Escrito por Mário Barros
Segunda, 11 Abril 2022 00:00

Gritos ou longos discursos não resolvem os problemas nem são soluções para corrigir erros. Temos o máximo respeito por todos aqueles que, em regímen de voluntariado e guiados pela sua paixão ensinam as crianças a jogar basquetebol. É importante que se diga e que os pais das crianças que nos são confiadas saibam que

no nosso País e nos clubes desportivos são raros os treinadores que auferem vencimentos que cubram as despesas. Mas, isto não invalida que quem se dedica a tal nobre missão não procure também aprender.

Para ensinar um gesto técnico teremos obrigatoriamente que passar por várias fases que passamos a descrever:

1. Introduzir o fundamento técnico dando-lhe o nome adequado para que os jogadores saibam aquilo que vão aprender; se os praticantes ainda forem muito jovens chega uma explicação simples e perguntar se alguma vez usaram isso no jogo ou se sabem quando e porquê esse fundamento se deve usar.
2. Demonstrar e explicar de uma forma correta. Quando o treinador não for capaz, pedir a um atleta mais velho para executar esse gesto técnico. A demostração inicial deve ser lenta, sem defesa e realçando os pontos fundamentais. Repetir essa ação várias vezes. Concluída a demonstração voltar a referir esses pontos e questionar os atletas para saber se alguém tem dúvidas.
3. A seguir iniciar a fase prática sem esperar, naturalmente, que tudo saia perfeito. Deixar que cometam erros e que a execução seja lenta; estão a começar a aprender.
4. Depois, os “quandos” e os “porquês”. Esta fase nunca deve ser antecipada. Alguns treinadores cometem esse erro; muita informação inicial não resulta pois os iniciantes não são capazes de processar toda as indicações e, por isso, correm o risco de esquecer o essencial. É irrelevante ensinar uma habilidade técnica se não for compreendida e contextualizada no jogo com a intervenção da defesa.
5. Repetição. Repetir será talvez a fase mais aborrecida mas, no futuro, será gratificante sentir a recompensa pelo trabalho feito logo que a execução técnica se automatiza e tudo se faz sem esforço. Ter aqui em atenção que os tempos de aprendizagem dos atletas não são todos iguais e a nossa preocupação deverá sempre empurrar os aprendizes para fora da sua zona de conforto, ou seja, refinar o gesto ou acelerar a execução.

6. O próximo passo será incorporar o fundamento técnico na situação de jogo sob a forma de exercícios que solicitem a sua aplicação. Nesta fase, ainda que se cometam alguns erros, o jogador começa a sentir-se mais confiante. Nunca esquecer que errar faz parte do processo de aprendizagem.
7. E, para terminar, segue-se uma nova fase: REPETIR…. REPETIR…. REPETIR…. JOGAR…. JOGAR…. JOGAR….. Utilizar aquilo que aprendemos sem pensar é esse o nível que queremos alcançar.