Entrámos numa fase diferente de confinamento. Deixámos para trás dois estados de emergência seguidos e temos bem presentes a decisão conjunta das principais modalidades de pavilhão, quanto ao encerramento da época desportiva.

Isto significa que recomeçaremos tudo de novo. E para já, ao nível do desporto o recomeço foi estranho: a eterna separação futebol e os outros; do primeiro a atenção é sobre a dimensão desporto-economia (deixando mais pobres os que espreitam o profissionalismo absoluto e os ditos amadores); os outros, esses para já só ao ar livre e sozinhos.

Inspirado no artigo do planeta basket, pleno de oportunidade e bem escrito pelo companheiro, médico, Jaime Brito da Torre , partilho convosco o meu atrevimento em conceber uma lógica metodológica que poderá nortear o recomeço da prática do Basquetebol, em coerência com muitas das sugestões apresentadas no referido artigo.

1ª ETAPA | Relação praticante-bola-cesto

Todos nós treinadores, seja em que contexto competitivo for, pretendemos que o jogo de Basquetebol volte a ter vida própria. Seja em contexto escolar, seja no minibasquete (como meio de desenvolver capacidades coordenativas), seja numa equipa de iniciação, especialização ou rendimento, queremos que a bola ressalte novamente no solo, que seja possível lança-la e que entre no cesto. Mas neste momento não é possível retomar a pratica do jogo. Lembremos então os ensinamentos do Professor Hermínio Barreto, quando diz que a primeira coisa que um praticante fará ao entrar no campo com uma bola de basquetebol será o driblar a caminho do cesto e lançar. Daí que, nada mais apelativo do que recomeçar com o objetivo do jogo, desenhando um caminho de paciência e focado para o que esperemos seja o retomar da prática através do jogo, da competição.

Deste ponto de vista emergem dois conteúdos essenciais: o manejo de bola e o drible

associado ao lançamento. Dois desafios para a construção de rotinas de trabalho desafiantes que atenuem a ânsia de jogar. Desde a continuidade na aprendizagem das primeiras formas de lançamento, ao enriquecimento do reportório de finalizações após drible, a inúmeras situações competitivas com o propósito de driblar e finalizar, está encontrado ambiente aliciante para voltar à prática e traçar um rumo. Sem que se esqueça porém o estimular a coordenação óculo-manual através de desafios à realização de exercícios de manejo da bola. A este propósito terá o treinador ou a equipa técnica do clube a possibilidade de construir um programa de trabalho que rentabilize os seus recursos (o número de tabelas, 1 bola por praticante, definição do tempo de prática por grupos reduzidos em função dos recursos espaciais, etc.) e construir períodos curtos de trabalho, dedicados à aprendizagem e "tecnificação", com forte incremento de desafios, concursos, competição intra ou inter grupos de trabalho.

2ª ETAPA | Relação praticante-companheiro de equipa-bola-cesto

Se a regras sanitárias que venham a ser definidas para a atividade desportiva em pavilhão possibilitarem a prática com grupos reduzidos de 2 a 3 praticantes, acautelando algum distanciamento, poderemos encontrar uma oportunidade para, não só melhorarmos outra ação técnica que tanto tentamos que possa ser melhor utilizada em jogo – Passe - como também melhorar aspetos que têm a ver com a orientação espacial. Conquistar espaços para jogar (como muito bem nos explicou Pedro Martinez, no último clinic ANTB em Direto) poderá constituir um bom propósito para a construção de exercícios sem oposição, com 2 ou 3 jogadores, onde a distância entre jogadores, o passe e a reação ao drible possam ser conteúdos a trabalhar. Construir desafios em torno destes conteúdos poderá ser um exercício interessante para os treinadores.

3ª ETAPA | Relação praticante-bola-opositor direto-cesto

Não deixo de pensar que todo este período de confinamento constitui uma oportunidade. E tanto que nos lamentamos que os nossos jogadores deveriam tomar melhores decisões quando jogam 1x1, que deveriam ter mais soluções ofensivas, e que na perspectiva defensiva deveríamos ser capazes de defender melhor o atacante com bola. Eis uma oportunidade de luxo, para quando for oportuno estabelecer um nível de prática onde a oposição for possível em grupos pequenos. Teremos tempo e matéria para que, quando se entender poder haver oposição, nas curtas sessões de trabalho possamos incrementar o 1x1, seguindo princípios de aumento da complexidade e variabilidade de prática, em conformidade com a construção de pares por sessão e definição de espaços de prática. Que apenas sofrerão alterações de sessão para a sessão.

A utopia desta proposta prende-se neste momento com a impossibilidade de poder haver prática desportiva num pavilhão desportivo. Mas provavelmente poderemos conceber princípios que nos permitam desenhar o melhor programa de trabalho, onde a criatividade possa ser a chave para lançar desafios e competição em torno de conteúdos importantes do jogo.