

Dar almas aos exercícios

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 02 Novembro 2010 13:03



Paços de Ferreira, a Capital do Móvel, não tarda ficar, muito pelo empenho do amigo Armindo Calção e fruto dos muitos eventos que ali tem vindo a decorrer e estão previstos realizar no próximo ano, conhecida pela Cidade do Minibásquete.

Felizmente este reconhecimento, não resulta apenas dos eventos ali realizados. As sementes mais importantes que estes eventos estão a deixar consubstanciam-se no claro crescimento em termos de basquetebol do Juventude Pacense e em excelentes decisões da câmara que possibilitaram que todas as escolas do 1º ciclo do concelho estejam equipadas com pavilhões com tabelas de minibásquete. Como já referimos anteriormente este é mais um bom exemplo que em qualquer projecto, o fundamental é o elo humano.

Foi nesta cidade, no novo Pavilhão Municipal nº2 de Paços de Ferreira em Modelos que decorreu o Clinic Internacional de Minibásquete organizado pela AB do Porto. É sempre com grande satisfação, que quando vou assistir ou dar uma acção de formação encontro velhos e novos amigos como o José Tavares e o Mário Barros e Rui Pedro, e muitos treinadores e monitores que comigo trabalharam em jamborees e Memorias Mário Lemos como por exemplo e espero não me estar a esquecer de ninguém a Chris, Daniela, Ana Freixo, Ana Pinto, Lurdes Miranda, Inês Silva, Lara Bernardo, Margarida, Sérgio Rosmaninho, Sérgio Antunes Ricardo Roseta e no fim-de-semana anterior a Ana Rita e a Joana Alfaiate na acção de formação organizada pela AB Leiria na Carreira. De realçar também a presença em ambas as acções do futuro presidente do CNMB Mário Batista.

Uma das grandes motivações e preocupações dos treinadores, quando vão a uma acção de formação ou a um clinic é a de aprenderem novos exercícios. Exercícios que possam enriquecer a sua intervenção. Na realidade o principal instrumento ou ferramenta dum treinador chama-se exercício. Quando o treinador está a planear a sua sessão automaticamente está, em função dos objectivos pretendidos, a pensar que exercícios, vai escolher, que exercícios vai repetir, que exercícios novos vai introduzir. É neste contexto que para mim faz todo o sentido a frase de Rieder: “O método soberano de aprendizagem e sempre o exercício.”

Dar almas aos exercícios

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 02 Novembro 2010 13:03

Não raras vezes, nas acções de formação a que vou, oiço dizer, este é um bom exercício, o que nos leva a crer que para quem treina ou ensina existem exercícios bons e exercícios maus. Para mim, nos exercícios, não é tanto uma questão de serem bons ou maus, é mais uma questão de, em função do que se pretende, serem adequados ou desajustados. No entanto atenção, os exercícios são como as anedotas. Estas podem ser mais adequadas ou não ao público a que se destinam, mas vivem sobretudo de quem as conta. A melhor anedota contada por alguém que não tem graça, pode não suscitar o mínimo de sorriso entre uma audiência e uma anedota menos adequada mas com roupagem certa pode levar uma audiência a rir desbragadamente.

O treinador, como o contador de anedotas, através do seu empenho e atitude tem que dar alma aos exercícios.