

O papel dos atacantes -- O melhor método de treinamento

(Por Jácomo Montá, "Coach" do Tijuca desde 1934 — Campeão Paulista de 1927 e 1930 pela A. A. São Paulo — Campeão Carioca de 1931 pelo Flamengo — Campeão Brasileiro pela F. P. B. C., em 1928 e 1929 — Começou a praticar o basket em 1925, atuando na "Guarda" da 2ª turma da Atlético — Integrou o Selecionado Nacional que participou do 1º Campeonato Sul-Americano de Basketball — Completou o 1º ano do curso de instrutores da L. C. B., em 1934 e freqüente, com proveito, o 2º ano — Julz profissional desde a temporada de 1934 — Defendeu as cores do Tijuca em 1932 — Campeão do Exército (1ª Região), em 1931.

Indiscutivelmente, o verdadeiro papel de um atacante, com especialidade o "centro", é o de mais difícil assimilação, dada a variedade de lances a que está sujeito, durante a realização de um jogo. Pode-se afirmar, sem receio, que o homem nasce com tendência para determinadas cousas na vida. O mesmo se dá com os jogadores de basketball, pois aquele que não reunir qualidades pessoais (inteligência, cultura, agilidade, rapidez nas decisões e disciplina), nunca poderá ser figura de realce numa equipe. Além destas qualidades naturais, deve um jogador possuir, em larga dose, o que atualmente falta à quasi totalidade dos jogadores: religião, ou melhor, crença.

Vê-se, freqüentemente, um basketballer se cingir ao treinamento em conjunto, julgando, com isso, realizar tudo que se pode desejar.

Puro engano, porque aquilo que se aprende nos ensaios, ministrado pelo

instrutor, deve ser apurado individualmente nos outros dias, afim de se adquirir confiança própria, o que constitui 90 % de êxito na carreira esportiva de um jogador. A minha larga experiência me tem mostrado quanto de útil e proveitoso é, para um atacante, o treinamento individual fora dos dias determinados pelo "técnico", porque não só aprimora as aptidões do jogador, como também facilita enormemente o trabalho paciente e ingrato de um "crack", evitando assim que se repitam, nos ensaios, os mesmos lances, pois basta uns jogadores não estarem em condições técnicas iguais, para que sejam repetidas muitas e muitas jogadas, o que geralmente chega para desanimar aqueles que procuram se aperfeiçoar.

Para o "centro", principalmente, aconselho boas práticas, por ser ele o eixo de uma linha, sinão do team. É de importância capital um jogador de ataque saber atuar na defesa.

Em seguida, passo a descrever o sistema de treinamento de um atacante.

Afora os dias de ensaio geral, deve praticar diariamente, pelo espaço de uma hora (durante o campeonato), tiros de todas as direcções e distâncias; giros, passes, contróle da bola (kicks), lances livres, rebote das tábuas (procurando decidir a jogada), corridas, bandejas, saltos, lances na corrida, tudo que é possível se fazer dentro de um campo, durante o jogo. Com isto, vai o jogador adquirindo desembaraço, nascendo daí a confiança tão almejada, não só para ele, como também para o conjunto. Repito aqui aquilo que serviu para me levar a obter sucesso, por meus dez anos de prática, que compreendem a minha carreira no basket. Não falo baseado em leituras, e sim escudado nos resultados conseguidos no basketball, esporte que reputa dos mais difíceis.

Aconselho, áqueles que já estejam praticando esta modalidade de treino, a não o fazerem só, mas com um ou dois companheiros do mesmo team, porque assim ficarão uns estimulando os outros. Feito isto, terão concorrido com 50 % para a eficiência do team. Convém não esquecer nunca que esta prática deve ser encarada com a máxima seriedade, sem relaxar um só momento. Que se deixe de parte toda e qualquer brincadeira que possa prejudicar as acões. Quem não estiver apto a fazer estes ensaios, difficilmente logrará êxito, pois encontrará enormes dificuldades para se desembaraçar de um adversário, tanto no treino, como no jogo, ficando assim em plano técnico inferior ao de seus companheiros, o que equivale a dizer: está desmoralizado.