

Wash Scoring (Limpar a Pontuação)

por Tom Tait (treinador de Voleibol dos EUA Penn State University e ex-adjunto das Selecções Sénior Masculinas; USA All-Time Great Coach Award)

UM POUCO DE HISTÓRIA

Em 1984, quando a Selecção Masculina dos EUA estava em processo de preparação para o que viria a ser a obtenção da medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, Bill Neville, na altura treinador adjunto e com grande imaginação, projectou um conjunto de exercícios de jogo de treino em situação de 6 x 6 (scrimmage-like game – competição em situação de jogo) a que chamou de "wash" drill (exercício de limpar). O que diferenciava este jogo - exercício de treino, para além dos milhares que o antecederam, foi o conceito de pontuação sobre o qual ele foi baseado. E a aplicação desse conceito nos anos seguintes, ajudou a revolucionar o treino do voleibol em todo o mundo. Obrigado Bill!

O CONCEITO

O conceito de "limpar" utiliza um sistema de pontuação orientado para o objectivo (goal-oriented) o qual consiste num número consecutivo de execuções de sucesso. Por exemplo, 3 (três ataques (kills) em sucessão) pode ser o alvo de sucesso para um exercício de jogo que procura acentuar o ataque individual. Ou para um jogo de 6 x 6 com a equipa completa visando desenvolver a transição do sistema ofensivo em contra-ataque após 2 defesas consecutivas e sua concretização (ganhar de seguida 2 bolas atacadas para a defesa pelo equipa oposta), sendo que este é estabelecido como o objectivo da equipa. Em qualquer caso, se o objectivo não for alcançado, qualquer que seja a pontuação parcial que tenha sido ganha até ao limite do insucesso é eliminada (i.e., "lavado/limpo") e o marcador começa novamente do zero. Assim, o atacante individual cuja alvo é realizar 3 ataques consecutivos, pode executar 50 ataques espectaculares, sem nunca acabar o jogo "wash"/ lavar, até que três desses ataques sejam realizados com sucesso e em sequência (in row/em linha).

IMPACTOS Agudos / de Momento e Crónicos / Constantes.

O conceito de "wash scoring" (pontuação a limpar / lavar), quando devidamente aplicado, faz com que as mudanças de comportamento nos jogadores / e equipas sejam imediatos (e em muitos casos, profundos) e podem facilmente levar a alterações da vida que vão muito além do desporto e do voleibol. Para chegar a um número - consecutivo de - objectivos de sucesso, um jogador ou equipa deve aprender a jogar cada jogada (rally) / ponto / técnica uma de cada vez. Se a atitude de um de cada vez e respectivo comportamento não se desenvolvem, haverá muitos "wash /lava" e poucos objectivos alcançados quer para o jogador, quer para a equipa. É aí que reside a beleza dos jogos e exercícios de "wash drill/ limpar" Eles constituem uma poderosa ferramenta para ajudar o treinador a incutir nos jogadores um nível consistentemente elevado de desempenho que é impulsionado pelas atitudes que lhes são exigidas para obterem o sucesso nos jogos e exercícios de "wash drill". Do

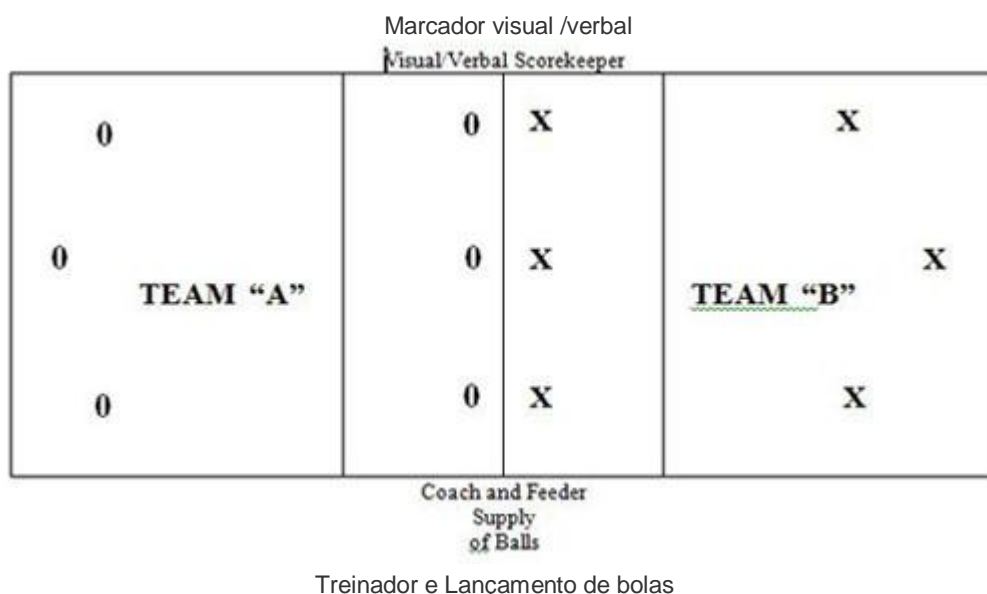
ponto de vista dos jogadores, ele transforma um normal (e talvez aborrecido) exercício num jogo que é ao mesmo tempo desafiador e divertido.

APLICAÇÃO BÁSICA

A pontuação do “wash drill” pode ser aplicada a quase qualquer exercício ou jogo de voleibol conhecidos, simples ou complexo, habilidade técnica única ou múltipla, um jogador de cada vez ou várias equipas ao mesmo tempo, não importando qual a idade ou nível de jogo em questão. E a aplicação pode ser delineada para permitir que o jogo/ exercício realce quase qualquer aspecto particular do jogo no qual o treinador deseje concentrar a atenção.

Exigindo aos servidores num exercício de serviço que sirvam para conseguir três serviços consecutivos na zona # 1 antes de serem autorizados a servir três serviços consecutivos na zona # 5 é um exemplo de bom uso da pontuação em “wash/lavar”, dum modo simples, e numa única habilidade técnica.

Abaixo está um exemplo de um típico jogo de “wash/ lavagem” de seis contra seis, em que se assume que as equipas envolvidas têm a mesma capacidade e que pontuar é mais fácil quando se recebe, do que quando se serve. Por causa do objectivo de pontuação (explicado abaixo) este poderia ser chamado de “2 vs 2” wash scrimmage / lavagem em competição de equipa contra equipa”. A configuração e o formato do exercício são os seguintes:



- 1. Objectivo geral: Ganhe todas as seis rotações antes que a outra equipa o faça.
- 2. Objectivo da pontuação “wash” : Ganhar duas jogadas consecutivas, primeiro um serviço executado pela equipa B, depois uma bola morta lançada pelo treinador .
- 3. Serviço: Alterna entre as equipas "A" e "B".

- 4. Jogada da bola morta: iniciada por um lance do treinador na linha lateral, logo que termina a jogada do serviço; a equipe que serve, recebe sempre a bola morta.
- 5. Rotação: Só se uma das equipas ganhar as duas jogadas é que há rotação, da equipa que ganha, caso contrário é um "wash/lavar" e o treinador assinala o serviço para a jogada seguinte se iniciar.

Como acontece com a definição de objectivos em todas as caminhadas da vida, os melhores resultados são obtidos quando as metas são realistas, mas desafiadoras. Assim, o treinador deve aprender a escolher apenas o comprimento correcto do pau a partir do qual balançar a "cenoura." Devemos esperar que uma jovem iniciada comece a servir dez serviços consecutivos (in row) sobre a rede? Provavelmente não, talvez o objectivo de "wash/lavagem" deva ser de apenas 2 neste caso. Por ter aprendido com outros, através de experiências de tentativa e erro, por sorte, por vezes, o bom técnico será capaz de personalizar o objectivo para se adequar à situação e, assim, fornecer um nível adequado de motivação para os jogadores. Aplicando a correcta pontuação "wash/lavar" a um exercício / jogo é semelhante a projectar ou escolher um exercício/ jogo eficaz, na medida em que este exige que o treinador: 1) compreenda claramente o sentido com que o exercício / jogo é definido e o que pretende realizar, e 2) escolha um objectivo de pontuação (goal score) que é o mais plausível para facilitar a realização desses objectivos. Por exemplo, um exercício de competição regular (a regular scrimmage) pode ser modificado, fazendo que a equipe em recepção tenha de ganhar três jogadas consecutivas (uma em situação de serviço-recepção e duas de bola morta - jogadas pela outra equipe) antes de serem autorizados a pontuar, ganhar o serviço, e rodar. Isso poderia forçar uma equipe que tem um bom sistema ofensivo a partir da recepção de serviço, mas tem dificuldade para se concentrar na defesa e transição para contra ataque, de modo a concentrar-se em cada uma das três jogadas, assim, trabalhando em ambos os seus pontos fortes e fracos.

APLICAÇÕES AVANÇADAS

Depois de ganhar alguma experiência com aplicações bastante simples de "wash scoring" (pontuação a limpar), os bons treinadores irão descobrir uma grande variedade de formas mais avançadas em que o sistema de pontuação pode ser aproveitada para ajudar a resolver muitos problemas diferentes. Aqui vão alguns exemplos:

Handicapping (Partir em situação de Desvantagem)

Um problema bastante comum ocorre nos treinos de tática colectiva em que queremos treinar de forma competitiva, a equipa base e quando uma equipe é significativamente melhor que a outra (como nos jogos de titulares contra a segunda equipa) e, como resultado, a equipe principal não é suficientemente desafiada no jogo treino. A pontuação "wash" partindo duma situação de desvantagem (Handicap wash scoring) pode ser uma grande ajuda na resolução deste tipo de problema. Por exemplo, os titulares podem ser

obrigados a ganhar quatro jogadas consecutivas, enquanto a segunda equipe só terá de ganhar duas seguidas (in row) para ganhar a recompensa que acompanha quem atinge o objectivo do “wash scoring”. Obviamente, os titulares terão que trabalhar duro e concentrar-se durante todo o jogo, se quiserem superar a desvantagem com que os sobrecarregou. Se o handicap é correcto, os resultados devem ser positivos.

A construção da desvantagem (Handicapping) também pode ser realizada pela forma como o treinador conduz o jogo ou exercício a partir da linha lateral. Os lançamentos da bola por parte do treinador, por exemplo, podem ser fáceis ou difíceis para a equipe que os recebe. O tempo dado entre as jogadas pode ser drasticamente encurtado para que sejam cometidos mais erros, numa forma mais provável pela equipe que joga em “desvantagem / handicap”. A utilização desta técnica dá ao treinador um pouco mais de controle sobre a percentagem na qual sucessos ou “wash” podem ocorrer, e, assim, mais controle dos resultados gerais do jogo ou exercício.

Combinando com os outros

A pontuação “wash/lavar” pode ser combinada com a pontuação regular para fazer um jogo ou scrimmage (enfrentamento de duas formações / equipes) mais exigente fisicamente ou psicologicamente mais intensa ou ambos. Por exemplo, uma scrimmage/enfrentamento regular pode ser configurada de modo que os dois últimos pontos finais da equipa vencedora só podem ser marcados após ter ganho duas jogadas com duas bolas mortas adicionais lançadas imediatamente após o que teria sido o “ponto de jogo” marcado. Isso faz com que o vencedor tenha de competir bastante forte para terminar o jogo.

Ou talvez a combinação da pontuação “wash” com alguma forma de jogo contínuo possa ser aquilo a que a sua equipe iria reagir bem. Aqui está um exercício para tentar. Uma jogada contínua que pode normalmente ser definida para terminar após exactamente dois minutos pode ter um objectivo de pontuação “wash” que entra em ação quando os dois minutos acabam. Por outras palavras, a jogada só termina algum tempo depois dos dois minutos e depois que o objectivo da pontuação “wash” tenha sido alcançado (por exemplo, três ataques ponto (kills) em sucessão, dois bons blocos consecutivos, ou mesmo apenas três contactos com bola sem erros sucessivos). Assim os jogadores aprendem a concentrarem-se, apesar de estarem cansados.

Individualizar os Objectivos

Os objectivos individualizados podem ser realizados de várias maneiras, além da pontuação com desvantagem (handicap). Num exercício típico de serviço e recepção, aos jogadores em termos individuais podem ser dados objectivos de pontuação “wash” individualizados para realizar antes de passar para a próxima tarefa ou exercício. Se os objectivos forem bem escolhidos, cada jogador será desafiado num grau que é relativamente o mesmo em relação ao que qualquer companheiro de equipe irá experimentar. Suponha que quer fazer uma scrimmage-like wash game (jogo de enfrentamento-tipo “wash/lavar”), mas quer que a equipa “A” se concentre fortemente na parte da recepção enquanto a equipa “B” se concentra na defesa e ataque de transição (contra-ataque).

Isso é fácil de configurar. Só é necessário que a equipa "B" execute todos os serviços para se iniciar o exercício, de modo que eles terão que jogar em defesa e executar o contra-ataque, a fim de alcançarem os objectivos de pontuação que foram estabelecidos para a equipa (por exemplo, "3": ganhar três defesas / jogadas de contra-ataque em sucessão (in a row)). Logo que a equipa "B" atinja o seu objectivo, pode rodar uma rotação. A equipa "A", por outro lado, deve ganhar quatro pontos consecutivos a partir da recepção antes que possam rodar. Uma vez que este é um jogo/ exercício iniciado pelo jogador (através do serviço), o treinador pode concentrar a sua atenção em vários aspectos do jogo sem ter que se preocupar sobre quando e onde a próxima bola terá de ser lançada. Um treinador adjunto ou colaborador pode ir marcando o resultado.

OUTRAS CONSIDERAÇÕES

A pontuação "wash", especialmente se for algo complicada, introduz um elemento novo num exercício e portanto, deve ser planeada. Além de se certificar que o fluxo da bola é controlado corretamente, o treinador deve designar quem vai fazer e manter a pontuação, além do modo como esta deve ser comunicada aos jogadores. Caso contrário a confusão por parte dos jogadores (e talvez dos treinadores) negará muita da utilidade do sistema de pontuação.

Utilize a sua criatividade e o conhecimento dos seus jogadores para encontrar as melhores formas de aplicar a pontuação "wash" no seu programa de treino. Ela não irá funcionar exactamente da mesma maneira para si, como poderá funcionar para outro treinador. Isso é a parte que mantém as rodas do progresso em movimento!

O treinador deve estar preparado se necessário, para mudar o jogo/exercício a meio da sua execução. Se o objectivo da pontuação "wash" estiver muito alta ou muito baixa, de modo que não se consegue atingir o que se quer, o treinador deve parar o jogo e modificar objectivo. O importante neste caso é encontrar o(s) objectivo (s) que irá ajudar a motivar os jogadores a moverem-se na direcção pretendida.

Nenhum sistema de pontuação ou jogo ou combinação pode garantir que a aprendizagem e mudança de comportamento ocorrerá automaticamente, ou que qualquer mudança será positiva. Mas o sistema de pontuação "wash" correctamente aplicado proporcionará inúmeras oportunidades para si, como treinador, para orientar a aprendizagem e as mudanças de comportamento, ajudando a criar alguns grandes "momentos de formação".

(Tradução de Carlos Prata)