

WATER - POLO

por Bela Komjádi

Tradução de Eugênio Rappaport

(CONTINUAÇÃO)

O TREINAMENTO DE UM JOGADOR JÁ FEITO

O jogador, já com adiantado preparo técnico, passa a merecer cuidados especiais do treinador, após seu ano preliminar de educação e observação dos bons preceitos do polo aquático.

Há dois pontos essenciais que o treinador não pode esquecer no seu trabalho de observação: — qualidade do jogador e paciência para obedecer o rigor do regime preparatório. Avalie-se, por aí, a dificuldade na escolha de uma equipe e o trabalho penoso de adaptar temperamentos e coordenar mentalidades diversas, subordinando-as a um critério único. Quasi que se exige magnetismo do treinador, para exercer um domínio absoluto sobre o sub-consciente dos seus alunos. Tudo isso se apura no primeiro ano de treinamento, revelando os elementos dóceis e adaptáveis.

Está claro que ninguém nasce perfeito e não se vai prejudicar que um jogador principiante, sem qualidades naturais, com o tempo não se eduque, transformando-se. Tudo isso, porém, deve ser visto e sentido em um ano de treinos, um período severíssimo, como ficou dito nos artigos anteriores. Os "errados" devem ser excluídos incontinenti, para não atrasar os outros.

Um bom jogador de polo aquático deve possuir esplêndida capacidade de resistência, além de ótima natação rápida, controle sobre a pelota e malícia para as concepções das jogadas eventuais.

Essa qualidade de "nadar bem" não depende do treinador e sim do próprio jogador, da sua força de vontade. A preparação técnica, sim, é obra exclusiva do treinador.

Muita psicologia no caso, também. Si, durante o período de treinamento, o jogador abandona a piscina, mais ou menos descontente, pôde-se assegurar que o preparo vai bem. E' sempre desagradável a qualquer aprendiz pegar a bola no ar e jogá-la com ambos os braços, embora sejam fundamentos indispensáveis.

Neste período, a velocidade é tudo. O jogador deve habituar-se a receber a bola e atirá-la ao arco imediatamente, si estiver em condições, ou passá-la ao companheiro mais próximo. Pouco importa que falhe um tiro, ou que o passe não seja dado eficientemente. Repete-se o gesto, sempre que a velo-

cidade seja o elemento principal. As jogadas lentas têm inúmeros inconvenientes, preparando o adversário a anulá-las sem dificuldade. Todo jogador deve habituar-se à rapidez, uma rapidez que desarma qualquer defensiva, pelo imprevisto das jogadas. Esse é o ponto principal, que cada indivíduo deve ter em mente. Uma prática larga de passes rapidíssimos e certeiros habitua o jogador fatalmente a atirar a bola onde quiser.

Outro ponto importantíssimo é a maneira de atirar ao arco.

A ação dos três forwards deve pautar-se pela classe do adversário. Si os contrários atuam com certa lentidão e violência, os tiros podem ser desferidos após um passe rápido, com violência, e na forma usual do arremesso. Si o adversário é rápido, utilizando táticas semelhantes, a maneira é diversa. A rapidez aí é tudo: passes certeiros a meia altura, preferentemente, para que o remate seja em forma de peteca, sem parar, bem desviados. Longe a idéia de agitar a pelota, facilitando a carga do adversário. A concepção fulminante é tudo nesses jogos e a justeza dos passes é fundamental.

O conhecimento da tática depende puramente da qualidade de um jogador. Talvez, em todo o mundo, não existam 20 jogadores que não possuam defeitos de tática.

A serenidade para uma excelente colocação e uma mudança rápida em relação a um companheiro que está melhor colocado, são qualidades primordiais do bom jogador e constituem a noção nítida dos deveres de qualquer executante.

Este capítulo merecerá, pela sua importância, um estudo maior, nas crônicas posteriores.

Vejamos agora o que fazem os jogadores que já atingiram um grau regular de treinamento. Será inútil ocupar-se das diversas posições dos jogadores (do keeper ou forward), porque um bom elemento tem que saber atuar em qualquer posição.

E' um regime severo, no qual se cuida especialmente da natação.

Uma vez por semana, os jogadores têm que nadar de 500 a 1.000 metros e, diariamente, "tiros" de 50 ou 100 metros, além das escapadas rápidas de 10 e 15 metros, para desenvolver a ação inicial dos jogos.

Em todos os treinos, cada um deve nadar de 100 a 200 metros com a bola, sem esforço máximo, de goal a goal.

A seguir, uma útil tabela de ensaios:

1º dia: Nadar 200 a 500 metros. Crawl — 100 metros. Atirar ao goal 15 minutos. Leve descanso. Jogar a bola com ambas as mãos durante 20 minutos; nadar com a bola, 10 a 15 metros, três a cinco vezes.

2º dia: Nadar 300 a 1.000 metros livres e 50 metros crawl rápido. Atirar ao goal 15 minutos com ambos os braços, 5 minutos à direita, 5 ao centro e 5 à esquerda. Atirar a bola de um goal a outro, durante 20 minutos. Um bom descanso. Jogar a bola com ambos os braços durante 20 minutos. Nadar com a bola lentamente, 100 metros.

3º dia: Nadar 100 metros com tempo marcado. Descanso. Nadar 200 a 500 metros de crawl, bem lentamente. Descanso. Nadar 10 metros em sprin, fazendo saída sem apóio, umas cinco vezes. Dez minutos atirando a goal, em parafuso. Vinte minutos de arremessos com ambos os braços.

4º dia: Nadar 50 ou 100 metros crawl, para fazer tempo. Descanso. Nadar bem lentamente o crawl, 200 a 500 metros. Um longo descanso. Cinco vezes 10 metros, com energia. Atirar a bola em parafuso para o goal, durante 10 minutos. Vinte minutos de arremessos ao arco, com ambas as mãos.

Com esse sistema de treino, uma equipe melhora extraordinariamente no período de um ano.

Há pontos agora que merecem detalhes mais amplos, para exata compreensão.

Jogar para o goal: — Como já frisei, a rapidez de movimentos é uma parcela importantíssima. Embora contrarie impulsos momentâneos, o jogador nunca deve arremessar parado e sim em movimento, ao receber um passe rápido e alto, ou então nadando com a pelota. O jogo alto só é aconselhado quando o adversário não está encostado ao companheiro. A precisão do passe ao que vai rematar é essencial para que o golpe seja eficiente e anule qualquer ação do defensor mais próximo. Nunca se deve parar para executar tal gesto; é preferível passar a bola a outro que possa servir melhor ao arrematador. O passe alto é de notável eficiência, porque dele pôde resultar um córte imprevisto contra o arco, anulando o esforço do guarda. Só em último recurso, se deixa a pelota bater na água. A natação com a bola tem que ser muito bem executada. O nadador fraco, que enfrenta um contrário veloz, nunca deve tentar qualquer tiro decisivo, ou dribbling. Deve passar rapidamente ao mais próximo. Quando um jogador está

nadando com a bola, os companheiros devem ter a preocupação de avançar, nadando irregularmente, desmarcando-se, sempre aptos a receber um passe, abrindo de preferência, ou avançando para o mesmo local para onde se dirige o companheiro.

O team americano, em Paris, tinha melhores nadadores do que os europeus, mas perderam todos os jogos, porque os seus avantes abriam demasiadamente até os cantos, tornando impossíveis os pontos. Pela mesma razão, os húngaros perderam para os suecos. E' necessária toda a atenção para esse ponto. O mais pratico é nadar até dois metros do arco e, só com o punho, atirar para o canto. Não há tempo para segurar e ageitar a pelota. Está claro que o ponto necessita de extrema habilidade nesse caso, mas é impossível qualquer defesa dos contrários. Em certas ocasiões, quando a folga do que vai nadando for de cerca de um metro, o parafuso é um meio esplêndido de se marcar ponto. O público gosta imenso desse lance difficil, mas o team nunca deve abusar desse recurso extremo, porque muitas vezes pôde resultar numa esplêndida escapada para os contrários.

O jogador já feito deve saber jogar com o braço direito perfeitamente e com o esquerdo regularmente, além de uma perfeição extrema no segurar a bola no ar.

Para nadar bem com a pelota, deve-se utilizar o treino seguinte: o nadador desliza para a frente; um outro do mesmo lado é enviado inesperadamente contra êle; si o jogador, que vai com a pelota, repara tardiamente no perigo, estraga a jogalia. Em hipótese alguma, um jogador deve nadar sem observar os lados.

O dribbling também pertence á parte técnica, no ponto de vista tático. Para treinar o dribbling, poderemos utilizar a seguinte maneira: o jogador atira a pelota a 25 ou 30 centímetros para o ar, segurando-a sem bater na água, e experimentando esse treino com ambas as mãos. Experimentaremos, a principio, contra um jogador fraco, executando o truc com a maior precisão, com a preocupação extrema de não deixar transparecer ao adversário a intenção do dribbling. Não se prejudique a natação, pela idéia do truc, só utilizável como recurso extremo, quando se afigura difficil passar ao companheiro. A maneira melhor de executá-lo é a seguinte: deixaremos que o adversário se aproxime bem e, no instante decisivo, puxamos a bola para trás. O contrário investe e, com o mesmo braço, levantaremos a pelota, o bastante para cobrir o adversário. Continuamos a nadar, já com liberdade, mas sem o adversário perceber o nosso truc. E' perigoso, por isso, repetir o mesmo truc. Si o conseguirmos, devemos seguir direito ao goal; e si os companheiros estão cobertos, devemos atirar incontinenti, procurando colocar bem, sem violência, porque o jogador que utiliza um truc não pôde atingir a área de goal sem estar esgotado. Quando um elemento nosso é vítima de um truc, o jogador finto deve ocupar imediatamente o lugar do companheiro que foi em perseguição do adversário. Isto chama-se cruzar ou trocar de posição.

E' bem difficil alcançar um adversário que nada livremente, mas si um defesa procura aproximar-se, o jogador que ficou sóto pode determinar seu regresso á posição, ficando entre dois fogos, cobrindo-o. Dá-se a troca de posições e o ataque pôde resultar nulo, si esta manobra for bem executada.

Naturalmente que essas trocas de posições só podem ser executadas pelos bons jogadores.

Dos matches-treinos com dois goals, só devem participar, portanto, os jogadores que tenham a noção exata do jogo de conjunto, por isso que os contrários, de forças semelhantes, devem ser encarados em plano idéntico aos dos quadros rivais.

O TREINO DE UM BOM JOGADOR

Considera-se bom jogador aquele que participa conscientemente de um conjunto. Todos os elementos que praticam em dois goals devem atentar

sempre no companheiro que está livre. Em geral, os jogadores que possuem bom manejo de bola e não são peritos no arremate, devem possuir amplo contróle de jogo, para evitar intentos fracassados e ás vezes perigosos.

O treinamento de um bom jogador é semelhante ao daquele que está em franco progresso, cuidando-se apenas do perigo do excesso de treino. Isto, aliás, depende do próprio jogador.

Si, por acaso, sua forma não é boa (excluindo-se os casos de doença ou vida desregrada), só pode subsistir esse motivo: treino demasiado. E' fácil saber a causa. Si o individuo tem bom apetite, engorda e manifesta vontade de treinar, nadando com a velocidade costumeira, a sua forma completa se consegue com o apêrto do treinamento. Si, por outro lado, o jogador mostra-se indisposto, cansado, nadando fraco, deve-se atribuir esse fato ao super-treinamento, donde a necessidade de descanso. Há tantos casos semelhantes, que não há espaço

bastante para sua divulgação. Devo lembrar apenas que muitas autoridades no assunto têm conceitos diversos, aconselhando que os bons jogadores não devem treinar apenas uma vez e sim, 30 a 40 minutos na primeira semana, 15 a 20 na seguinte.

No entanto, é preferível que esses homens, que já atingiram a perfeição, nadem e brinquem com a bola, porque o excesso de treino com dois goals estraga a condição do jogador. Um team que viaja pode jogar 9 vezes, sem prejudicar a fôrma, melhorando, ao contrário, nas partidas derradeiras.

Vejam os defeitos que surgem nos treinos de dois goals. No início da partida, somente alcançar a bola, vindo um terceiro na expectativa. Si o companheiro alcançou a pelota, nada também rápido para a frente. Mas si foi o adversário que a alcançou, o companheiro, meio avançado, é quem vai tolher a marcha do possuidor e preparar a defesa, para evitar o ponto. Isto aconteceu ao team húngaro em Paris, por três vezes, contra os ingleses, daí resultando outros tantos goals. Agora o processo é outro; há mais cautela. Si conseguirmos alcançar a bola, entregamo-la imediatamente a um defesa, e este facilmente poderá colocar um bom passe no ataque completo. Muitas vezes, porém, o jogador, que alcançou a bola, joga-a para trás sem olhar, dando trabalho, não raro, ao defesa para conquistar a pelota e passá-la em condições precárias ao ataque. Após as saídas, deve-se cobrir imediatamente os adversários, tendo os elementos de defesa dois encargos importantes: não permitir que o ataque se desenvolva em demasia e observar atentamente o adversário, impedindo-o de ficar na linha dos 4 metros. Com isto, podem-se anular os ataques contrários; mas si os atacantes adversos não estão bem cobertos, são inevitáveis os arremessos em parafuso ou uma irregularidade que resulte no tiro penal dos 4 metros. Quando um ponteiro adversário conseguir escapar com a bola, o defesa mais próximo procura tirá-la, sendo necessário que um avante retroceda imediatamente para cobrir a vaga.

Si um jogador escapa sozinho, valendo-se de truc, temos que segui-lo, porque, do contrário, si ele não arremessar em goal, dará um passe e estará livre para reaver a pelota e registrar o ponto.

Naturalmente que o melhor plano de water-polo consiste sempre em passar a bola ao que estiver livre e bem colocado.

Sobre isto, devemos prestar a maior atenção possível porque, si um adversário também está livre e o nosso

lance não foi bom, há o perigo do desperdício. É pena que bem poucos jogadores compreendam este capítulo. Em 1924, os franceses ganharam o campeonato olímpico por causa dos "trucs" malogrados dos adversários.

Quando o nosso ponta percebe que um defesa está com a pelota, procura livrar-se de qualquer jeito do adversário, nadando para a frente. Em geral, o defesa contrário, esperto, coloca-se contra a linha, mas o nosso médio pôde agir por si mesmo em casos tais, sem se preocupar com qualquer intervenção. Agora, para se executar isso com perfeição, necessita-se de um sólido preparo de natação e de manejo da bola, porque, em caso de fracasso, é facilimo aos avantes contrários conseguirem um goal. Que um half deva ou não escapar na ocasião, tudo depende do controle moral do jogador. Todo cuidado é pouco. Assim, é sempre preferível que os médios interessem os avantes na ação.

Tais são os principais requisitos para os treinos com dois goals.

A parte técnica não deve ser relaxada nunca, sendo perigoso ensaiar mais de 4 jogadores.

EXERCÍCIOS TÉCNICOS

1) Nadar com a bola, cuidadosamente, não se permitindo a um bom jogador perder o lance. Para tanto, o jogador, quando nada com a pelota em boa velocidade, deve procurar manter a cabeça fora d'água, servindo-se do apoio da bola.

2) Dois jogadores (em campo largo, três), ao mesmo tempo, nadam para a frente, simulando um avanço, cambiando a pelota um para outro com a máxima perfeição; procuram arremessar a bola sempre à frente do nadador, o que é importantíssimo.

3) Coloque-se o keeper no seu posto, ficando um dos jogadores com a bola, bem no centro da piscina. Uns tres metros para trás, mais três jogadores. Ordena-se a movimentação dos quatro e os que estão atrasados procuram evitar o arremesso final do que vai livre com a bola. É o meio de se habituar o forward a rematar em parafuso, só com o punho, uma vez que seria inútil preparar um arremesso comum, levando o braço atrás. É este um dos pontos importantes para o bom jogador de polo aquático.

4) Atirar a pelota a distância. — Um bom jogador deve saber atirar a goal, de 20 metros, assim como passar com precisão a 15 metros. Para se adquirir perfeição, é necessário um largo treino, sempre com o auxílio do treinador.

5) Jogar a bola em parafuso. — Quando um defesa nada para o seu

próprio goal ou os forwards avançam contra o arco adversário, perseguidos de perto, só pode haver uma espécie de arremesso ou passe nessa ocasião: — é o parafuso. Para se executar com éxito esse lance, a bola deve estar fora d'água.

6) Atirar em goal. — Naturalmente que os melhores tiros ao arco devem ser sempre rápidos, fortes e bem colocados. Há um caso, porém, em que o forward deve utilizar uma espécie de lob, cobrindo o guardião. É quando este jogador está à frente do arco, um pouco avançado, cobrindo os ângulos de tiro.

7) O duplo lance também é de importância capital. — Si a bola vem de trás e do alto, deve-se executar um lance rápido com as pontas dos dedos e a palma da mão emendando sem parar. É, talvez, o golpe mais eficiente, quando se pode aplicá-lo bem, porque não dispõe o keeper a qualquer defesa.

8) Evitar o jogo parado. — Os jogadores que estão ensaiando tiro ao arco, nunca devem ficar parados, simulando sempre um jogo movimentado. É um erro ensaiar, agitando a feição.

9) Os jogadores que ensaiam tiro ao arco, em cada 10 minutos, devem trocar de posição, da direita para o centro, e daí para a esquerda, e ainda para trás, afim de habituar-se ao arremesso em qualquer situação.

10) O goal-keeper é obrigado aos mesmos exercícios. Seu treinamento em nada difere dos outros.

Estas são as partes mais importantes da tática de preparar.

O jogo do polo aquático é praticado por 7 jogadores, exceto quando a piscina é de tamanho exíguo, quando se permitem apenas 5 homens de cada lado. Em ambiente pequeno, mais aparece o jogo técnico, vencendo o team realmente mais perfeito. Uma piscina grande muitas vezes anula o jogo técnico, passando a vantagem a pertencer ao que nada mais. E, como a perfeição do jogador exige uma coisa e outra, convém prepará-lo em igual dose de nado e de técnica.

Finda aqui meu trabalho de adaptação ao livro do maior técnico de water-polo do mundo, o saudoso Komjádi. Meu maior desejo é que todos os brasileiros utilizem estes ensinamentos, calcados numa fecunda experiência. Si isso acontecer, em breve o polo aquático brasileiro conseguirá o plano elevado que Komjádi conseguiu para os húngaros. Que os clubs adotem esses princípios e a hegemonia continental será um fato mais líquido ainda.