

Se as minhas ligações ao universo do minibásquete institucional terminaram, o melhor que o basquetebol me trouxe, continua bem presente. Assim a convite do Diogo Sá estive no sábado dia 26 de novembro no pavilhão do Académico para promover atividades para um grupo alargado e heterogéneo de cerca de 30 crianças.

O apoio aos amigos e o prazer de ensinar e transmitir um pouco da minha experiência continua vivo. Desde que vim da Madeira muitos têm sido os convites. Com uma hora e meia disponível e com um grupo tão heterogéneo, que incluía os três escalões do mini, Mini-8, Mini-10 e Mini-12, perguntei ao Diogo se preferia dividir o tempo em três partes de 30 minutos para apresentar exercícios adequados a cada um dos escalões, ou que eu promovesse atividades para todos ao mesmo tempo durante uma hora e meia. A opção foi a segunda hipótese. No final tivemos um diálogo com os treinadores presentes em que expliquei o que estava subjacente a cada um dos exercícios apresentados e o seu “transfer” direto ou indireto para a aprendizagem dos fundamentos e do jogo.

Saber observar as crianças é uma fonte de inspiração para a criação de exercícios que estimulam entre outros as capacidades coordenativas. Outra situação que tenho reparado é que é muito raro eu ir a uma destas ações e não acabar de me cruzar com jovens que alguns anos atrás tiveram num jamboree. No Porto no Académico reencontrei os gémeos Pedro e Diogo Carvalho e fiquei a conhecer o Miguel Peneda e o João Loureiro.

Por estarmos no inverno começo com frequência com um exercício muito simples, que me permite verificar logo a capacidade de coordenação dos minis. Coloco o grupo inteiro ao longo da linha lateral e digo para aquecerem as mãos tem de correr até à linha lateral oposta a bater palmas e regressar a correr de costas, mas sempre a bater palmas. Este é o exercício básico que todos conseguem executar. Depois aos poucos a dificuldade e complexidade vai aumentando. No nível seguinte fazer a mesma coisa, mas a bater as palmas por cima da cabeça com os braços esticados.

Seguidamente executar a mesma deslocação batendo as palmas atrás das costas, depois à

frente e atrás das costas, depois com a sequência à frente, em cima da cabeça, e atrás das costas, à frente atrás das costas e em cima da cabeça e normalmente termino com o bater palmas à frente, em cima da cabeça, atrás das costas e embaixo entre as pernas. Para além de estarem a fazer o aquecimento, à medida que vão executando os diferentes níveis vou logo observando a amplitude dos seus movimentos e das suas capacidades coordenativas.

Assim que terminei este aquecimento e disse para irem buscar uma bola e colocarem-se na linha lateral, logo um dos minis começou a tentar coordenar o drible intercalando com salva de palmas. É um exercício de desenvolvimento das capacidades coordenativas, no qual nunca tinha pensado e que irei passar a explorar. No final tive o maior elogio que me podem dar quando uma das meninas, sem eu ter perguntado rigorosamente nada se dirigiu a mim e disse: Gostei muito da sua aula. Ela teve a clara perceção qual uma das funções primordiais dum treinador de minibásquete: ensinar.