

# Do treinamento técnico individual, êsse grande esquecido...

Octávio Teixeira

Cap. Inst. Futebol

O FUTEBOL é o desporto que foi inventado, cremos, para o homem brasileiro. E, ao escrevermos isso, nos baseamos no fato de que o brasileiro, como jogador de Futebol, é o maior individualista do mundo!...

As virtudes do nosso jogador são, entre outras, malícia, agilidade, repentismo, elegância, velocidade, plasticidade, malabarismo, domínio de bola, etc. Dizemos isso, certos de que haverá sempre alguém a discordar da nossa opinião. No entanto, apressamos-nos a provar o que foi dito, explicando que o brasileiro é jogador que, praticamente, *nasce jogando o Futebol*, enquanto os outros povos aprendem a jogá-lo...

O que acontece, a nosso ver, é que a *técnica dos outros é melhor do que a nossa*, ou então, e preferimos esta última hipótese, *os outros ensinam melhor do que nós*...

Para materializarmos as nossas afirmações lembraremos apenas alguns nomes como Fausto, Da Guia, Leonidas, Nilo, Jair, Zizinho, etc. (e são muitos mais!...) como verdadeiros "demônios" quando de posse da bola. Individualismo perfeito, sem contestação!... Contudo, toda vez que reunimos elementos de categoria para formar uma seleção, não nos saímos como desejávamos... Conseqüência: Mais um Vice-Campeonato!...

Por quê?... Culpa de alguém?... De organização?... De direção?... Dos jogadores?...

Não há dúvida que algumas vezes a culpa se divide, ou melhor se multiparte. É organização falha, é má direção, é má atuação... Mas, um grande fator esquecido em todas as seleções e abandonado na quase totalidade das equipes, o maior e, talvez, o mais simples, é *sempre* o responsável pelas falhas do conjunto. E qual é ele, dirão os que nos lêem?... Mostrem-nos para acabarmos então com essa onda de Vice-Campeonatos!...

Respondemos: — Muito simples e, no entanto, pouco lhe dão importância... Qual?... *Apenas o treinamento técnico individual!*...

A preparação de uma equipe não exclui o preparo técnico individual do jogador. Quem deseja triunfar na direção de um plantel tem de começar de baixo, do início. Tem de preparar o homem física, técnica e moralmente!...

Quem inicia um elemento qualquer na prática do Futebol, isto é, tem de dar-lhe a conhecer o campo de jogo, suas dimensões e seus pormenores. Há necessidade de mostrar e falar do equipamento do jogador, do uniforme obrigatório e de seus acessórios (o que muita gente boa desconhece!...). Em resumo, um técnico de Futebol deve ser um profundo conhecedor do que vai ensinar, um estudioso do assunto, a fim de orientar os elementos a ele subordinados, a fim de transmitir-lhes os seus conhecimentos.

Para treinar os seus pupilos um técnico deve utilizar palestras em salas e práticas no campo.

O treinamento de uma equipe compreende:

1) *Treinamento físico* — enfeixando o treinamento do iniciante e a preparação do jogador.

2) *Treinamento técnico* — de: arremesso lateral, tiro de meta, tiro de canto, tiro máximo, travagem e domínio de bola, dribles, passes, chutes à meta, cabeceio, corrida com a bola, etc

3) *Treinamento tático* — o Ataque e a Defesa.

4) *Estudo das Regras Oficiais de Futebol*.

O treinamento técnico é também conhecido com o nome de treinamento individual ou bate-bola! Ai, se leva em conta, o apuro técnico de cada jogador, as suas diferentes posições dentro do quadro, de maneira que ele pratique mais aquilo em que se mostre menos apurado ou as jogadas que sejam, por ele, utilizadas com mais freqüência. (DO MANUAL DE FUTEBOL).

Mas dirão os leitores: — Então, se o jogador brasileiro é o maior individualista do mundo, como foi dito acima, o fator treinamento técnico individual pode ser abandonado para o nosso caso. Eis o erro!... O erro em que têm caído muitos preparadores de equipes!...

Não se pode abandonar o treinamento técnico individual. É pela sua repetição, bem ornamentada, que se chega à perfeição. Como conseguir uma percentagem elevada de goals, nos chutes dados à meta senão pelo treinamento do chute?... O jogador brasileiro, individualista, ímpar, quando chega numa equipe de primeira categoria *ainda precisa do dedo do técnico*.

Todos nós sabemos que nossos jogadores não sabem chutar à meta. E por quê? Apenas pelo fato de que nunca lhe ensinaram a fazê-lo!... E no resto é tudo igual... Podemos comparar o jogador brasileiro ao diamante bruto, cheio daquelas qualidades todas de individualismo que conhecemos. O que é preciso é que o lapidador (técnico) bufile, lapide êsse diamante para que surja todo o seu esplendor!... Ao fato do jogador brasileiro ser um individualista nato tem se atribuído uma série de hipóteses e, entre elas, salientamos a que explica êsse "fenômeno" como redundante da prática da "pelada" pela nossa garotada. Nesse caso, aparece-nos, como principal fator, o tamanho dos "campos" improvisados em qualquer local.

Como suas reduzidas dimensões agem sobre os "futuros astros?" Muito simples!... Qualquer elemento que pratique o futebol em campo reduzido sente a necessidade de um controle de bola muito grande a par da não menos grande necessidade de driblar bem a fim de fazer as jogadas e manter a bola em jogo. Daí, dizem os que assim se definirem, aparecem-nos mais tarde os jogadores com características de verdadeiros malabaristas... É, fora de dúvida, uma boa explicação para o fato...

O que, em verdade, se fez no individualismo do jogador brasileiro é que ele *aprendeu vendo os outros fazerem!*... Ou melhor, *aprendeu sozinho*, sem ninguém para orientá-lo, e, portanto, cheio de vícios e imperfeições que carrega até ser um profissional. Vícios que perduram durante sua vida adulta de futebol e que os técnicos não ou pouco se esforçam para fazer desaparecer!... E que outros, mais

desonestos, classificam como "estilo" do jogador!... Ora, qualquer um sabe que o "estilo é o homem"... Logo, se o "estilo" (como alguns chamam) é imperfeito, o homem é imperfeito!...

É, pois, necessário mostrar-lhe os vícios, as incorreções que também observou e, por meio da técnica individual, ensinar-lhe os processos de correção a fim de bem executar. É preciso iniciar e iniciar certo!... Aos que já são "astros", é preciso corrigir, pois não há aquele que não tenha seus defeitos...

O treinamento técnico individual é uma prática que deve ser dirigida pelo técnico. Não deve haver cerimônia por parte deste em chegar a um "craque" e mostrar-lhes os seus pontos fracos e, portanto, o que ele necessita ensaiar para corrigir suas deficiências. O técnico que não age desse modo, por medo ou cuidado de melindrar um "astro", não estará agindo honestamente!... Não são nomes, cartazes ou medalhões que levam uma equipe à vitória, mas a perfeita noção de trabalho, responsabilidade, disciplina, orientação, direção e, principalmente, trabalho conjugado de técnica individual e conjunto.

O jogador que entra numa equipe, ou dizendo melhor, uma equipe que se constitua de jogadores que saibam regras e técnicas das posições, que executem corretamente: travagem e domínio da bola, chute passe, condução de bola, drible, tiradas, cabeceio, pegaça, etc, tem todas as probabilidades de ser um conjunto perfeito, pois facilitará ao técnico mais da metade do seu trabalho no treinamento tático ou treinamento de conjunto.

Da soma de observações feitas na tela panorâmica do futebol brasileiro cabe trazer até aqui um fato interessante que nos chamou atenção por ocasião da preparação de uma de nossas últimas seleções...

Combateu-se a mais não ver o individualismo do nosso jogador e pretendeu-se abolir a sua principal característica!... E, nos treinamentos para os jogos, só se mandava executar a tal "bola de primeira"... Resultado: — Nem uma coisa nem outra!... Quiseram matar a maior arma do jogador brasileiro: o individualismo... Por que, ao invés de reclamarem contra o individualismo... e pregarem a morte do drible, não ensinaram ao jogador o seu emprego no momento propício?... Coisas de orientação!...

Tudo isso somado e para provar a nossa afirmação inicial de que *os outros ensinam melhor do que nós*, nos propusemos afazer uma análise da cobrança da penalidade máxima...

O que vai em seguida, é apenas para citar um exemplo, pois são muito mais, e para reforçar a finalidade da nossa exposição: — de que o treinamento técnico individual do jogador brasileiro é relegado a um plano completamente inferior e na maior parte das vezes, esquecido!

O nosso estudo é fruto de uma série de observações em partidas disputadas por equipes pertencentes a diversas categorias, do estudo profundo das Regras Oficiais de Futebol e Técnica de Futebol.

Vimos milhares de jogadores, da mais variada gama, cobrarem penalidades máximas... Vimos muitos tentos resultantes de muitas cobranças, mas tivemos oportunidade de ver, e em muito maior escala, penalidades máximas serem chutadas para fora ou nas mãos de goleiro!...

É admissível que a tão curta distância, bola parada, chute potente, um jogador perca um pênalti, com a Regra só permitindo ao goleiro mover os pés após ser chutada pelo jogador encarregado da cobrança?...

A velocidade da bola após um chute forte é sempre muito maior do que a do deslocamento do jogador que de-

fende a meta, portanto... E dizemos isso baseados em que a bola sempre corre mais do que o jogador...

Como então se explica a perda dessa oportunidade única de se conseguir um tento?... Como se justifica, se é que justifica é o termo, o que estamos cansados de ver: profissionais (onde a responsabilidade é maior) perderem a chance da conquista de um tento, chance que lhes tinha sido tirada ou a um companheiro e lhes foi dada novamente por um juiz que faz cumprir a lei?...

O que deveria ser um descanso para o torcedor de uma equipe contemplada com a cobrança de uma pena máxima contra uma adversária, para o brasileiro, é uma verdadeira tortura, um suplício, pois não se tem certeza de que o jogador transformará em tento essa cobrança...

Um jogador penetra na área adversária, de posse da bola, e tem todas as possibilidades de fazer o tento... É derrubado por um oponente... Pênalti!... O juiz permite, com a aplicação da Regra, que a oportunidade perdida lhe seja restituída, e, por seu intermédio ou de outro jogador de sua equipe, consiga-se o tento... E cabe lembrar aqui que a segunda oportunidade é dada em melhores condições do que a primeira onde o jogador penetrou na área adversária perseguido e, na qual o arqueiro podia sair da meta e arrojar-se a seus pés... Na segunda, na cobrança do pênalti, são eliminados esses fatores... Então, mais uma vez, por que não transformamos todas as penas máximas em goal?...

Apenas pela falta de treinamento técnico e pela inobservância dos seguintes pontos:

#### 1) — DESCONHECIMENTO DAS REGRAS OFICIAIS

É alarmante, é incrível, é inconcebível, porém realidade, o desconhecimento das Regras Oficiais de Futebol pelo jogador brasileiro!... Isso para não subirmos na nossa afirmativa a níveis mais elevados de técnicos e dirigentes!...

Um elemento que atua como jogador ou outro que oriente uma equipe, não pode, absolutamente, prescindir do conhecimento da Lei que rege o desporto!

O jogador que não sabe o teor das Regras que orientam a sua conduta em campo, só pode prejudicar a equipe...

Citemos um exemplo clássico: — Copa do Mundo de 38!... É o próprio Domingos da Guia quem fala por nós numa reportagem publicada no jornal "Última Hora", intitulada "O pênalti negro", no dia 26 de junho deste ano: "Se agredi o centroavante foi porque era um analfabeto em regras esportivas"... (o centroavante era Piola do scratch italiano). E mais adiante: "Já falei, aqui, mais de uma vez, na total ignorância dos nossos dirigentes e jogadores. (O grifo é nosso.) Durante todo o jogo, fomos advertidos pelo árbitro. Algumas vezes as "bolas laterais", "os tiros de meta", "os escanteios", etc. O árbitro não compreendia que pudéssemos ignorar detalhes tão elementares do esporte que serviria para projetar o nome do Brasil. No "match" Brasil X Tcheco-Eslováquia já acontecera o diabo. Por ignorar o regulamento, Zezé Procópio e Machado criaram situações difíceis para o nosso selecionado. Lembro-me, ainda, do pontapé de Nilton Santos, por ocasião do jogo com a Hungria, em 54 e muitos outros "baixos" que poderiam ter sido evitados. Naquele momento, contra a Itália, jamais poderia aceitar a hipótese do pênalti. Admitia, quando muito, uma advertência do juiz. Para minha surpresa, fomos condenados com a pena máxima".

E finaliza: "Findo o capítulo sôbre a Copa do Mundo de 38, que revelou de maneira indiscutível tôda a nossa ignorância em matéria de regras, cabe a pergunta: E os verdadeiros culpados? Quem perdeu o jôgo? Fomos nós, jogadores, ou os homens que nos conservam cegos e não parecem interessados em nos livrar das trevas?..."

A essas últimas perguntas, que respondam os que nos lêem, após meditarem um pouco...

Enquanto isso, continuemos com as observações sôbre as regras. A regra 14 é: Tiro de pênalti. Entre outras, extraímos:

"O arqueiro deverá postar-se (sem mover os pés), sôbre a sua linha de fundo, e entre os postes da meta, até que a bola seja chutada".

"A bola estará em jôgo assim que fôr chutada, isto é, depois que houver percorrido uma distância igual à sua circunferência, e desse tiro de pênalti pode ser marcado um goal direto."

"Recomendações aos juizes:

e) Tenham em mente que, se a bola bate num dos postes de meta ou no travessão e volta para o campo, o jogador que executou o tiro de pênalti não pode chutá-la novamente sem que ela seja tocada antes por outro jogador".

Disso que transcrevemos e que não é tôda a Regra 14, já cansamos de verificar o desconhecimento. Já vimos, arqueiros tirarem os pés do chão antes da bola ser chutada e o tiro ir para fora... Em virtude daquela infração por parte do arqueiro, o jogador adversário teve nova chance de chutar e conseguir o goal. Mas, para orientação do jogador que faz a cobrança, interessa é saber que o arqueiro não pode mover os pés até que a bola seja chutada. Então, não há pressa!... A distância é pequena, ao juiz cabe verificar as irregularidades, e a bola sempre chegará ao fundo das rédes antes do arqueiro conseguir tocá-la... O que é preciso é saber dirigi-la para o fundo das rédes!...

Quanta gente ignora que no pênalti, a bola está em jôgo assim que percorrer uma distância igual à sua circunferência?...

E os jogadores que após cobrarem o pênalti, a bola bater na trave e voltar a campo, tiraram a oportunidade do gol de companheiros de equipe por chutarem novamente?...

Isso são exemplos!... Uns poucos...

Todo técnico deve ensinar aos jogadores o que dizem as Regras e, no nosso caso particular, o que diz a Regra 14 sôbre o tiro máximo, o que prescrevem os seus diferentes períodos, para que um pênalti seja chutado sem infrações, seja convertido sem violações... Deve mostrar aos seus pupilos o que se faz para evitar a pena máxima, o que deve ser obedecido para a equipe não ser vítima da ignorância de seus jogadores... E, por outro lado, deve mostrar aos seus companheiros que se um adversário, dentro de sua área de pena máxima, levanta o pé para intimidar, na esperança derradeira de ser punido apenas por "jôgo perigoso", um jogador esperto aproximando-se dêle, nesse momento, fará com que êle o atinja e caracterizará a pena máxima...

## 2) — DESCONHECIMENTO DA TÉCNICA DO CHUTE

O pênalti faculta a um jogador um chute, sem interferência de outros, numa bola parada, colocada num ponto a 11 metros de um arqueiro que defende sua meta medindo 7,32 metros...

Ora, é o chute mais fácil de ser executado!

Senão, vejamos:

a) -- CHUTE COM A BOLA PARADA — Diz-nos a teoria que, nesse tipo de chute, o jogador deverá tocar a bola com o lado interno ou externo do pé, estando os dedos para baixo e para a direita (esquerda), conforme o pé e o lado a utilizar. (MANUAL DE FUTEBOL)

b) — PÉ DE APOIO — Outro fator de grande importância na execução do chute é a posição do pé de apoio. Assim, se estiver muito atrás e afastado da bola, o jogador, forçosamente, ficará projetado para trás de modo que a batida na bola será de baixo para cima, e teremos, então, um chute alto.

Se, agora, o pé de apoio estiver muito à frente, porém, ao lado da bola, o corpo estará, forçosamente, para à frente e, como consequência, teremos um chute rasteiro e curto.

Conclui-se, então, que, para um bom chute, o pé de apoio deverá estar um pouco atrás e ao lado da bola. (MANUAL DE FUTEBOL)

E podemos acrescentar ainda, que a ponta do pé de apoio deve estar voltada na direção da meta...

c) — PONTO IDEAL — Para obter um bom chute é necessário que o jogador toque a bola no ponto ideal, que varia segundo a sua intenção e com o modo da bola se apresentar. Assim, quanto à altura:

I) — Se o jogador desejar um chute em que a bola descreva uma trajetória mais ou menos tensa deverá tocá-la na altura do eixo AB (Fig 1)

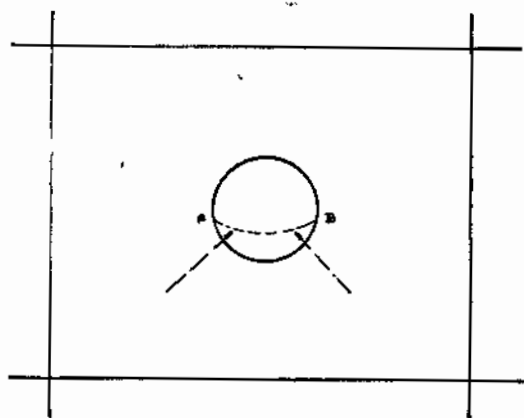


Fig 1

II) — Para um chute alto, basta tocá-la num ponto abaixo do citado eixo (Fig 2)

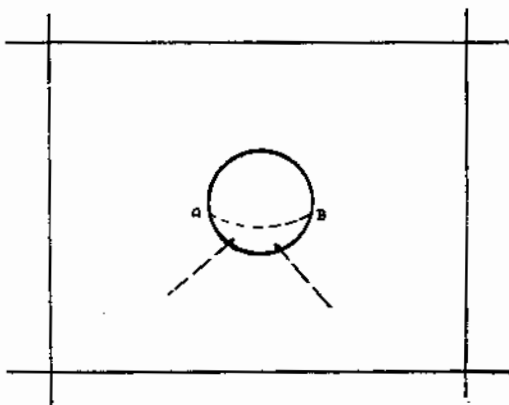


Fig 2

Quanto à direção, o ponto ideal varia com a posição do objetivo. Assim:

I) — Para um chute em que o objetivo esteja à frente, o jogador deverá tocar num ponto da linha CD (Fig 3)

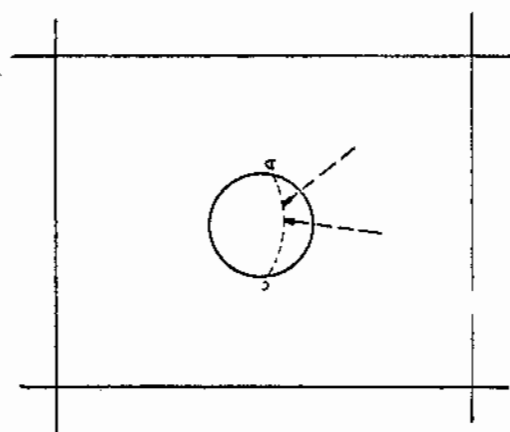


Fig 3

II) Objetivo à esquerda: tocar à direita da linha CD (fig. 4)

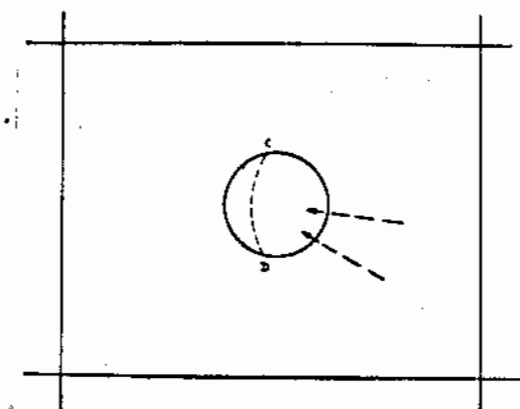


Fig. 4

III) Objetivo à direita: tocar à esquerda da linha CD (fig. 5)

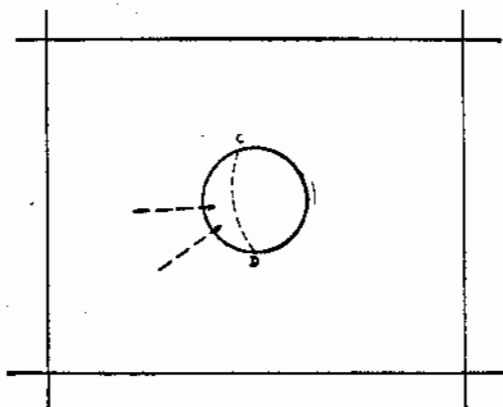


Fig. 5

O pênalti é, então, um chute com a bola parada, a ser feito com o pé melhor, sem nenhuma interferência... Se o jogador estiver de posse desses conhecimentos, ou melhor, se um técnico transmite esses conhecimentos técnicos ao jogador, ele saberá como tocar a bola, saberá colocar o seu pé de apoio voltado para a meta, um pouco atrás e ao lado da bola, e saberá eleger o ponto ideal para conseguir uma determinada direção e uma determinada altura no seu chute...

O que acontece, em verdade, é que os jogadores nada sabem disso... E os técnicos não se preocupam com esses pontos... Esses e outros... E na hora da cobrança, na ho-

ra do sofrimento do torcedor, ou se dá o milagre de tudo sair certo, ou o jogador fere todos os princípios da técnica do chute... e a bola vai aonde ele não queria!...

Acresce que os jogadores, na sua maioria, são movidos de sadismo tal que sentem a necessidade de verem a bola entrar no goal e "gozarem" o arqueiro!... Resultado: o pé de apoio entra mais avançado ou mais atrasado em relação à bola e o ponto ideal em relação ao local da meta que eles desejam colocar a bola, é muito diferente na hora em que se dá o chute... Ninguém consegue colocar o pé de apoio onde e como deve ser na realidade, nem tocar a bola no ponto ideal exato, se não estiver olhando para a bola!

É preciso que os técnicos expliquem aos jogadores que na hora da cobrança o local da meta já deve estar eleito e que, em função desse local, o jogador, ao efetuar o chute, toque a bola no seu ponto ideal para ter o resultado que deseja. E que os jogadores deixem para olhar a meta depois da bola chutada e no momento em que ela esteja no fundo das rês!

### 3) — TENDÊNCIA DA INCLINAÇÃO DO CORPO

Pela observação dos impulsos do corpo humano, podemos tirar uma série de conclusões e, entre elas, a simples idéia de que existe uma série de movimentos que executamos melhor do que outros. Assim, temos um grau de facilidade de execução de certos movimentos para um determinado lado, muito maior do que para outro. Ora, partindo daí, e entrando no terreno do Futebol, na parte que estamos analisando, chegamos à conclusão de que os arqueiros não fogem a isso. São humanos também...

Logo, um arqueiro que seja direito, terá muito maior facilidade de atirar-se numa bola que seja chutada a sua direita. Em consequência, o grau de dificuldade que ele terá para atirar-se numa bola chutada à sua esquerda é, também, muito grande. O inverso acontece com um arqueiro canhoto ou esquerdo.

Pondo tudo num quadro demonstrativo e em porcentagens aproximadas, teremos o esquema abaixo:

	FACILIDADE		DIFICULDADE	
	DIREITA	ESQUERDA	DIREITA	ESQUERDA
ARQUEIRO DIREITO	80%	20%	20%	80%
ARQUEIRO ESQUERDO (Canhoto)	20%	80%	80%	20%

Se um jogador, ao cobrar uma penalidade máxima, deseja transformá-la em tento, tem de procurar o lado de mais dificuldades do arqueiro que defende a meta. Então, olhando somente o grau de dificuldade, teremos que para um arqueiro direito, a bola deverá ser chutada à sua esquerda e o contrário deverá ser feito para um arqueiro canhoto.

Um estudo das tendências do corpo é interessante ser feito e é uma necessidade. É rápido em sua execução. Nos primeiros momentos de uma partida consegue-se isso, sem falar nas observações técnicas dêsse teor sobre um goleiro já conhecido, que já devem ter sido feitas por intermédio do orientador de uma equipe.

#### 4) — ZONA IDEAL PARA A COBRANÇA DA PENALIDADE MÁXIMA

Vamos supor, de acôrdo com a figura 6, a meta com suas medidas previstas pela Regra :

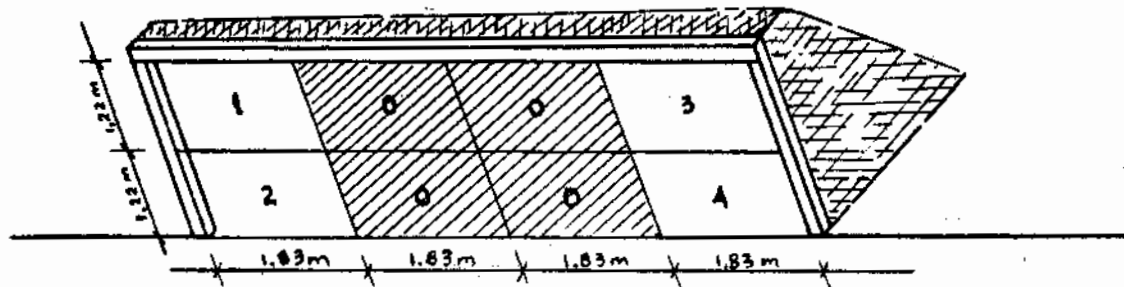


Fig. 6

Se passarmos eixos de forma que ela fique dividida como na figura, poderemos determinar, após uma série de considerações, a zona ideal para a cobrança de qualquer penalidade máxima. Dêsse modo teremos :

**ZONAS 0** — São zonas defensáveis em função da posição inicial do goleiro no ato da cobrança e de acôrdo com o que a Lei manda; nessas zonas o arqueiro fará, provavelmente, a defesa do pênalti.

**ZONA 1** — Zona de relativa facilidade, pois o arqueiro tem a sua tendência para êsse lado e como é um chute alto, torna-se ainda mais fácil.

**ZONA 2** — Zona de maior dificuldade que a anterior, pois, apesar de ser na direita do goleiro, é uma bola baixa.

**ZONA 3** — Maior dificuldade do que nas outras duas por ser à esquerda do goleiro; mas é ainda um chute alto.

**ZONA 4** — Zona de maior dificuldade para o arqueiro, por ser à sua esquerda e uma bola baixa. É, praticamente impossível a defesa em virtude da grande dificuldade de um goleiro em saltar para esquerda e para baixo. (Não se esqueçam de que o goleiro estará de pé e sem mover os pés, até a bola ser chutada.) Esta é, portanto, a zona ideal para a cobrança de uma penalidade máxima.

**NOTA:** — Para um arqueiro canhoto ou esquerdo é só inverter e tem-se como a zona ideal a zona 2.

#### 5) — TREINAMENTO DA COBRANÇA

De posse dêsses conhecimentos a tarefa de um treinador torna-se extremamente simples. Basta que êle chame o elemento ou elementos que deseja sejam os cobradores das penas máximas e, após mostrar-lhes o que foi explanado, inicie nos treinos uma série de cobranças orientadas. Cobrança orientada é aquela que é dirigida pelo técnico e onde êle mostra os defeitos e corrige...

É preciso que o jogador, no momento do jôgo, ao ser encarregado da cobrança de um pênalti, sinta-se perfeitamente à vontade e dono de uma coordenação que só o repetido treinamento técnico permitir-lhe-á ter.

No Basquetebol só se consegue uma percentagem quase ideal de lances livres convertidos, pela prática orientada e sistemática da cobrança dos mesmos. Comparativamente, para se conseguir transformar em tentos tôdas as penas máximas, só com prática de cobranças...

E, para finalizar esta exposição, fica o nosso apêlo aos orientadores de equipes: — Vamos tornar uma realidade a prática individual!... Não deixemos continuar o Treinamento Técnico Individual como... êsse grande esquecido!...