No meio da investigação que estou a fazer para recolher dados para dar o meu contributo para a história do minibásquete e enquanto preparo a ação de formação “Train the trainer´s NBA Basketball Schools Program in India” que vou fazer, on-line no dia 28 de março para os treinadores de minibásquete da Índia,

englobados no projeto dirigido pelo companheiro Fernando Brás, a convite de muitos amigos continuo com muito prazer a fazer ações de captação para os clubes e a dar treinos em diversos cantos do país. Estas ações são sempre muito estimulantes, pois é só uma questão de estarmos atentos, o que nos permite continuar a aprender, nomeadamente com o alvo dessas ações: as crianças.

Nas ações de captação, às vezes conduzidas em circunstâncias não muito favoráveis, nomeadamente ao ar livre, e às vezes nos intervalos as aulas, com muito barulho feito pelas crianças, que não estão envolvidas na atividade e em simultâneo termos a capacidade de captar a atenção de 30 ou 40 crianças para as quais ação se destina, temos de ter estratégias para que elas estejam atentas, caladas e nos oiçam.

Uma das minhas muitas estratégias, que utilizo, é fazer uma atividade que os obriga a estar atentos. Então digo para se sentarem no chão, de preferência num local à sombra e nunca virados contra o sol, pego numa bola e lanço o seguinte desafio: - Vocês têm de bater palmas cada vez que a bola bate no chão, mas não podem bater palmas se eu fizer uma simulação e a bola não bater no chão.

Então atiro a bola ao chão e eles batem uma palma. Depois de fazer isto algumas vezes simulo que atiro a bola ao chão para verificar a sua atenção e eles não podem bater palmas. É sempre uma por cada batimento da bola no solo. Uma das últimas vezes que fiz esta atividade, para a AD Galomar, na escola da Vargem no Caniço, na Madeira observei que uma criança estava de cócoras, em vez de estar sentada no chão, e quando atirei a bola ao chão, ela, em vez de bater uma palma, deu um pequeno salto. Aquela ação inspirou-me na criação deu jogo que vou passar a descrever:

Coloque as crianças todas sobre uma linha na posição de cócoras. Cada vez que atiro a bola para o chão eles têm de dar um pequeno salto e avançar. Se simularmos que atiramos ao chão e elas saltam, perdem e tem de recuar. Vence quem chegar primeiro a outra linha indicada pelo treinador.

Se eles fizerem este exercício com a bola nas mãos segura em frente ao peito, obriga-os a um maior equilíbrio e permite encadear com outras ações, como por exemplo, ao sinal do treinador eles levantarem-se e saírem em drible para ver quem marca primeiro um cesto.

O que é que os saltinhos têm a ver com o jogo de basquetebol? Nada e tudo. Para além do desenvolvimento das capacidades coordenativas, devemos ou não desenvolver as capacidades condicionais? A força dos membros inferiores deve ou não ser desenvolvida? É ou não fundamental para os saltos, para o lançamento, para a impulsão no ressalto a força dos membros inferiores? Esta atividade desenvolve ou não a força inferior, desenvolve ou não a atenção, é ou não competitiva? É tudo isto e em simultâneo é uma brincadeira, mas com esta brincadeira eles não se desenvolvem? Está ou não comprovado que brincar é uma excelente forma de aprendizagem? Faço só atividades lúdicas no treino? Não, claro que não. Tento sempre que possível dar um carater competitivo e lúdico aos exercícios, principalmente nas crianças que se estão a iniciar na modalidade?

Claro que sim. Contudo em cada uma das atividades lúdicas sei o que quero desenvolver, o objetivo que lhe está subjacente e gosto muito de começar e acabar os treinos com uma atividade lúdica competitiva. Para os que, a maior parte das vezes, sem nunca me terem visto dar um treino de minibásquete, me acusam de os meus treinos serem considerados uma brincadeira, e pejorativamente como mencionam um ATL, apenas peço que me deixem rir.