



Nota inspirada pelo comentário do colega treinador Rui Nazário ao artigo “ [Métodos de ensino](#) ” publicado no site Planeta Basket em 27 de Março e depois na minha página do Facebook. Ainda que em notas anteriores já tenha escrito que o ensino da técnica e da tática não se podem separar dado que não existe um bom desenrolar de um elemento sem incluir o outro.

Todavia, é preciso destacar que em determinados momentos se deve dar maior atenção a um ou outro elemento.

O Rui Nazário acrescenta outros factores que influenciam essa aprendizagem e merecem a máxima atenção dos treinadores particularmente na fase de iniciação ao Basquetebol e que dizem respeito à aprendizagem e desempenho motor assim como aos aspectos maturacionais e morfológicos.

O processo de aprendizagem está em constante e sistemático aperfeiçoamento com carácter dialéctico; tanto assim que logo após o aparecimento do modelo compreensivo TGFU (Teaching Game for Understanding) surgiram outros métodos de natureza construtivista que não invalidam a utilização de estratégias didácticas mais tradicionais com a utilização de situações analíticas no aperfeiçoamento da técnica de execução e assumindo assim desta maneira uma posição intermédia entre os modelos que promovem o ensino do desporto coletivo pela tática e aqueles que priorizam a necessidade de começar com os chamados fundamentos técnicos.

Diga-se em abono da verdade que já em 1962, Pete Newell e John Benington (in Basketball Methods) diziam que o basquetebol é um jogo de hábitos e que os fundamentos são a chave do sucesso, acrescentando ainda que esses hábitos são formados por um profundo conhecimento prático dos fundamentos e das reações adequadas às situações do jogo.

O processo inicial de ensino da técnica é fortemente beneficiado pelas experiências motoras vivenciadas. Nestas circunstâncias, os iniciados que numa fase anterior tiverem adquirido mais capacidades coordenativas e condicionais aprendem mais depressa a execução técnica correta.

Enquadrar a técnica no ensino do Basquetebol

Escrito por Mário Barros
Quinta, 16 Abril 2020 00:00

O treino das técnicas é uma componente fundamental do treino desportivo.

A boa técnica exige uma execução racional e económica de um movimento específico com vista à obtenção da máxima eficiência. A aplicação da técnica no jogo é fortemente condicionada por diversos factores tais como, o tempo, o espaço, a fadiga, a duração e o ritmo; causas estas que podem levar à estagnação da evolução.

No início da aprendizagem o treinador deve procurar que o atleta execute o gesto técnico com a maior perfeição possível de forma a que, com o decorrer do tempo, possa depois proceder aos ajustes necessários.

Uma técnica defeituosa vai impedir que o atleta coloque as suas capacidades condicionais (força, velocidade e resistência) ao serviço de um desempenho superior.

Uma participação precoce nas competições quando a técnica ainda não está suficientemente consolidada pode prejudicar a evolução pois, com o stress da competição, o atleta irá repetir estruturas motoras erradas.

O elogio ou a censura, o stress da competição, a atenção ou a concentração podem influenciar positiva ou negativamente a estimulação ou inibição no desempenho.

O treino técnico em estado de fadiga não ajuda a melhoria técnica e a quantidade de repetições do exercício terá sempre que se adaptar às capacidades condicionais e concentração que caracterizam o escalão etário.

Mas, há mais motivos que podem influenciar negativamente a evolução técnica, tais como a sobrecarga ou carência informativa, falta de motivação ou a inadequação do conteúdo técnico a desenvolver naquela fase.

Enquadrar a técnica no ensino do Basquetebol

Escrito por Mário Barros
Quinta, 16 Abril 2020 00:00

A aprendizagem em simultâneo da técnica e da tática, exigem do treinador a necessidade de proceder a ajustamentos nas tarefas do treino em conformidade com a ênfase que se pretende dar a cada uma delas. Assim, quando se pretende dar maior relevo à técnica simplifica-se a exigência tática e noutras circunstâncias se quisermos trabalhar mais a tática simplificamos a componente técnica.

Esta simplificação deu origem aos chamados jogos reduzidos que permitem uma participação mais ativa do atleta no jogo pelo maior número de repetições que se consegue, pelas oportunidades que oferece na execução das técnicas e pelo treino da leitura de jogo e da decisão a tomar.

Situar os jogadores em contextos globais para solucionar os problemas que apareçam é algo que deve estar sempre presente no processo de aprendizagem.