

O water-polo, como quasi todos os desportos, foi espalhado no mundo inteiro pela Inglaterra. Em 1869, jogavam-no pela primeira vez e quasi sem regras. Os ingleses gostaram do jogo e em 1876, em Glasgow, N. Wilson fez o primeiro regulamento, do qual uma parte ainda subsiste hoje. A Confederação da Inglaterra, em 1888, modificou essas regras e organizou o primeiro campeonato official.

Os alemães imitaram logo os ingleses e, em 1894, jogaram pela primeira vez. Seguiu-se a Austria e, dentro em pouco, quasi todos os países passaram a praticar o polo aquático.

Em 1900, o water-polo foi incluído nos jogos olímpicos de Paris; em Londres, pela segunda vez, em 1908; em Estocolmo, em 1912. Em todos três certames, a Inglaterra triunfou. Em 1920, em Antuérpia, os ingleses venceram pela última vez, caindo em Paris, em 1924, ante os franceses. Os alemães ganharam em 1928 em Amsterdã e os húngaros, finalmente, triunfaram em Los Angeles em 1932.

Eis o pequeno histórico do water-polo.

TREINAMENTO DE UM JOGADOR PRINCIPIANTE

Os clubes, geralmente, depois que termina a temporada official, organizam os seus teams de principiantes. Os velhos jogadores ficam em descanso. Como se trata de principiantes, devem-se observar os que já sabem nadar e os que já praticaram com algum rendimento a natação. O treinamento é diferente para essas duas classes.

Treinam duas vezes por semana, divididos em grupos de 4 e 5 homens. Esses rapazes nada mais fazem do que jogar a bola uns para outros, aprendendo assim a manejá-la.

Essa brincadeira pode durar 10 minutos no início, aumentando-se o tempo até 30 minutos, ao fim de um mês.

WATER-POLO

Por Bela Komjádi

(Tradução de EUGÊNIO RAPPAPORTI)

Os melhores nadadores, entretanto, não podem brincar mais que 10 ou 15 minutos.

No primeiro mês, o treinador quasi não trabalha, mostrando apenas no seco como se deve segurar a pelota (em baixo). Passado esse primeiro mês, o técnico que observou os movimentos dos principiantes, escolhe os que demonstraram maior proveito, separando-os para um treino melhor, enquanto os mais fracos continuam na mesma brincadeira.

O ponto importante desse período é não permitir que os rapazes atirem no "goal". Os grupos de 5 jogadores são dispostos em círculo, intervalados de cinco metros. A pelota deve ser jogada sempre à frente do companheiro.

No segundo mês, treinam duas vezes por semana.

No primeiro dia, nadam "sprint" de 200 a 500 metros, dependendo do fisico do jogador, observando-lhes o treinador a robustez, o peso do corpo e a qualidade como nadador.

Arremesso ao "goal" — No máximo quatro jogadores devem ficar em frente ao arco, arremessando; nunca um número maior, constituindo a in-

fração um crasso erro. Tal exercício deve durar 15 a 20 minutos. O jogador nunca atirárá ao arco, sem estar em boa posição, sendo preferível neste caso passar a bola ao companheiro mais próximo.

Nadar com a bola. — Nado vago-roso, de uns 30 ou 40 metros. É um treino difícil, mas importantíssimo. O jogador colocará o mais possível a cabeça fora d'água para bem observar os lados ou a frente.

Dez minutos de bate-bola em grupo, com intervalos de 7 ou 8 metros, para que os jogadores se acostumem a arremessar com precisão. Esse intervalo será diminuído, si a capacidade dos rapazes não permitir tanta distância.

Nadar 30 a 60 metros, só com as pernas, sem trabalho de braços, con-vindo fazer esse treino com energia, para que a velocidade aumente.

Para o segundo dia, o programa de treinos importa em:

1 — Natação moderada, em percursos de 200 a 500 metros, estilo livre.

2 — Passar a bola na água: — quatro ou cinco jogadores, formando um círculo, com intervalos idénticos aos do exercício preliminar, passam a bola uns para outros, sempre à frente do companheiro. Si a distância exige um esforço grande nesse passe certo, que deve ser sempre correto, diminui-se o espaço à feição. Nesse ponto, porém, o treinador observará quais os mais capazes e os mais hábeis no manejo e no alcance do passe, seleccionando-os. Escolho posteriormente dois "teams", de principiantes para um exercício de 30 minutos.

3 — Depois de 5 ou 6 escapadas com a bola, procurar nadar bem o "crawl", acompanhando a pelota.

4 — Para os jogadores de maior resistência, atirar ao arco uns 10 minutos.

Si for possível, no segundo mês, o treinador obrigará os conjuntos a

três ensaios por semana, ou então, procurará aperfeiçoar a natação de cada um, sempre utilizando a bola.

No 3.º e no 4.º meses

No 3.º e no 4.º meses, devem ser feitos 2 ou 3 ensaios por semana, obedecendo à tabela seguinte:

1.º dia:

1 — 200 e 800 metros de "crawl".
2 — 10 a 20 minutos de passe de bola, sempre em grupos de 4 ou 5 jogadores.

3 — 20 minutos de bate-bola ao arco.

4 — 30 a 100 metros de nado com a pelota.

5 — 50 a 100 metros de nado só com as pernas (movimento do "crawl").

2.º dia:

1 — 100 a 400 metros de nado.

2 — 15 minutos de passes.

3 — Jogar para os dois arcos, fazendo apenas 5 minutos no 3.º mês, 8 no 4.º mês e 10 a 12 minutos no 5.º mês.

4 — Nadar com a máxima velocidade, com a bola, 10 ou 12 metros, para aprender as escapadas.

A seguir, um capítulo importante a observar com todo o principiante.

No "match"-treino, o treinador deve apitar imediatamente, à menor irregularidade ou "foul", explicando depois os motivos da interrupção. Destarte, os aprendizes habituem-se a jogar direito, apurando a tática melhor para abater o adversário e predominando a maior disciplina.

Só depois de 4 meses de ensaios progressivos, é que o treinador escolherá os 7 melhores jogadores para formarem o "team" de principiantes para a temporada, escolhendo dois reservas, aos quais ministra um treinamento diverso, habilitando-os a todas as posições.

Nos 5.º, 6.º e 7.º meses:

O período abrange três ensaios semanais, assim divididos:

1.º dia:

1 — Nadar 200 a 500 metros.

2 — Formar duas turmas, uma com 4 e outra com 5 jogadores, separados por um espaço de 15 a 18 metros. Jogar a pelota de um lado para outro.

3 — Treino de 2 minutos contra um "team" bem fraco e outro de 15 minutos contra os jogadores não escolhidos.

4 — Nadar com a bola 30 a 50 metros.

5 — Nadar "crawl", só com as pernas, 50 metros.

2.º dia:

1 — Nadar 300 a 1.000 metros.

2 — 2 minutos de passes com a bola.

3 — 20 minutos de bate-bola ao arco.

4 — Dez jogadores nadando "crawl" com a pelota, formando revezamento.

3.º dia:

1 — Treino na área oficial, cuidando especialmente da defesa, da marcação.

Naturalmente, o primeiro exercício apresentará falhas, mas no 4.º ou 5.º treino, ou seja no 6.º mês, o "team" estará em condições de jogar.

Neste mês, o treinador deve utilizar o mesmo treinamento anterior e, se possível, uns 4 treinos só do "crawl", 400 a 1.200 fâzeis, terminando-os com uma massagem.

No 7.º mês, quando o "team" já enfrentou diversos adversários, o treino muda completamente, diminuindo-se apenas um dia de exercício no programa, na véspera do jogo.

DETALHES A OBSERVAR

Deve-se observar ainda o seguinte:

1 — Os tiros ao arco têm de ser executados com muita habilidade e precisão.

2 — O jogador procura o passe rápido para o companheiro, ensinando-se-lhe a utilização da mão esquerda.

3 — O "team" joga apenas para o "goal", procurando o acertar o conjunto sem a menor preocupação indivi-

qual. Si houver qualquer falha, o treinador intervirá com energia, cobrindo o individualismo. Dois exemplos:

a) — O "keeper" entrega a bola ao médio que está na metade do campo. Imediatamente, um atacante nada velozmente, deslocando-se do adversário uns 4 metros. O "center" avança, mas quando chega próximo ao arco, está coberto por um contrário, assim como o companheiro que procurou fugir.

O treinador deve apitar, mandando proceder a novo lance, para que seja executada a regra do passe ao que foge, colocando-se.

b) — Muitos "teams", mesmo de bons jogadores, desmorteiam-se quando o árbitro ordena a saída de um deles, ante a inferioridade numérica. Se o "team" é realmente bom e sabe jogar, pouco prejuízo traz a desvantagem de 7 x 6. O guardião entrega a bola a uma defesa que esteja só. Isto nada para a frente. Os adversários cercam-na, unem-se, o defesa perde a bola e o adversário faz "goal". O treinador manda executar novo lance.

O "keeper" entrega a pelota para o defesa livre e este, nada em direção ao arco, com a cabeça bem fora d'água. Si ninguém atacar, o defesa atrai, quando estiver a 4 metros do arco. Em caso contrário, passará rapidamente no último instante e o jogador que deslocou fará o ponto fatalmente. O maior erro se dá quando o defesa nada para o "goal" e, sem que alguém se aproxime, atrai de 10 ou 12 metros.

Si o conjunto ensaiar assim 8 ou 9 meses por ano, em 3 ou 4 anos, se transformará num "team" bem forte.

O mais importante que o jogador de um ano tem a compreender é a escola de polo aquático, convencendo-se de que o jogo individual prejudica o "team". Deve preocupar-se com os passes certos e com a colocação; si isto for conseguido, o treinador pode confiar no êxito do quadro.