento de fuerza y potencia en las capacidades condicionales de los jugadores profesionales de waterpolo”, buscó evaluar de manera concreta los beneficios de un programa específico de entrenamiento. Su objetivo general fue comprobar los efectos de un entrenamiento de fuerza focalizado en el tren inferior, llevado a cabo con alta intensidad durante un período de 16 semanas. Este enfoque responde a la necesidad de optimizar las capacidades físicas de los deportistas en un contexto competitivo, donde cada detalle puede marcar la diferencia.

Los resultados obtenidos por Ramos Veliz fueron reveladores y prácticos, demostrando que los jugadores profesionales de waterpolo pueden mejorar la fuerza muscular y la capacidad de salto realizando durante la temporada un programa de fuerza y potencia (pp. 28, 199). Este hallazgo no solo valida la eficacia del método propuesto, sino que también ofrece una herramienta útil para entrenadores que buscan potenciar el desempeño de sus equipos. La mejora en estas capacidades condicionales se traduce en un mayor dinamismo y resistencia en el agua, aspectos esenciales para sobresalir en este deporte.

Además, el estudio destaca la importancia de la constancia y la planificación en el entrenamiento deportivo. Al implementar un programa estructurado durante la temporada, los jugadores no solo incrementaron su rendimiento físico, sino que también mostraron cómo la preparación específica puede integrarse de manera efectiva en la rutina de un atleta profesional. La investigación de Ramos Veliz aporta así un enfoque práctico y basado en evidencia, que puede servir de guía para quienes trabajan en la formación de waterpolistas de alto nivel.

1.2. Antecedentes nacionales

El estudio de Romero Tejada (2017), titulado “Parque acuático - Espacio de Recreación Pública de Integración-Ilo”, tuvo como propósito principal proponer el diseño y

desarrollo de un parque acuático que combinara objetivos deportivos y recreacionales, buscando beneficiar tanto a la comunidad como al entorno urbano. Este proyecto se planteó como una respuesta creativa a la necesidad de espacios públicos que fomenten la actividad física y el esparcimiento, integrando a personas de diversas edades y contextos en un mismo lugar. La autora identificó en su trabajo una oportunidad para revitalizar áreas urbanas mediante instalaciones que promuevan el bienestar y la interacción social.

Para sustentar su propuesta, Romero Tejada empleó una metodología que combinó la investigación documental y el trabajo de campo, lo que le permitió construir una base sólida y práctica. Sus fuentes incluyeron documentos teóricos que aportaron un marco conceptual y datos provenientes de hechos reales, recolectados directamente del entorno estudiado. Esta combinación metodológica enriqueció el análisis, ya que no solo se apoyó en la teoría, sino que también consideró las condiciones específicas de Ilo, asegurando que el diseño del parque acuático respondiera a las necesidades reales de la población y del espacio disponible.

Finalmente, la autora concluye que los centros acuáticos son fundamentales tanto para el aprovechamiento de los espacios urbanos como para el entretenimiento (pp. 18, 20). Esta afirmación resalta la doble función de este tipo de proyectos: por un lado, optimizan áreas que podrían estar subutilizadas, dándoles un propósito claro; por otro, ofrecen a la comunidad un lugar de recreación que mejora la calidad de vida. El trabajo de Romero Tejada subraya así la importancia de pensar en los espacios públicos como herramientas de integración y desarrollo, mostrando cómo un parque acuático puede ser mucho más que una simple instalación deportiva.

Por su parte, Gamero Aguilar (2019), en su obra “Polo acuático técnicas y enseñanza”, se propuso enriquecer el conocimiento existente sobre este deporte, abordando aspectos clave que van desde los fundamentos generales hasta detalles técnicos específicos. Su objetivo fue contribuir con nuevos conocimientos sobre los aspectos generales del polo acuático, los métodos de enseñanza-aprendizaje, las características del proceso de enseñanza y la técnica de los nados, incluyendo la técnica de nado propia del polo acuático, así como las leyes mecánicas que influyen en ella (p. xii). Este enfoque integral refleja su intención de ofrecer una guía completa para entrenadores, jugadores y académicos interesados en el

tema.

El autor se adentró en los métodos de enseñanza-aprendizaje con el fin de proporcionar herramientas prácticas que faciliten la formación de deportistas en este ámbito. Al analizar las características del proceso educativo y las técnicas de nado, Gamero Aguilar no solo describió cómo se ejecutan, sino que también explicó los principios científicos que las sustentan, como las leyes mecánicas que determinan el movimiento en el agua. Este enfoque técnico-científico resulta valioso, ya que permite a los lectores comprender no solo el “cómo” sino también el “por qué” detrás de cada acción, fortaleciendo así la base teórica del entrenamiento en polo acuático.

La contribución de Gamero Aguilar se destaca por su carácter didáctico y su aplicabilidad directa en el ámbito deportivo. Al centrarse en aspectos como la técnica de nado específica del polo acuático, el autor ofrece un recurso que puede ser utilizado tanto por principiantes que buscan aprender los fundamentos como por entrenadores experimentados que desean perfeccionar sus métodos. Su trabajo, en esencia, busca cerrar la brecha entre la teoría y la práctica, brindando una perspectiva renovada que enriquece la enseñanza y el desarrollo de este deporte acuático.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Aspectos generales del polo acuático

2.1.1. Breve origen

Gamero Aguilar (2019) cuenta que el waterpolo tuvo sus inicios en Inglaterra, donde se practicaba en ríos y lagos como una especie de mezcla entre el rugby y un juego acuático. Por aquel entonces, los jugadores usaban una pelota de caucho que venía de la India, conocida como “Pulu”, y de ahí surgió el nombre del deporte: waterpolo, que combinaba el término de la pelota con su esencia en el agua. Según el autor, fue en 1870 cuando este juego empezó a tomar forma con reglas más claras, marcando el nacimiento de su normatividad.

El relato de Gamero Aguilar nos lleva a imaginar esos primeros partidos, con nadadores lanzándose al agua para disfrutar de algo nuevo y diferente. Esa pelota rústica de caucho, traída de tierras lejanas, no solo dio vida al juego, sino que también puso la primera piedra para que el waterpolo se convirtiera en algo más organizado. Desde ese momento en 1870, las bases estaban sentadas, y lo que empezó como un pasatiempo en los ríos ingleses comenzó a perfilarse como un deporte con identidad propia.

La originalidad de esta práctica acuática despertó un entusiasmo inmediato entre los nadadores, y no pasó mucho tiempo antes de que el waterpolo ganara popularidad. Gamero Aguilar (2019) destaca que, gracias a esa aceptación, el deporte llegó a las competencias internacionales, y en los Juegos Olímpicos de París 1900, durante la II Olimpiada, se incluyó como exhibición. Desde entonces, ha sido una presencia constante en cada evento global, consolidándose como un clásico del calendario deportivo. Su encanto y dinamismo lo llevaron a cruzar fronteras rápidamente, conquistando a quienes buscaban algo más que solo nadar.

Otro hito que impulsó su fama mundial llegó en 1908, cuando la Federación Internacional de Natación Amateur (FINA) se estableció como la gran promotora de los deportes acuáticos. Esta organización no solo dio un respaldo oficial al waterpolo, sino que

también lo incluyó junto a la natación, los saltos y la natación sincronizada en sus competencias. Para Gamero Aguilar, este paso fue clave: la FINA se convirtió en el motor que llevó el waterpolo a escenarios internacionales, dándole un lugar destacado entre las disciplinas que se viven en el agua.

Gamero Aguilar (2019) también menciona cómo el balón del waterpolo ha evolucionado con el tiempo, adaptándose a las necesidades del juego. Al principio, era una simple cámara de caucho, pero poco a poco su diseño, tamaño y color fueron cambiando para hacerlo más funcional y visible. Hoy, ese característico balón amarillo que vemos en las competencias es el resultado de años de ajustes, pensados para que los jugadores y el público puedan seguir la acción sin perder detalle.

Estos cambios no fueron solo estéticos, sino que reflejaron el crecimiento del deporte mismo. Según el autor, pasar de un balón tosco a uno diseñado con propósito muestra cómo el waterpolo se ha profesionalizado, buscando siempre mejorar la experiencia en el agua. Ese amarillo brillante que ahora conocemos es un símbolo de cómo el deporte ha sabido renovarse, manteniendo su esencia mientras se adapta a los tiempos modernos.

2.1.2. Definición del polo acuático

El polo acuático, conocido también como waterpolo, tiene un origen que nos lleva más allá de nuestras fronteras. La Real Academia Española (RAE, 2014) lo define como un término tomado del inglés, describiéndolo como “un juego practicado en una piscina entre dos equipos de siete jugadores cada uno, que consiste en introducir el balón con la mano en la portería contraria mientras se nada”. Este deporte, nacido en tierras extranjeras, no es solo una actividad física: exige un esfuerzo en equipo y una resistencia impresionante, tanto a nivel corporal como mental. Quienes lo practican deben estar preparados para enfrentar retos que van desde la fuerza física hasta la concentración bajo presión.

Pensar en el polo acuático es imaginar un escenario donde el agua se convierte en el campo de juego. Por eso, no es ninguna sorpresa que aprender a nadar sea un requisito básico para sumarse a esta disciplina. Las investigaciones coinciden en que dominar las técnicas de natación es el primer paso para poder moverse con soltura y eficacia en la piscina, un espacio que define las reglas y los desafíos de este deporte. Es en el agua donde los jugadores despliegan su energía y estrategia, haciendo de cada partido una prueba de habilidad y

resistencia.

Gamero Aguilar (2019) aporta una visión más específica al describir el waterpolo como una disciplina olímpica que se juega en una piscina reglamentaria. El objetivo es claro: anotar la mayor cantidad de goles en la portería del equipo contrario. Los jugadores, equipados con gorros blancos o azules según si son locales o visitantes, se lanzan al agua con un propósito definido. Este detalle de los gorros no es menor, pues ayuda a distinguir a los equipos en medio de la acción, algo esencial en un deporte tan rápido y dinámico.

Ser parte de los Juegos Olímpicos no es un título que se gane a la ligera. Según Gamero Aguilar, el polo acuático está sujeto a normativas estrictas, con formas de juego, principios e instrucciones que lo convierten en una competencia seria y estructurada. Esto implica que los participantes no solo deben saber nadar y lanzar el balón, sino también entender las reglas que rigen cada movimiento. Es un deporte que combina la espontaneidad del juego con la disciplina de una práctica profesional, lo que lo hace único en su categoría.

Almeneiro (2001) refuerza esta idea al destacar que el polo acuático es, ante todo, un deporte colectivo. Se juega en una piscina, y la victoria depende de cuántas veces el balón cruce la portería rival. Es un esfuerzo compartido, donde cada jugador aporta su talento para un objetivo común. La dinámica en equipo es lo que le da vida, convirtiendo cada encuentro en una demostración de coordinación y estrategia que se desarrolla bajo el agua.

Esta perspectiva colectiva nos recuerda que el éxito en el polo acuático no es solo cuestión de fuerza individual, sino de cómo se trabaja en grupo. Almeneiro subraya que las anotaciones son el corazón del juego, y para lograrlas, los jugadores deben estar en sintonía, moviéndose como un solo cuerpo en la piscina. Es esa unión la que define al deporte y lo hace tan especial, tanto para quienes lo juegan por diversión como para los que lo viven como una carrera.

El polo acuático, entonces, tiene dos caras: la de un pasatiempo que cualquiera puede disfrutar y la de una disciplina profesional que exige lo mejor de sus atletas. Practicarlo, ya sea a nivel amateur o competitivo, requiere preparación, motivación y un compromiso con las reglas que lo sostienen. No es solo meter un balón en la portería; es un desafío que pone

a prueba el cuerpo, la mente y el espíritu de equipo.

Por todo esto, el waterpolo se mantiene como un deporte vibrante y exigente. Quienes se animan a practicarlo necesitan más que solo ganas: hace falta entrenar duro, mantenerse motivados y respetar una reglamentación que asegura que cada partido sea justo y emocionante. Desde sus orígenes hasta su lugar en las Olimpiadas, el polo acuático demuestra que el agua puede ser mucho más que un medio: es un escenario donde se forjan historias de esfuerzo y triunfo.

2.1.3. Característica principal

Gamero Aguilar (2019) pone el foco en lo que hace especial al polo acuático: es un deporte de grupo que no solo se juega con el cuerpo, sino también con la cabeza. Según este autor, participar en él significa desplegar estrategia mental e inteligencia, además de habilidades como la agilidad, la velocidad y la fuerza. Pero no basta con eso; también se necesitan unas condiciones atléticas y físicas sólidas para estar a la altura de lo que exige cada partido. Es un deporte que pide todo de sus jugadores, desde pensar rápido para superar al rival hasta tener el empuje físico para moverse sin parar en el agua.

Para Gamero Aguilar, el trabajo en equipo es el corazón del polo acuático. No se trata solo de nadar o lanzar el balón, sino de entenderse con los compañeros, de leer el juego y actuar en conjunto. Esa mezcla de esfuerzo colectivo y destreza individual hace que sea un deporte tan completo, donde la mente y el cuerpo tienen que estar igual de afinados. Es esa combinación la que lo convierte en un reto apasionante para quienes lo practican, exigiendo no solo resistencia, sino también una chispa de creatividad para encontrar soluciones en el momento.

Deluca (2013), por su parte, describe el polo acuático como un deporte de habilidades abiertas, y con eso nos invita a verlo como algo vivo y cambiante. Esto significa que no todo está escrito de antemano: los jugadores tienen que adaptarse constantemente a lo que pasa en la piscina, reaccionando a las jugadas del contrario o a las condiciones del agua. Es un deporte que no se puede aprender solo con rutinas fijas; requiere flexibilidad y una capacidad de improvisación que se va puliendo con la práctica y la experiencia.

Esa idea de habilidades abiertas que plantea Deluca nos habla de un juego donde la espontaneidad importa tanto como la preparación. Un pase, un bloqueo o un gol no siempre salen como en los entrenamientos; hay que estar listo para ajustar el plan sobre la marcha. Esto le da al polo acuático un aire impredecible que lo hace emocionante, tanto para quienes lo juegan como para quienes lo ven, porque cada momento puede traer una sorpresa que depende de la astucia y el instinto de los jugadores.

Gregori (2017) aporta otra perspectiva al destacar que el polo acuático es un deporte de preparación y entrenamiento, íntimamente ligado a las acciones tácticas del equipo. Para este autor, no se trata solo de saltar al agua y jugar, sino de construir un enfoque metódico que combine esfuerzo físico con decisiones estratégicas. La táctica aquí es clave: cómo se posicionan los jugadores, cómo atacan o defienden, todo eso se trabaja antes de que el balón toque el agua, en sesiones pensadas para que el equipo funcione como una máquina bien aceiteada.

Lo que Gregori subraya es que el éxito en el polo acuático no llega por casualidad. Detrás de cada partido hay horas de entrenamiento, de analizar al rival y de practicar jugadas que luego se ejecutan en equipo. Es un deporte que premia la disciplina y la coordinación, donde la preparación no solo fortalece el cuerpo, sino que también afina la manera en que los jugadores se conectan entre sí. Así, el polo acuático se convierte en una danza táctica en el agua, donde cada paso está calculado, pero siempre listo para adaptarse.

En resumen, estas características que resaltan Gamero Aguilar, Deluca y Gregori — deporte en equipo, estrategia mental, habilidades, agilidad, preparación y entrenamiento— pintan un cuadro completo de lo que es el polo acuático. Es una disciplina que exige lo mejor de cada jugador, pero también lo mejor del grupo, uniendo fuerza física con inteligencia y práctica constante. Son estas cualidades las que lo hacen tan único y lo que explican por qué quienes lo juegan terminan apasionándose por él.

2.1.4. Principios generales del polo acuático

Longas Palacio (s/f). menciona algunos principios básicos que son:

a) Principio de movimiento.

El principio de movimiento tiene que ver con cómo usamos nuestro cuerpo y

lo hacemos consciente mientras jugamos. Es algo que nos conecta con lo más básico de ser humanos: movernos. En el polo acuático, esto significa que los movimientos esenciales, como nadar, girar o lanzar, no son solo acciones automáticas, sino que requieren que estemos atentos a cada parte de nosotros mismos. Sin esa consciencia, sería imposible coordinarnos en un deporte tan exigente como este.

Por eso, dominar estos movimientos básicos es fundamental. No se trata solo de fuerza bruta, sino de entender cómo el cuerpo responde en el agua y cómo lo dirigimos para que cada gesto cuente. En el juego, esta conexión entre mente y cuerpo se vuelve clave para reaccionar rápido, defender o atacar, haciendo que el principio de movimiento sea la base de todo lo que pasa en la piscina.

b) Continuidad de movimiento

La continuidad de movimiento pone el foco en el impulso, esa chispa que nos ayuda a desplazarnos de manera eficiente en el agua. En el polo acuático, no basta con mover los brazos o las piernas a lo loco; se trata de aprovechar cada esfuerzo para que el cuerpo se deslice y avance sin desperdiciar energía. Es como encontrar un ritmo que te lleva hacia adelante sin que te desgastes de más.

Este principio resalta cómo la propulsión se convierte en un aliado. Un buen impulso, bien ejecutado, hace que el jugador no solo llegue más lejos, sino que también mantenga la energía para seguir en el juego. En la piscina, donde todo cuesta un poco más, esta continuidad es lo que marca la diferencia entre quedarse atrás o estar siempre listo para la próxima jugada.

c) Principio de Arquímedes

El principio de Arquímedes nos lleva a pensar en lo que pasa cuando estamos dentro de la piscina. Tiene que ver con cómo el agua nos empuja hacia arriba y cómo podemos usar ese impulso a nuestro favor con nuestros movimientos. En el polo acuático, este concepto no es solo teoría: es algo que los jugadores sienten y aprovechan en cada momento para mantenerse a flote o desplazarse.

Relacionado con las características del agua, este principio explica por qué el

cuerpo no se hunde del todo y cómo un buen braceo o patada puede generar más fuerza. Es una ayuda natural que el deporte utiliza, haciendo que el impulso que creamos con el cuerpo se combine con lo que el agua nos ofrece, dándonos ese extra para movernos mejor en la piscina.

d) Flotabilidad

La flotabilidad nos muestra que, en el agua, las diferencias entre niños, mujeres y hombres no son tan marcadas como en tierra. En el polo acuático, no importa tanto el tamaño o el peso de cada persona, porque el agua iguala las cosas. Todos flotan de una manera parecida, y eso hace que el juego sea más sobre habilidad y técnica que sobre características físicas específicas.

Esto significa que, dentro de la piscina, no hay una gran diferenciación entre las poblaciones mencionadas. La flotabilidad permite que cada jugador, sin importar quién sea, tenga la chance de destacar si sabe cómo usar el agua a su favor. Es una especie de equilibrio natural que el polo acuático aprovecha, poniendo el foco en el esfuerzo y la destreza de cada uno.

e) Ley de inercia

La ley de inercia nos dice que todo depende del movimiento y de la fuerza que decidamos ponerle. En el polo acuático, si un jugador está quieto, se queda quieto hasta que algo —o él mismo— lo empuje a moverse. Y una vez que empieza, seguirá en esa dirección a menos que otra fuerza lo frene o lo cambie de rumbo. Es una regla simple, pero en el agua se siente de manera especial.

Aquí, la inercia juega con la resistencia del medio. Cuanta más fuerza apliques, más fácil es vencer esa tendencia a quedarte parado o a seguir en una sola línea. En el juego, esto se traduce en la necesidad de estar siempre activo, ajustando el esfuerzo según lo que pida el momento, ya sea para arrancar rápido o para detenerse y cambiar de plan.

f) Ley de aceleración

La ley de aceleración nos recuerda que en el polo acuático el desgaste es

mayor, y eso cansa más al jugador. Acelerar en el agua no es como correr en tierra: cada movimiento pide más energía porque hay que empujar contra la resistencia del agua. Entre más fuerza uses para ir rápido, más rápido te agotas, y eso es algo que todos los que juegan sienten en el cuerpo.

Por eso, este principio explica por qué la stamina es tan importante en este deporte. Un jugador tiene que medir bien cuánto acelerar y cuándo, porque el cansancio llega antes de lo que uno espera. Es un equilibrio entre darlo todo en un sprint y guardar algo para seguir rindiendo hasta el final del partido.

g) Ley de acción-reacción

La ley de acción-reacción se resume en que, cuando un cuerpo ejerce una fuerza sobre otro, este responde con una fuerza igual en sentido contrario. En el polo acuático, esto se ve clarito: cada vez que un jugador empuja el agua con las manos o las piernas para avanzar, el agua lo empuja de vuelta, ayudándolo a moverse. Es una danza de fuerzas que pasa. Ascendiendo a la portería está ese intercambio constante.

En la piscina, esta ley es parte de cada jugada. Por ejemplo, cuando nadas o lanzas el balón, la fuerza que aplicas tiene una reacción que te impulsa o que mueve el balón hacia donde quieres. Es un principio que los jugadores usan sin siquiera pensarlo, porque está en cada acción: desde cómo patean para mantenerse a flote hasta cómo bloquean al rival. Todo es un juego de fuerzas que se responden entre sí, haciendo del polo acuático un deporte donde la física y la habilidad van de la mano.

2.1.5. Posiciones y puestos en el campo

Con respecto a las posiciones se puede clasificar en:

- a) El ataque, cuando los jugadores se acercan al arco del equipo contrario.
- b) Portería, su principal función es resguardar que entre el balón a su arco, es el único que puede tocar el fondo de la piscina, sostener el balón con ambas manos y con el puño, no puede pasar el medio campo.
- c) Defensa, se usa mucho el bloqueo levantando las manos para que los tiros sean

desviados.

Con respecto a los puestos de juego se pueden clasificar en:

- a) El boya
- b) Extremos
- c) Central, cubrevoya o cierre
- d) Laterales

2.2. Fundamentos técnicos del polo acuático

2.2.1. La técnica

La Real Academia Española (RAE, 2014) explica que la palabra "técnica" abarca ocho significados distintos, pero uno de los más destacados es el que la define como el conjunto de procedimientos y recursos que se emplean en una ciencia o un arte. Hablar de técnica es referirse a esa destreza especial, a esa habilidad que alguien desarrolla para llevar a cabo una tarea y alcanzar un objetivo concreto. No se trata de algo que surja por casualidad ni de un don innato, sino de un proceso que requiere esfuerzo y práctica constante para perfeccionarse.

En este sentido, la técnica no es un invento que aparece de la nada ni una creación espontánea de la naturaleza. Más bien, es el resultado de un trabajo cuidadoso, meticulado y bien estructurado, pensado para pulir detalles y lograr mejoras en lo que se hace. Por ejemplo, una persona que no sabe controlar bien un balón de fútbol puede, con dedicación y aplicando la técnica adecuada, mejorar su juego hasta el punto de contribuir a que su equipo salga victorioso. Es esa combinación de orden y práctica lo que transforma el esfuerzo en resultados tangibles.

Cuando hablamos del polo acuático, este concepto cobra aún más sentido. Los jugadores que se enfocan en perfeccionar su forma de nadar, ajustando cada movimiento y cada brazada, terminan desarrollando habilidades que los hacen destacar en la competencia. Según lo que implica la definición de la RAE (2014), dominar la técnica en este deporte no solo significa moverse mejor en el agua, sino también entender cómo usar el cuerpo de manera eficiente para rendir al máximo durante el juego.

Esa mejora en el estilo de nado no es algo menor: es la base que permite a los participantes del polo acuático enfrentarse a las demandas físicas y estratégicas de este deporte tan exigente. Al trabajar en su técnica, los jugadores no solo ganan velocidad o resistencia, sino que también adquieren una ventaja competitiva que puede marcar la diferencia en un partido. Así, la técnica se convierte en una herramienta clave para quienes buscan sobresalir y llevar su desempeño a otro nivel en la piscina.

2.2.2. La técnica del polo acuático

Gamero Aguilar (2019) manifiesta que los fundamentos técnicos del polo acuático, requiere de saber nadar en diferentes técnicas como el crol, espalda, braza, mariposa, salidas y virajes.

Dentro de los desplazamientos se dividen en:

- a) Nado de aprovechamiento
- b) Nado específico
- c) Movimientos específicos

(Moreno) manifiesta que la técnica específica que es la que encarga de la adquisición de gestos técnicos adecuados para el dominio del balón, los fundamentos técnicos, y además aspectos globales de la portarería. (p. 248)

De la misma forma se puede ver:

- a) El nado de polo acuático
- b) Nado de asimilación
- c) Nado específico

Desplazamiento, existen dos tipos, los desplazamientos específicos relacionados al nado (crol, pecho, mariposa, espalda) y los nos específicos son las que se encargan de diferentes posibilidades en la posición del cuerpo” (Lloret Riera & Zarralanga, 1990)

- a) Técnica del estilo rol
- b) Técnica del estilo espala
- c) Técnica del estilo pecho”

Por otro lado, Deluca (2013) menciona las técnicas generales como:

- a) Crol
- b) Pecho
- c) Espalda

De la misma forma, este autor menciona que dentro de las técnicas específicas son:

- a) El nado crol con cabeza afuera, que es importante para el avance y su desplazamiento en el juego, en donde se mantiene a cabeza afuera con la respiración adecuada, y dentro de ello, se le agrega todas sus variantes como son: dribbling con traslado de pelota, dribbling con pelota cambiando la dirección, dribbling con la pelota sobre su propio espacio.
- b) Nado espalda con patada de pecho
- c) Patada de Bicicleta, es el movimiento clásico, en la que se ve representado por el movimiento de la acción de piernas de pecho en forma disociada.
- d) Patada de tijera, sirve para arranque rápidos para posiciones estáticas
- e) Nado pecho en posición vertical
- f) Técnicas de saltos y giros, dentro de los altos se puede hacer vertical, lateral y en combinación.
- g) El manejo específico de la pelota” (p.2)

2.3. Procesos de aprendizaje

2.3.1. Definición de aprendizaje

El aprendizaje es una habilidad innata que todos llevamos dentro, una puerta que se abre a medida que exploramos y nos esforzamos. Según la Real Academia Española (RAE, 2014), se trata de la acción y el efecto de aprender algo, ya sea un deporte, un arte, un oficio o cualquier otra cosa. Es ese proceso en el que, poco a poco, vamos haciendo nuestro algo nuevo, algo que se queda con nosotros porque lo hemos trabajado con las manos, la mente y el corazón. No es solo memorizar o repetir, sino absorberlo hasta que se convierte en parte de lo que somos.

Pensar en el aprendizaje como la adquisición de una conducta duradera, tal como lo plantea la RAE, nos lleva a verlo como un cambio que perdura. No es algo pasajero ni

superficial; es el resultado de practicar una y otra vez hasta que el cuerpo y la cabeza lo entienden por completo. Por ejemplo, cuando alguien aprende a nadar o a tocar un instrumento, no solo está dominando movimientos: está construyendo una forma de actuar, de responder, que se queda grabada en su manera de ser. Es esa constancia la que transforma el esfuerzo en una capacidad que no se olvida fácilmente.

2.3.2. Edad de iniciación

Igual que ocurre con deportes como el fútbol o el vóley, donde llega un momento en que los jugadores deciden tomárselo más en serio según sus intereses, el polo acuático también tiene una edad en la que se empieza a mirar con ojos más profesionales. Según Deluca (2013), la edad ideal para iniciarse en este deporte ronda entre los 11 y 12 años, una etapa en la que los chicos ya tienen cierta madurez física y mental para meterse de lleno en sus reglas y dinámicas. Es un punto de partida en el que el entusiasmo y la energía se juntan para dar los primeros pasos hacia algo más grande.

Pero antes de lanzarse al polo acuático, hay un paso que no se puede saltar: aprender a nadar. Deluca (2013) lo deja claro: dominar la natación es la base sobre la que se construye todo lo demás en este deporte. No se trata solo de mantenerse a flote, sino de sentirse cómodo en el agua, de saber moverse con confianza y controlar el cuerpo en un medio que no es natural para nosotros. Por eso, esos años previos a los 11 o 12 son clave para sentar esas bases, para que luego el aprendizaje del polo acuático fluya de manera más natural y efectiva.

2.3.3 – las actividades acuáticas

Las actividades acuáticas, como bien apunta Schimitt (1996), tienen un nivel de dificultad que las distingue de las terrestres, y gran parte de eso se debe a la necesidad de adaptarse a un entorno tan particular como el de las piscinas. No es solo cuestión de moverse, sino de entender y controlar un medio que se comporta de manera diferente a la tierra firme. El agua impone retos que van más allá de lo físico: exige que quien la enfrenta esté dispuesto a lidiar con un terreno cambiante, donde cada brazada o cada paso puede sentirse distinto dependiendo de las condiciones.

Schimitt (1996) detalla que estas dificultades vienen acompañadas de varios factores que complican las cosas aún más. Habla del grado de incertidumbre, porque en el agua nunca

sabes exactamente cómo va a responder el cuerpo o el entorno en un momento dado; del grado de estabilidad, ya que el medio acuático es inestable por naturaleza; del grado de entrega emocional, que mide cuánto tienes que poner de ti mismo para no rendirte ante el cansancio o la frustración; y del grado de exigencia técnica, que obliga a perfeccionar cada movimiento para que sea efectivo. Todo esto hace que las actividades acuáticas sean un desafío completo, donde la mente y el cuerpo tienen que trabajar juntos para superar las limitaciones que el agua trae consigo.

2.3.4. La natación

Deluca (2013) señala que las clases de aprendizaje de natación son el primer paso esencial para cualquiera que aspire a formar parte del polo acuático. Estas sesiones no solo representan una introducción al agua, sino que también son el espacio donde se sientan las bases de este deporte tan dinámico. En ellas, los principiantes adquieren las herramientas fundamentales que más adelante les permitirán desenvolverse con confianza en un juego que exige tanto habilidad física como estrategia.

Durante estas clases, las técnicas básicas se enseñan de manera práctica y amena, utilizando ejercicios específicos y juegos diseñados para hacer el proceso divertido y efectivo. Según Deluca, este enfoque no solo ayuda a los alumnos a familiarizarse con el nado, sino que también fomenta el desarrollo de habilidades motrices clave. Aprender a moverse en el agua, controlar la respiración y coordinar el cuerpo son aspectos que, poco a poco, se convierten en segunda naturaleza para quienes luego se sumergen en el polo acuático.

El valor de estas primeras lecciones va más allá de lo técnico, ya que preparan al individuo para los retos que vendrán después. Deluca (2013) destaca que, al dominar estos fundamentos, los futuros jugadores construyen una base sólida que les será útil en cada partido. Los ejercicios y juegos no solo enseñan cómo flotar o avanzar, sino que también despiertan un sentido de confianza y agilidad que resulta imprescindible en el polo acuático.

Así, las clases de natación se convierten en el punto de partida ideal para este deporte. Son el lugar donde se forjan las primeras brazadas y donde el cuerpo empieza a entender cómo responder en un entorno acuático. Para Deluca, este aprendizaje inicial es lo que

permite que, con el tiempo, los movimientos se perfeccionen y se adapten a las demandas de un juego tan intenso como el polo acuático, haciendo de esas primeras inmersiones un cimiento inolvidable.

CONCLUSIONES

PRIMERA: La práctica de polo acuático no está muy difundida en nuestro medio a pesar de los grandes beneficios que ofrece este deporte, el cual permite desarrollar las capacidades coordinativas e incrementar las capacidades físicas en los jugadores de polo acuático; tienden a mejorar su responsabilidad, disciplina y fraternidad con sus compañeros. evita el estrés de los que lo practican. Es así que conocer la técnica y el proceso de aprendizaje es fundamental para que se puede practicar mucho más este deporte

SEGUNDA: Los aspectos fundamentales, es necesario tener en cuenta cuando se está realizando recién en este deporte: procedimientos, principios, técnicas, proceso de aprendizaje, definición, contexto histórico o de origen.

TERCERA: Los métodos técnicos del polo acuático que son utilizados por los deportistas deben dominar los nados generales de la natación ya que favorecerá para las diferentes situaciones con y sin balón en el momento del juego.

CUARTA: La metodología de la enseñanza del polo acuático que se realiza para el proceso de aprendizaje es similar a los nados empleados en la natación, teniendo en cuenta que para la aplicación de este deporte tienen que dominar los diferentes nados de competencia, toda vez que depende de estos siendo su base fundamental para poder realizar los otros modos específicos de nado de polo acuático.

RECOMENDACIONES

- El educador debe estar actualizando sobre los nuevos términos a utilizar en este deporte, para que se pueda impartir un adecuado conocimiento sobre la materia. Los docentes, entrenadores y técnicos deportivos que estén interesados en la práctica de este deporte como es el polo acuático busquen implementarse y capacitarse
- Los educadores pueden trabajar también con otros profesionales como nutricionistas, otros pedagogos, psicólogos para que aporten en beneficio del practicante de este deporte.
- Los capacitadores impartan las técnicas, las estrategias y los métodos para la enseñanza de los fundamentos técnicos del polo acuático en forma adecuada con la finalidad de que los docentes y entrenadores empleen estos conocimientos hacia los deportistas y ellos apliquen correctamente los fundamentos técnicos durante la práctica del polo acuático
- Durante el proceso de la enseñanza - aprendizaje los docentes y entrenadores apliquen la metodología adecuada en beneficio de los deportistas que practican esta actividad del polo acuático, teniendo en cuenta que existe una diversidad de modos de nados específicos empleados en este deporte.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeneiro, J. (2001). Clínicas para entrenadores de polo acuático [Curso]. Federación Internacional de Natación Amateur FINA.
- Club Atlético Fisherton (11 de octubre del 2017). Federico Longas Waterpolo [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Yp3KNVYOdCk>
- De la Celda Brovkina, A. (2016). *Estudio de la Resistencia especial en el polista juvenil. Una Concepción sobre su perspectiva metodológicas*. [Tesis doctoral, Universidad Central Marta Abreu de las Villas].
<https://dspace.uclv.edu.cu/server/api/core/bitstreams/9f0da775-5423-434e-b745-17bba8d05e6c/content>
- Gamero Aguilar, C. A. (2019). *Polo acuático técnicas y enseñanza*. [Monografía para optar título profesional, Universidad Nacional de educación Enrique Guzmán y Valle].
<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/3112/MO2509728861M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gregori Rodríguez, J. M. (22-23 de mayo del 2017). *Caracterización del Polo acuático* [Ponencia]. I Congreso internacional de enseñanza y entrenamiento de deportes acuáticos.
https://www.researchgate.net/profile/Juan-Miguel-Gregori-Rodriguez/publication/317371575_Caracterizacion_del_Polo_acuatico/links/593734ed0f7e9b374c291f7c/Caracterizacion-del-Polo-acuatico.pdf
- Lloret Riera, M. & Zarralanga, A. (1990) *Waterpolo: Técnica, Táctica, Niveles de aprendizaje*. Editorial Hispano Europea S.A.
- Longas Palacio, F. (s/f) *Waterpolo Técnica individual del jugador principios básicos*. PDFCOFFEE.

file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/toaz.info-waterpolo-tecnica-individual-del-jugador-principios-basicos-federico-longas-pr_88cda383bc921be9efba7991d200d652.pdf

Moreno, J. A. (s/f). La Técnica en el Waterpolo. *Actividades Acuáticas Educativas, Recreativas y Competitivas*. Facultad de Educación. Universidad de Murcia.

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3dfc3c74a3afa184ab11153a5928837d4118023878509aa15f41086edbf51edJmltdHM9MTc0Mjc3NDQwMA&p=3&ver=2&hsh=4&fclid=39e7edb7-6e2a-6eaa-14aa-f83d6f3f6f0e&psq=los+fundamentos+técnicos%2c+y+además+aspectos+globales+de+la+portarería&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc2Fsdm91ci5jb20vYXBwL2Rvd25sb2FkLzU3OTE4Mjc0NTgvd3BsJTIwdGVjbmljYS5wZGY&ntb=1>

Parra Jesús, R., Martínez López, E. J., & Zagalaz Sánchez, M. L. (2006). Aproximación histórica del Waterpolo. De los orígenes lúdicos al más alto nivel competitivo mundial y español, 86 (7-13). *apunts Educació Física y Deportes*

file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Aproximacion_historica_del_waterpolo_De.pdf

Ramirez-González, D. (2015) Cohesión grupal en el Polo Acuático. Una reflexión teórica necesaria (revisión). *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 12(38), 32-43.

[file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-CohesionGrupalEnElPoloAcuaticoUnaReflexionTeoricaN-6210436%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-CohesionGrupalEnElPoloAcuaticoUnaReflexionTeoricaN-6210436%20(1).pdf)

Ramos Veliz, R. (2015). Efectos de diferentes modelos de entrenamiento de fuerza y potencia en las capacidades condicionales de los jugadores profesionales de waterpolo. [Tesis doctoral, Universidad Pablo de Olavide].

<https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=sAwmAn%2FgBH0%3D>

Real Academia Española (2014). Waterpolo. En *Diccionario de la lengua Española*.

<https://dle.rae.es/waterpolo>

Real Academia Española (2014). Aprendizaje. En *Diccionario de la lengua Española*.

<https://dle.rae.es/aprendizaje?m=form>

Romero Tejada, J. E. (2017). *PARQUE ACUÁTICO-ESPACIO DE RECREACIÓN PÚBLICA DE INTEGRACIÓN-ILO*. [Tesis para optar Título Profesional, Universidad Católica de Santa María].

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1714ebed-20e4-48a3-8bed-08cd557b50ae/content>

Schmitt, P. (2012) *Nadar. Del descubrimiento al alto nivel. Un enfoque innovador en la enseñanza de la natación*. Editorial HISPANO EUROPEA.