Hoje, última 5ª feira do mês, com o compromisso assumido em homenagem ao nosso querido companheiro Luís do Ó, ocorreu-nos dar, em continuação, uma pincelada, sobre a temática da 'Construção do edifício-atleta'.

Já o havíamos feito em 12 de fevereiro último, até ao momento com pouco mais de 2.140 visitas; agora, regressados do Clinic Internacional de Cantanhede - uma referência na formação de treinadores -, e porque a esmagadora maioria dos companheiros participantes estarão em início de carreira, talvez que o(s) praticante(s) que vai (vão) estar nas suas equipas justifique um acentuar de atenção, uma abordagem parcelar sobre o procedimento a ter para com ele (s).

E essa abordagem parcelar, com o foco principal na evolução do praticante e que contributo irá, afinal, emprestar ao nível técnico do jogo, implicará situarmo-nos, tendo como referência um autor: Xesco Vargas, 2017, e citamos: "Os desportistas podem aprender escutando, observando, falando, mas, sobre tudo e necessariamente, aprendem fazendo".

E neste aprender fazendo, ressalta rapidamente no nosso raio de ação, integrado no processo ensino-aprendizagem, a realização de exercícios tão necessários à aquisição do equipamento técnico, com base nos fundamentos do jogo, que ajuda sobremaneira a 'moldar' os jogadores. Recorremos ao mesmo autor, para (melhor) fundamentar o que é um exercício: "Situação simuladora do contexto competitivo, que o treinador manipula para facilitar ou sobre estimular o limite de desempenho do praticante dando preferência aos aspetos que interessam desenvolver nesse momento". E, acrescentaríamos, servindo que objetivos.

Só que haverá que sempre considerar, com manifesta acuidade, de qual a dificuldade para a sua execução, sabendo-se que a mesma - a dificuldade - depende da relação que existe entre a habilidade ou a capacidade percebida por parte do praticante e o nível de desafio e de objetivos a alcançar, presentes no exercício.

Uma máxima surge, enquanto vigilante, no “teatro de operações”: Ensinar primeiro, para, só depois, se treinar, tomando em linha de conta que jogaremos conforme treinarmos!

Reafirmamos, convictamente, sobre a 'argamassa' que constituem as cinco etapas para a construção do edifício-atleta:

- Desenvolvimento das capacidades das habilidades;
- Desenvolvimento das capacidades físicas: a velocidade, a força, a resistência;
- Desenvolvimento da velocidade de execução dos gestos técnicos, visando uma (melhor) aliança com a tomada de decisão;
- Desenvolvimento das qualidades volitivas;
- Prazer em desfrutar o jogo.

Regressaremos a esta tribuna, no próximo dia 12 - o número da camisola do Luís do Ó (tenhamos presente).

Até lá, bom Basket, com aquele abraço fraterno.