



POLO

AQUÁTICO

Preparo Dos Iniciantes

Considerações gerais.

O Polo Aquático é um esporte coletivo que, a despeito de ser possível a sua prática, em nosso país, em quase todas as estações do ano, e ter ainda a vantagem de desenvolver em alto grau qualidades necessárias aos jogos de conjunto, está infelizmente, entre nós, colocado num plano inferior.

A não ser poucas competições interclubes e o campeonato brasileiro que, assim mesmo, só reúne as representações dos Estados de São Paulo, Rio Grande do Sul e da Capital Federal, nada mais existe em prol deste salutar esporte.

Outrora, apesar de não possuirmos piscinas, praticava-se muito o Polo Aquático. Eram frequentes as competições no meio civil, na Marinha e mesmo no Exército com o campeonato entre as Unidades de Artilharia de Costa. Chegamos a competir nos Jogos Olímpicos de Antuérpia e Los Angeles, onde as nossas equipes causaram boa impressão.

Hoje, que possuímos piscinas espalhadas por toda parte, não há mais o antigo entusiasmo. Já nas Olimpíadas de Berlim não nos fizemos representar e, recentemente, no Sul Americano último, o mesmo aconteceu.

Tudo isto é de lastimar haja em vista a sua parte salutar e as qualidades que desenvolve no jogador, tais como: agilidade, resistência, vivacidade, astúcia, impetuosidade, espírito de solidariedade, força de vontade, disciplina, etc.

Estas qualidades são solicitadas mais frequentemente no Polo Aquático do que nos demais esportes, pois, enquanto nos jogos terrestres o jogador só encontra o adversário opondo-se a sua ação, aqui, existe ainda o fator água que, indubitavelmente, é superior àquele.

O nosso país, sem dúvida, tem progredido muito na parte relativa a natação. Ai está, como exemplo, o último Sul Americano, portanto, sendo o Polo Aquático o coroamento da natação esportiva, seria interessante um grande esforço a seu favor, esforço este que deve partir tanto dos jovens nadadores, como dos diretores de clubes e dirigentes do esporte nacional.

Reconhecendo o valor do esporte e as vantagens que dele é possível tirar, é que nos aventuramos a escrever este artigo sobre o preparo de iniciantes, em que, abordaremos o assunto de uma maneira geral.

Para tanto, baseamo-nos em publicações espalhadas aqui e ali, bem como, numa pequena prática sobre o assunto como instrutor de Polo Aquático da Escola de Educação Física do Exército.

1.º Ten. Argus Lima
(Instrutor da E. E. F. E.)

Escolha dos elementos.

Inicialmente, o que o instrutor tem a fazer é escolher os elementos. Esta escolha deverá recair sobre aqueles que, pelo menos, nadem o "crawl" com certa correção e possuam alguma resistência.

Isto é importante, pois, jamais poder-se-á obter resultado satisfatório, com alunos que ainda se preocupam com a flutuação, estando, por assim dizer, às apalpadelas dentro d'água.

Empunhar a bola.

Feita a seleção acima, o instrutor dará início ao treinamento.

Mostrará, ainda em seco, como empunhar a bola salientando o papel importante que desempenham os dedos e a palma da mão no controle da mesma.

Os alunos praticarão em pequenos grupos e os passes deverão ser executados com pouca força e em trajetória curva, para facilitar o recebimento.

Mostrará, também, a necessidade de ser feito este controle sempre acima dos ombros e as vantagens que o jogador futuro terá se, desde cedo empregar nestes exercícios, ambas as mãos.

O nado em Polo Aquático.

Aqui, vai ser necessário um nado de ótimo rendimento e, sendo o "crawl" o que melhor satisfaz esta condição, naturalmente, iremos empregá-lo.

O instrutor explicará como é feito, frisando as partes importantes, na adaptação, isto é, posição da cabeça, braços e pernas. O rosto não mergulhará para que o jogador possa ver bem todo o campo; os braços atacarão flexionados e mais rasantes que no "crawl", com os cotovelos um pouco para fora, afim de protegerem a bola; as pernas, em consequência da elevação da cabeça, tendem a afundar ligeiramente.

Nadar com a bola

Após o treinamento acima, o instrutor executará, a título de demonstração, o nadar com a bola. Mostrará o espaço dentro do qual é esta conduzida, maneira de protegê-la e como avança bem, quer pelo contacto da cabeça, quer pela pró-

pria marola que se desloca à frente do nadador.

Esta ação exige uma demorada prática, porque, em Polo Aquático, nadar com a bola é o "dribbling".

Retirar a bola da água.

Deverão ser ensinados os processos para a retirada da bola, naturalmente, partindo dos mais simples aos mais complexos.

Convém iniciar esta prática no raso (água pela cintura), para depois ser feita no fundo.

A bola deve ficar bem adaptada à palma de mão, sem que seja apertada ou controlada com a ponta dos dedos.

Passes simples para frente.

Os alunos já sabendo retirar a bola d'água, poderão ser indicados no treinamento dos passes simples para frente.

Será ensinado, a princípio, o mais simples, mostrando o instrutor a sua execução e como a saída do busto auxilia grandemente a precisão e o alcance. A seguir, ensinará o trabalho das pernas e do braço que está mergulhado, para que se possa obter esta saída.

De início, dificilmente conseguirão os alunos executá-la, por isso, deverão, pelo menos, tirar bem o braço d'água no momento de ser feito o arremesso.

Nadar com mudança de direção.

A mudança de direção é muito frequente no jogo, portanto, val exigr uma demorada prática.

Inicialmente, será ensinada a mudança de direção lenta, na qual, basta o aluno aproximar mais um braço da bola, para que esta seja deslocada para o lado oposto, operação que executará tantas vezes, quantas as necessárias para que o nadador, controlando a bola, consiga volver à direção desejada.

Após, será ensinada a mudança rápida, em que o aluno irá golpear violentamente a bola com um dos braços, para que esta seja lançada, de uma só vez, à nova direção.

Treinamento de passes e controle da bola.

O instrutor ensinará e iniciará o treinamento de outras espécies de passes, além do já conhecido, exigindo nesta prática, o emprego de ambas as mãos.

Ensinará também o controle da bola quando recebida de um passe, seja mandando que os alunos a aparem no ar, ou abafando-a contra a água.

Passes nadando.

Até aqui, os alunos praticaram os passes estando parados, porém, quando já estiverem executando as operações acima com certo desembaraço, irão treinar os mesmos em progressão.

Para tanto, o instrutor dirá que, nestas condições, antes do jogador efetuar o arremesso, deverá impulsionar a bola para o lado do braço que vai fazer o passe; assim, esta ficará imediatamente ao alcance da mão e o jogador não perderá tempo.

O passe deve ser dado ligeiramente à frente do companheiro e o instrutor mostrará como esse vai proceder para recebê-lo.

Nestes exercícios, como anteriormente, será exigido o emprego de ambas as mãos.

Prática de "shoots".

O "shoot" em Polo Aquático tem grande importância; só uma equipe que possua bons arremessadores pode conseguir vitórias.

O instrutor mostrará que o "shoot" é o próprio passe, variando somente, a violência e as condições em que é executado. Ensinará as diferentes espécies de "shoots": emendado, mergulhante, picado, à inglesa, parafuso, com giro, etc. Contudo, não deve exigir que o aluno, durante uma sessão, só pratique este ou aquele, pelo contrário, lhe dará nesta parte uma certa liberdade, para que possa escolher aqueles que tiver mais jeito e os que forem de sua preferência. Dirá mesmo que, no jogo, não se deve abusar dos "shoots" enrolados, tais como: parafuso, com giro, etc., pois, são próprios a certas oportunidades não muito frequentes.

Mostrará que o melhor arremesso é o simples para frente, no qual, o jogador além de poder executá-lo com grande violência, acha-se em posição favorável, que lhe permite ver bem o arco e os ângulos mal defendidos pelo arqueiro.

Trabalho técnico do arqueiro.

Para bem cumprir a sua missão, o instrutor mostrará o papel importante que é dado ao arqueiro desempenhar e o trabalho técnico a executar.

Ensinará: colocação em face do adversário; trabalho de pernas e braços para erguer o busto; pontos mais difíceis para a defesa e, em consequência, cuidado a tomar; momento em que deve se empregar a fundo; como melhor controlar a bola na defesa; e observação constante que deve ter sobre os adversários, para verificar com qual dos braços executam os arremessos.

Todos os alunos devem passar pela posição e, enquanto não for chegada a sua vez, executarão "shoots" ao arco para seu próprio treinamento e do arqueiro.

Os "shoots" devem ser feitos em progressão e efetuar-se-á constantemente troca de lugares para que todos se habituem a arremessar ao arco de qualquer posição.

Notções sobre o jogo.

Agora, os alunos já podem ser iniciados na prática do jogo.

O instrutor ministrará conhecimentos sobre as regras, utilizando para o treinamento o sistema de ataque contra defesa.

Instruirá os alunos sobre: função dos jogadores; como fazer a marcação; como proceder para se desmarcar; fintas; combinações simples para o ataque e os princípios em que se baseiam a defesa e o ataque.

No início ou no fim destas sessões, os alunos devem treinar partidas rápidas e o instrutor lhes ensinará o trabalho das pernas (tesourada), ação indispensável para que se possa conseguir um bom impulso

inicial. Farão, também, exercício de escapadas com a bola.

Durante este treinamento, os alunos irão sendo observados pelo instrutor, para que este forme um juízo seguro de cada um, afim de que, quando chegar a época oportuna, esteja em condições de enquadrar os elementos nas posições a eles adequadas.

Prática do jogo.

Até aqui, o treinamento constou, unicamente, de técnica individual.

Em seguida, vai ter início o treinamento visando a técnica de conjunto.

Os alunos vão ser iniciados na prática do jogo propriamente dito, onde o instrutor descerá a detalhes, quanto às regras e aos princípios da defesa e do ataque. Os alunos devem passar por todas as posições e o instrutor completará a observação que vinha fazendo anteriormente.

Nesses exercícios, o tempo será reduzido, e convem que haja sempre comentários, quer após sua terminação, quer mesmo durante o jogo. Neste último caso, a sua paralisação deve ser temporária e rápida, chamando o instrutor a atenção sobre pontos importantes que não estejam bem esclarecidos, ou fazendo repetir uma fase com o objetivo de correção.

Jogo — Arbitragem.

Chegado o treinamento a este ponto, o instrutor irá organizar as equipes, colocando os alunos nas posições para as quais mostraram natural tendência.

Para tanto, escolherá:

a) arqueiros — alunos que tenham bom trabalho de pernas, grande envergadura, boa colocação, agilidade, sangue frio e decisão rápida;

b) zagueiros — fortes, desembaraçados, calmos, boa marcação, passes precisos;

c) médios — vivos, rápidos, resolutos, impetuosos, bastante fôlego, espírito combativo, bons arremessos, sabendo atuar tanto na defesa como no ataque, enfim, devem ser os melhores jogadores;

d) atacantes — rápidos, bons arremessadores, impetuosos, boa visão do arco, maliciosos, que saibam se desmarcar rapidamente, que executem bem as fintas e "dribblings", que façam "shoots" com ambas as mãos, de qualquer posição e em qualquer situação. Quanto a estes últimos, o instrutor deverá escolher para centro atacante os melhores elementos.

Realizada esta seleção, o treinamento prosseguirá com a prática de jogos.

De início, convem seguir as mesmas normas adotadas nas sessões anteriores,

isto é: tempo reduzido, comentários no intervalo, no fim do jogo e mesmo a própria interrupção momentânea todas as vezes que surgirem casos que a justifiquem.

Os alunos irão, aos poucos, se acostumando com a arbitragem, onde o instrutor deverá agir com a máxima energia.

Isto feito, os jogos já poderão ser realizados no tempo regulamentar. Daí em diante, o número de sessões semanais para o treinamento, deverá ser reduzido.

Os alunos irão melhorando a produção, habituando-se com a arbitragem e aperfeiçoando seus conhecimentos sobre o ataque, a defesa e casos especiais que surgem no jogo, como sejam: defesa inferior, numericamente, ao ataque; ataque inferior, numericamente, à defesa, etc. Estes casos serão ensinados e mesmo postos em prática na execução dos jogos.

Se for possível, o instrutor fará seus elementos jogarem contra um quadro de jogadores já formados, o que será de bom proveito para os alunos, pois poderão tirar ótimos ensinamentos. Caso contrário, se esforçará para que os alunos assistam, partidas entre equipes de jogadores já feitos, para as quais, fará comentários referentes às mesmas.

Para haver maior estímulo quando o número de alunos for grande, realizará um pequeno campeonato.

Nesse período, o instrutor vigiará atentamente seus alunos, observando as reações neles produzidas, para que possa suspender o treinamento ou encaminhar ao médico aqueles que diminuem de produção, emagrecem, ou os que sentem pouca disposição para os treinos.

Assim, e após um período de quatro meses, no mínimo, com três a quatro sessões semanais, fica terminado o preparo dos iniciantes. Estes, agora, estão aptos a ingressar no treinamento do jogador já feito, o qual vai constar também de técnica individual e de conjunto, porém, tendo como objetivo o preparo de equipes para competições.

Finalizando, devemos salientar que, sendo o Polo Aquático um jogo nadado, não é cabível que se limite a natação às ações do jogo, portanto, o treinamento desta deve seguir paralelamente ao daquele. Daí a necessidade da prática dos diferentes estilos, saídas, percursos em velocidade e resistência.

Na nossa Escola, nesta parte, o instrutor é grandemente facilitado, pois, havendo uma instrução especial para a natação, ele poderá aplicar todo o tempo que dispõe ao treinamento do Polo Aquático propriamente dito.

Para instrução das tropas, bastará que a ela se aplique a flama do espírito esportivo, que se tire partido da vontade de força e de destreza prodigalizada em tantos estádios, do gosto de passar à frente dos outros que embriaga a juventude e do renome que a opinião outorga aos campeões, em suma, do imenso dispêndio de energia e de orgulho consensado por nosso século a favor do esforço físico e da competição! Essencialmente, nenhuma profissão se presta tanto como a militar à sugestão esportiva. Todos os gestos do soldado implicam habilidade, vigor e domínio de si mesmo. Todas as ações guerreiras constituem prova, coletivas e exigem harmonia das boas equipes. Tirar das armas, dos instrumentos, dos meios de transportes, de transmissão e de observação, resultados cada vez melhores, querer tornar-se pontoneiro de elite, condutor excepcional, camuflador de primeira classe: eis o novo estímulo capaz de elevar ao máximo o valor dos profissionais.

Certo, será necessário que a ordem militar modifique seus métodos de acordo com tudo isso. O sistema de instrução anônimo e global, único aplicável ao serviço obrigatório, de nada serviria, tratando-se de voluntários. Em lugar da coerção sumária, será preciso estabelecer um concurso permanente. Cessem as "progressões" monótonas organizem-se campeonatos cujos resultados farão as reputações e determinarão as recompensas. Ao regime mole e vago de boa vontade dos de baixo, da satisfação dos que estão no alto, substituir-se-á o dos concursos, desafios e prêmios. Assim, graças ao amor próprio esportivo, serão introduzidos na instrução guerreira os mais modernos fermentos de atividade.

CHARLES DE GAULLE — ("Vers l'armée de métier" — 1934. Tradução de Urbano Berquó — 1941).