

Jogar bem em desportos coletivos significa tomar as decisões mais adequadas a cada momento e dominar a execução correta das técnicas específicas. A decisão precede a técnica, mas, para decidir é necessário antes perceber o que se está a passar.

E, aqui, levantam-se algumas questões:

Quais as variáveis que influenciam a tomada de decisões?

Como treinar o processo da decisão?

Como ensinar o jogador a pensar?

Questões que têm vindo a ganhar maior relevância nos últimos tempos e cuja compreensão nos vão ajudar a favorecer o ensino e o treino da tomada de decisão.

Decisões que vão depender de muitas variáveis tais como o conhecimento tático, número de decisões, possibilidade de respostas alternativas, tempo requerido, condição física, risco que se corre ou a incerteza quanto à solução escolhida.

Dificuldades que aumentam quando o meio envolvente está em constante mudança como é o caso das modalidades coletivas e de oposição. Treinar o processo da tomada de decisão obriga a exercitar as capacidades percetivo-visuais através das quais se obtêm parte das informações necessárias, ou seja a atenção visual, visão periférica e a antecipação.

Também, o uso de imagens e vídeos ajudam a analisar as situações do jogo e assim melhorar a possibilidade de antecipar e decidir de forma mais favorável.

Todavia, consideramos a estruturação das sessões do treino como o fator mais preponderante e mais fácil de aplicar. Aqui, procuramos aproximar o treino das situações reais do jogo que pensamos ir encontrar e favorecer assim o processo da tomada de decisão.

Nestas sessões de treino é importante ter em conta não só aspetos cognitivos (atenção, memória ou antecipação) como também os aspetos emocionais (interpretação de sinais, confiança e inteligência emocional).

Elaborar uma resposta no menor tempo possível é algo que só se consegue em treinos de qualidade.

Romper rotinas de treino, adaptar tarefas à competição e testar essa prática no próprio jogo ajudará com certeza a decidir melhor.

O basquetebol, desporto aberto que se desenrola num contexto dinâmico e imprevisível, impede, por isso, o jogador de dar respostas estereotipadas.

Por outro lado, a neurociência diz-nos que as situações mais complexas são solucionadas de forma inconsciente porque decidir de forma consciente demoraria muito tempo.

Alguns atletas aprendem sem ajudas a resolver os problemas que surgem no jogo sem intervenção do treinador, todavia, nem todos o conseguem e daí, a necessidade da individualização do treino.

Como todas as crianças gostam de jogar é este o cenário que lhes devemos apresentar como

forma de as motivar. É a partir daqui que vamos desenvolver no treino a capacidade de decisão, apresentando situações de jogo e ações motoras que dão resposta aos problemas que irão encontrar.

Trabalhar em circuitos com cones, em corrida contínua e deslocamentos com bola ao redor do campo pouco nos serve para treinar a capacidade de decisão.

Há que criar situações aleatórias e com alguma complexidade que permitam uma grande variedade de comportamentos para que os atletas sejam capazes de decidir mais tarde sem pensar, dados os automatismos adquiridos.

Nestas circunstâncias, o facto de se introduzir variabilidade de contextos e de condutas nas sessões de treino favorece as tomadas de decisão. Os jogadores vão adquirindo uma série de hábitos que armazenados de forma inconsciente no seu cérebro serão transmitidos de forma espontânea em plena competição.

Em conclusão, tudo quanto fizermos nas sessões de treino e na prática repetitiva das diversas situações fará com que as tomadas de decisão sejam automáticas fazendo conscientemente algo inconsciente.