

Progressão do treinamento de Water-Polo

Por Paul Beulque, treinador da equipe da França

Trad. do Cap. Válder de Menezes Pais, da E. E. F. E.

ENSINAMENTO AOS INICIANTES

O water-polo é um jôgo difícil e complexo, que requer alguns anos de trabalho antes de permitir aos jogadores a ascensão aos quadros principais.

Exige, de seus adeptos, qualidades físicas excepcionais; associado à natação esportiva, tendo por base a cultura física, produz resultados maravilhosos.

A aprendizagem dêste jôgo se inicia, mais ou menos, na idade de 14 anos, isto é, desde que a criança deixa a escola primária.

Tendo seguido os cursos de natação escolar, os jovens alunos sabem nadar corretamente o crawl, que é o nado de water-polo, e podem começar a aprendizagem dêste esporte, trabalho que se prolonga por diversos anos.

ESCOLHA DOS ALUNOS

Os principiantes são recrutados entre os bons nadadores que possuam agilidade e rapidez nágua.

Antes de começar o treinamento é necessário o exame medico. Este jôgo exige esforços violentos e os organismos fracos não tirariam dele nenhum proveito; pelo contrário, teriam sómente prejuízos. O parecer de um médico é o melhor meio de evitar os acidentes.

Deve-se desconfiar daqueles que atingem muito rapidamente um desenvolvimento muscular que parece suficiente mas, entretanto seus órgãos não têm absolutamente a resistência de seus músculos; e será prudente poupá-los, momentaneamente, quando o ímpeto pubertário os coloca em estado de menor resistência.

MANEJO DA BOLA

Nos clubes, onde as equipes treinam regularmente, os jovens, que têm a oportunidade de ver o trabalho dos mais velhos, aprendem sózinhos o manejo da bola.

O mesmo não acontece nos clubes que se iniciam; torna-se necessário o ensinamento completo, porque falta a lição do exemplo.

O primeiro trabalho do instrutor consiste, pois, em ensinar o manejo da bola com uma só mão, tanto a mão direita como a esquerda.

O trabalho se executa em pequena profundidade da piscina, se for possível. Os alunos, tomando pé e espaçados uns dos outros, lançam a bola um para o outro; sómente

pela repetição do lançamento é que se chega a dar ao aluno a coordenação de movimentos do punho, do braço, da espádua e do tronco, necessários ao lançamento.

O instrutor conduz em seguida, progressivamente, seus alunos para a parte funda da piscina. Aqueles que não tiverem à disposição senão piscinas fundas, utilizarão, inicialmente, a boia salva-vidas para os jogadores, o que lhes permite retardar os limites da fadiga.

Atingido êste primeiro ponto, o instrutor passa em seguida, ao estudo dos diferentes shoots, dos quais os principais são: shoot para a frente, com o braço estendido e com o braço flexionado; shoot para trás, shoot com giro; volée... etc.

PRIMEIRAS NOÇÕES DE DRIBBLING

Simultaneamente, com o estudo dos diferentes shoots, o instrutor dá as primeiras noções do dribbling.

O dribbling consiste em utilizar sua própria velocidade para progredir com a bola, sem segurá-la.

O aluno deve conduzir a bola mantendo-se no triângulo compreendido entre o rosto e a face interna dos braços. Cada braço, ao se lançar para a frente, vem encontrar a bola para impedir que ela se escape pelo lado.

O jogador deve executar o dribbling com a cabeça bem levantada afim de se poder orientar convenientemente.

JÔGO DA BOLA

Para preparar o treinamento dos shoots e do dribbling, o instrutor tirará vantagem exercitando os iniciantes no seguinte jôgo:

Os alunos formam duas linhas, cada uma delas se colocando ao longo da borda lateral da piscina, em pequena profundidade, um metro de intervalo entre os jogadores, uma das linhas com diversas bolas.

Ao sinal do instrutor, os jogadores que tiverem bola dribblam até o meio da piscina, tomam pé e executam um dos shoots que lhes foram ensinados, para a linha adversária e retornam imediatamente a seus lugares primitivos.

Os jogadores do campo adversário seguram a bola e aqueles que a apararam executam a mesma manobra que os primeiros e assim por diante.

O partido que conseguir fazer passar a bola entre os jogadores adversários marca um ponto.

Êste jôgo agrada muito os iniciantes que, se as bolas são em número suficiente (1 por 8 alunos), não esperam muito tempo sua vez de lançar.

TREINAMENTO POR GRUPOS

Este jogo dá também a vantagem de iniciar o treinamento de defesa, coisa importante na preparação do arqueiro; pode ser continuado por tempo indeterminado, sem muita fadiga.

Progressivamente, o instrutor transportará este jogo para a parte mais funda da piscina, o que habituará os alunos à substituir o impulso das pernas (esse impulso se fazia apoiado no fundo da piscina, no momento do shoot), pela tesoura do strudgeon ou do nado de peito.

Ele procede em seguida à formação das equipes para as primeiras partidas de water-polo. Si pode dispôr de um terreno ou de uma sala das dimensões do campo de water-polo, ele fará os primeiros jogos em seco. Esta maneira de ensinar tem por vantagem, no início:

- 1.º — evitar toda a fadiga inútil ao jogador;
- 2.º — exigir dêle toda a sua atenção;
- 3.º — permitir ao instrutor explicações claras sem ser forçado a elevar a voz;
- 4.º — fazer recommençar rapidamente uma fase do jogo não compreendida ou mal executada;
- 5.º — permitir ao treinador tomar, momentaneamente, o lugar de um jogador para executar um passe ou um deslocamento;
- 6.º — poder, sem inconveniente, fazer a sessão durar um tempo indeterminado.

Em algumas sessões, a técnica do jogo será suficientemente compreendida para iniciar as partidas em pequena profundidade e, em seguida, no fundo.

Os jovens assim treinados, durante alguns anos, poderão reforçar os melhores quadros do clube.

TREINAMENTO DOS QUADROS REPRESENTATIVOS DO CLUBE

O treinamento dessas equipes exige outros esforços, que se aplicam aos jogadores tomados individualmente e às equipes em conjunto, nas quais cada jogador deve saber conjugar seus esforços com os dos seus companheiros.

TREINAMENTO DOS JOGADORES, TRABALHO INDIVIDUAL

— Nado.

A rapidez do nado tem um papel importante no jogo de water-polo; por isso, o jogador deve sujeitar-se especialmente a melhorar seu rendimento em velocidade.

Esta parte do treinamento é sensivelmente semelhante à que praticam os nadadores de corrida: percursos em estilo, de 500 a 1000 metros, batimento de pernas e tiros cronometrados nas distâncias curtas.

O crawl de water-polo difere ligeiramente do crawl de corrida. O ataque de braços se faz em ligeira flexão, os cotovelos afastados para os lados e a cabeça levantada. A respiração se faz indiferentemente à direita e à esquerda, afim de permitir ao driblador vigiar o jogo em todos os lados.

O arqueiro deve também praticar o nado de peito. Se o crawl lhe permite deslocamentos rápidos, o nado de peito, por sua tesoura de pernas, lhe dá a vantagem de se elevar sobre a água para aparar bolas altas ou de lado. O arqueiro se exercitará sempre nas tesouradas das pernas, estando numa posição vertical.

— Saídas.

A velocidade das saídas tem igualmente grande importância para o jogador. Elas devem ser executadas com uma rapidez que só se pode adquirir depois de longa prática.

Para obter uma saída eficiente, é indispensável servir-se de uma tesoura de pernas no início, como no nado de peito ou no strudgeon, que se executa simultaneamente com o primeiro ataque dos braços.

A saída só será rendosa caso se parta da posição horizontal; por isso, os jogadores de water-polo se habituarão a tomar esta posição desde que eles são obrigados a executar saídas.

— Dribbling.

O dribbling deve ser também praticado regularmente afim de aumentar a velocidade. A cabeça fica bem levantada afim de observar o jogo e os deslocamentos, que se operam durante o mesmo.

São recomendáveis corridas com dribbling sobre distâncias curtas e devem sempre essas corridas terminar por um shoot.

— Treinamento físico.

O jogador aperfeiçoará seu valor físico por um treinamento apropriado, cujos princípios são os seguintes:

- a) desenvolver a flexibilidade das espáduas, do tronco e da bacia;
- b) ampliar a caixa torácica;
- c) aumentar a velocidade de détente.

O treinamento por grupos é conduzido ao lado do treinamento individual porque é completa este último.

Formam-se os grupos, no máximo, com 9 jogadores, um dos quais é o arqueiro.

Ele se inicia por shoots ao arco; cada jogador procura regular seu tiro segundo o shoot que lhe for exigido.

O treinamento prossegue em seguida, opondo-se uns jogadores contra os outros, isto é, um ataque contra uma defesa. Este treinamento tem por fim ensinar a marcação do adversário, desmarcar-se e praticar o jogo de passes.

— Marcação de um adversário. Desmarcar-se.

Marcar um jogador é manter-se perto dêle, perseguí-lo no seu dribbling, impedi-lo de shootar ou executar um passe.

A marcação é uma arte que não se adquire senão depois de longa prática e a maneira de marcar varia segundo as circunstâncias do jogo. Em princípio, é aproximar-se do adversário, quando os companheiros dêste têm o controle da bola, e se afastar, isto é, desmarcar-se, quando um companheiro de quadro está de posse da bola e em condições de lhe enviar um passe.

— Jogo de passes.

Os passes têm, em water-polo, um papel preponderante. Este trabalho é complexo porque varia conforme a posição do jogador que faz o passe, a posição, no jogo, do companheiro que vai receber o passe, sua velocidade de deslocamento e suas preferência de recebimento.

Eles podem ser classificados em duas categorias: 1.º) — passe ao jogador marcado; 2.º) — passe ao jogador desmarcado.

O 1.º caso exige precisão e rapidez de execução para tentar surpreender o adversário.

O passe destinado ao jogador desmarcado deve ser dado suficientemente avançado para lhe permitir tomar velocidade antes de abordar a bola.

PARTIDAS DE WATER-POLO COM ARBITRAGEM DE TREINAMENTO

Sómente os jogadores suficientemente treinados, no trabalho individual e por grupos, são admitidos nas partidas com arbitragem de treinamento.

Esta difere inteiramente da arbitragem oficial e deve ser seguida pelos jogadores com a maior disciplina.

O princípio é interromper a partida a cada falta táctica, explicar brevemente a maneira de evitá-la e fazer repetir diversas vezes, se fôr necessário, o lance a executar, antes de recommençar o jogo.

Alguns meses deste trabalho são necessários aos jogadores antes de abordar as partidas de competição.

Dirigidos numa mesma escola e por um mesmo instrutor, eles constituirão quadros homogêneos. Pelas longas horas de trabalho em comum compreendem-se melhor e desenvolvem esta sadia camaradagem sem a qual nenhuma equipe poderá vencer.