



BASQUETEBOLE

ENSINO DO BOLA AO CÊSTO

MOACYR DAIUTO

"Ensinar quer dizer estimular, guiar, orientar e dirigir o processo de aprendizagem (Aguayo)".

"Aprender é adquirir uma nova forma de conduta ou modificar uma forma de conduta anterior (Aguayo)".

Relembradas essas duas definições e certos de que o problema da *técnica de ensino* não pode se separar do problema da *Técnica de aprendizagem*, uma vez que são aspectos de um mesmo problema, vejamos de que modo poderemos adaptar tais conceitos nos esportes em geral e ao bola ao cêsto em particular.

O conceito de *aprender* — sob o ponto de vista da formação física — tem um amplo significado: não é somente a aptidão para orientar uma habilidade, mas também a compreensão do seu objetivo, o conhecimento dos fatores ou leis que a determinam ou modificam e a apreciação das condições em que a ação deve ser executada. Em um plano mais elevado, aprender implica no aperfeiçoamento de habilidade até o grau de "condição", bem como, aprender o seu *sentido e significação*. Não basta aprender a forma de execução do movimento — é necessário aprender também as condições de sua execução, pois ambas formam uma unidade.

No ensino técnico do bola ao cêsto, assim como em todos os esportes deve-se aplicar o método sintético-analítico-tintético nos sete períodos de aprendizagem, que são:

- 1 — compreensão do jôgo;
- 2 — aprendizagem dos elementos fundamentais do jôgo;
- 3 — jogos de iniciação;
- 4 — técnica geral, individual e especial;
- 5 — técnica do conjunto;
- 6 — jôgo propriamente dito com aplicação dos elementos fundamentais já conhecidos;
- 7 — experiência de competição.

Em cada um desses períodos da aprendizagem, cumpre-nos observar com muito cuidado e critério, as seguintes fases:

- 1.^a aprendizagem propriamente dita
- 2.^a fixação
- 3.^a aperfeiçoamento.

A *aprendizagem propriamente dita* permite ao aluno a execução do movimento com relativa facilidade e segurança; a *fixação*, aumenta e consolida essa facilidade de execução e dá segurança na realização do movimento, em condições variadas (automatismo); o *aperfeiçoamento*, aumenta a habilidade de execução do movimento até o ponto que poderia-

mos denominar de "execução perfeita". Não há, como é óbvio, limite exato entre uma e outra fase.

No ensino do bola ao cêsto, por tanto, não podemos fugir a essa orientação geral. A aprendizagem não é obra do professor, mas sim do aluno, de modo que somente será possível:

- a) quando há suficiente maturidade: idade, aptidão física, psíquica e espirituais;
- b) quando há motivação: é imprescindível a intenção de aprender, de querer fazer;
- c) quando o aluno é capaz de sentir o verdadeiro valor da atividade;
- d) quando é seguida uma progressão adequada;
- e) quando é realizada uma prática suficiente (só se aprende o que se pratica);

elevada dose de persistência, pois, "não há método de ensino abreviado que seja eficiente". A influência que o professor pode exercer sobre os alunos nessa oportunidade é excepcional.

Elementos fundamentais: a apresentação do jôgo aos alunos deve constituir ainda uma preparação para a aceleração da prática dos elementos fundamentais do jôgo. Enquanto o aluno não souber se movimentar na quadra, "receber", "passar" e "arremessar" muito bem; enquanto não souber "marcar", "girar" e "driblar" com eficiência, ele não passará de um jogador medíocre.

O desenvolvimento do gôsto pela prática dos elementos fundamentais deverá constituir a preocupação primária do professor, pois, apenas as-



O quadro brasileiro feminino de basquetebol, campeão invicto do Sul-Americano de 1958. Zilda Ulbrich (Coca), Isaura Marly Gama Álvares, Marlene José Bento, Maria Helena Campos (Heléninha), Maria Helena Cardoso, Marta Helga Kampmann, Aglaé Giorgio, Neuci Ramos da Silva, Eleonora Gonçalves (Noca), Zilé Nepomuceno, Delci Ellender Marques, Valda Marcelino.

- f) quando a aprendizagem é feita em ambiente apropriado;
- g) quando o indivíduo possui saúde, equilíbrio emocional e requisitos psicomotores.

De acôrdo com essa orientação geral, nosso procedimento no ensino técnico do bola ao cêsto deverá ser o seguinte.

Compreensão do jôgo: "apresentar" o bola ao cêsto aos alunos, dizendo-lhes que se trata de um jôgo de grande valor educativo, porém bastante complexo. Assim sendo, para dominar a sua prática, é necessária muita atenção às instruções do professor, grande interesse na execução correta dos próprios movimentos e

sim, ele poderá no futuro, ter jogado-res de bola ao cêsto.

Deveríamos pelo valor que damos à prática dos elementos fundamentais do bola ao cêsto, desenvolver bem mais o assunto. Cremos, no entanto, ser desnecessário, pois, os professores de Educação Física, em geral, conhecem bem o problema.

De nossa parte, sempre insistimos sobre essa particularidade e, cada dia que passa, quanto mais experiência adquirimos, mais nos convencemos do quanto é verdadeira essa afirmativa.

Jogos de iniciação: dada a complexidade do jôgo propriamente dito, torna-se imprescindível a aplicação de processos pedagógicos, através dos

quais, de forma atrativa e interessante, possam ser analisadas partes do jogo. A associação de dois ou mais elementos fundamentais do jogo pode e deve ser feita constantemente. (Exemplo: um exercício em que sejam praticadas a corrida, o passe, o corta-luz e a bandeja, em forma de competição ou não).

Técnica Geral: antes do ensino da técnica do jogo em conjunto devem ser dados exercícios que permitam o aperfeiçoamento da técnica individual em situações semelhantes às do jogo em conjunto.

Técnica do conjunto: cuidar-se-á neste período da coordenação dos elementos fundamentais do jogo em condições idênticas às que serão encontradas em uma partida normal.

Jogo propriamente dito: prática do jogo propriamente dito, havendo, no entanto, como maior objetivo, a aplicação dos elementos fundamentais do jogo e não a competição em si. Nessa oportunidade o aluno pratica, no momento oportuno, tudo o que aprendeu separadamente.

Experiência de competição: a promoção de competições permitirá aos alunos completar o seu preparo. Em cada um desses períodos da aprendizagem propriamente dita, a fixação e o aperfeiçoamento.

Assim sendo, no período da aprendizagem de um determinado elemento fundamental do jogo, por exemplo, adotar-se-ia a seguinte ordem:

a) demonstração e descrição detalhada do movimento, ressaltando-se os erros mais comuns; b) execução por parte do aluno — no todo ou em parte, conforme o grau de dificuldade do próprio elemento fundamental; c) correções; enfim, nessa fase procurar-se-á dar ao aluno a possibilidade de executar o movimento com “relativa facilidade e segurança”.

Adquirida a aptidão para executar o movimento, passaremos à fase de consolidação dessa aptidão, mediante processos de fixação. O jogador passará do “sou capaz de fazer” ao “posso repetir com facilidade e segurança” e, em condições diversas. A fixação é realizada mediante a repetição ou prática, devendo-se considerar, no entanto, que às vezes a repetição é apenas aparente, pois as circunstâncias e o próprio movimento nem sempre são iguais (os arremessos à cesta, em geral são feitos de diferentes pontos e em condições diversas). Nessas condições, a prática será feita de modo a haver uma série contínua de transformações até chegar à “maturação do hábito”.

Atendendo-se à necessidade de de tornar atraente as aulas, deverá o professor selecionar a forma de trabalho de modo a não tornar desinteressante a prática de um mesmo elemento fundamental. Dêsse modo, poderá haver muitas repetições de um mesmo movimento, utilizando-se, no entanto, processos diversos.

O BOLA AO CÊSTO E VOCÊ

Você mesmo, isto é, seu corpo e sua mente, são os atributos mais importantes com que você conta quando joga bola ao cêsto. Desenvolva ao máximo suas possibilidades físicas, mantenha seu corpo em perfeitas condições e estude conscientemente os princípios básicos do jogo, pois dêsse modo não haverá razões

para que você não possa jogar um bom bola ao cêsto.

Ao estudar a maneira de jogar bola ao cêsto, um ponto é primordial: você é um indivíduo. Assim sendo, difere de outros jogadores em altura, pêso, velocidade, iniciativa, reações e rapidez de pensamentos. Você deverá, por conseguinte, aproveitar-se desses seus dons particulares a fim de ser mais eficiente. Se você é alto, deverá obter vantagens com sua estatura; você poderá atirar à cesta com maior freqüência, pois terá maiores possibilidades de êxito na recuperação da bola; você deverá se especializar nos arremessos próprios ao homem-pivô; você desenvolverá tanto quanto possível sua eficiência nos rebotes e se aproveitará de toda a velocidade que suas pernas permitam. Você não demonstrará “inteligência” se procurar fugir de um jogador baixo, mas deverá fugir dos pontos fortes do adversário. Aproveite-se ao máximo da debilidade de cada um dos seus oponentes. Você não deverá, porém, desanimar se tiver pequena estatura. Muitos jogadores de grande fama são de estatura inferior à normal. De acordo com as leis físicas, você será capaz de mudar de direção mais rapidamente do que um jogador alto; portanto, desenvolva essa qualidade natural ao máximo; você ainda poderá ser mais veloz e isto lhe dará oportunidade de obter vantagens sobre os adversários; você “carregará” menos pêso e, logicamente, não se cansará tão depressa; enfim, você poderá ser um grande jogador, apesar de não ser um jogador grande. Em resumo, você poderá ser um ótimo cestobolista, desde que se concentre e desenvolva aquelas manobras que seu físico permita realizar com as maiores vantagens.

CONDIÇÕES PARA O JOGO

As condições físicas são de vital importância.

Não importam as perfeitas condições técnicas e o talento para o jogo, se não houver, simultaneamente, perfeitas condições físicas. Nunca poderá haver o aproveitamento completo das qualidades técnicas faltando o vigor físico. Antes de tudo, então, deverá haver a preocupação de dar condições físicas ao jogador. Surge, em consequência a pergunta: “Como conseguiremos pôr em forma física um jogador?” É simples a resposta: “Orientando-o para que leve uma vida sã: sono abundante, ar puro, alimentação sadia e muito exercício, sob rigoroso controle médico”. Com referência às atividades a serem postas em prática para a obtenção das condições físicas, há alguma divergência entre os técnicos. Alguns são favoráveis à ginástica, prática de outros esportes e pequenos jogos, como fase preliminar do treinamento. Outros julgam que a prática do próprio bola ao cêsto já é suficiente para atingir ao objetivo almejado. Da nossa parte, cremos que será difícil preestabelecer uma ou outra forma. Somente o próprio técnico, depois de bem conhecer os seus alunos, poderá optar por um desses meios. Antes disso será “receitar sem conhecer o doente”.

ORIENTAÇÃO GERAL

No ensino dos elementos fundamentais do jogo deverá ser obedecida

uma certa ordem que, mesmo não sendo um critério. Assim, poderemos ter:

- a) posição de guarda
- b) modo de segurar e receber a bola
- c) movimentação em campo: trabalho dos pés, paradas bruscas, partidas rápidas, fintas, saltos, giros
- d) passes: de peito com ambas as mãos, de ombro com uma das mãos, etc. (jogadores parados e em movimento)
- e) bandeja
- f) arremessos
- g) rebote: ofensivo e defensivo
- h) defensiva individual
- i) ofensiva individual.

COMO MANTER O INTERESSE PELOS FUNDAMENTOS

O êxito dos ensinamentos está em relação com a dedicação do estudante. Esta lei é tão efetiva no campo atlético como na sala de aulas. O jogador de bola ao cêsto que não se concentra na sua tarefa, está perdendo tempo e não chegará nunca ao ápice de sua eficácia se não se exercitar concentradamente. Na sua qualidade de instrutor, o treinador tem o dever de despertar e manter o interesse desde o primeiro até o último dia de prática. Deve induzir todos os seus jogadores a utilizar seus recursos mentais e físicos no processo do treinamento. Deve planejar um método para tornar seus treinamentos suficientemente atrativos, para manter o interesse e a concentração dos jogadores, durante toda a temporada do bola ao cêsto. Um bom sistema de manter a atenção permanente de cada jogador é converter cada exercício em jogo de competição. É instinto dos moços manter um interesse ativo em qualquer disputa. Os jogadores não dedicarão seu tempo como o fazem nas competições esportivas, se o seu instinto de luta não fosse solicitado nestes torneios. O treinador deve aproveitar esta condição inata para treinar os jogadores nos fundamentos. Há sugestões aqui, a seguir, que podem ser de grande utilidade para se levar a cabo a idéia das competições.

- 1.º — Os exercícios devem dar oportunidade para competições, seja individual ou coletiva.
- 2.º — Os grupos devem ser sempre de uma categoria homogênea.
- 3.º — Para certas competições a equipe deve dividir-se em pequenos grupos.
- 4.º — A ordem dos exercícios deve ser mudada com freqüência. Se o drible aparece em primeiro lugar no programa de um dia, deve surgir em segundo na próxima oportunidade. Em todas as competições devem a precisão, a técnica e a velocidade, ser consideradas como principais requisitos. Um exemplo, com exercícios, pode servir para ilustrar idéia das competições. O exercício que vem a seguir tem o objetivo de ajudar a desenvolver a velocidade durante o drible.

Exercício: A equipe se divide em duas turmas, mais ou menos equilibradas formando-se duas fileiras, atrás da linha de lance livre e voltadas para o extremo oposto da quadra. Exige-se então que cada jogador drible no sentido do comprimento da quadra, se detenha, faça pivô e dribble novamente até o ponto de partida, quando então ao chegar ao círculo de lance livre, passe a bola ao companheiro seguinte. Esse exercício repete-se uma ou mais vezes completas para cada fileira. A equipe vencedora é aquela que completa primeiro a volta ou voltas predeterminadas para todos os jogadores. Se um jogador não executa bem a técnica do drible, da parada e do pivô, o treinador soa o apito e o driblador deve reiniciar o exercício. Isto reduz as possibilidades de que a sua equipe ganhe o concurso. Quando o jogador não nota os seus erros, está pondo em perigo a chance da equipe toda para vencer, motivo por que se dedicará mais, a fim de melhorar sua técnica.

Esta idéia de campeonatos, torna-se ainda proveitosa mesmo para as práticas de jogadas ofensivas. A primeira e a segunda equipe jogam na metade da quadra. Para cada equipe se lhe dá então dez oportunidades sucessivas para fazer uma cesta, cada uma das quais termina quando a equipe defensora intercepta ou pega o rebote. Isto quer dizer, quando se apossa da bola. A equipe que converte maior número de cestas nas dez tentativas, ganha o campeonato.

A MOTIVAÇÃO NOS ENSINAMENTOS

Aprende-se muito mais rapidamente quando se tem a exata compreensão do objetivo e do fim que se pretende. Em consequência, os procedimentos devem ser explicados cuidadosamente, precisa e claramente. Devem dar-se as razões em que se fundamentam esses procedimentos e as provas de sua eficácia. Esse método dá confiança aos jogadores que o praticam e segurança de que o resultado será satisfatório. As instruções se fazem então mais fáceis e o progresso mais efetivo. Os jogadores devem ter também aspiração de aprender. Seu desejo de conseguir um objetivo deve ser tão vigoroso, que nada possa evitar que alcancem tal alvo. Mesmo um jogador que tenha as melhores possibilidades não poderá chegar a ser nunca um elemento valioso à sua equipe, se não resolver firmemente alcançar este objetivo. É função do treinador propiciar esta motivação. O desejo de se jogar bem, a compreensão da finalidade que se pretende e a prática ativa constituem os fatores indispensáveis de se obter os objetivos almejados.

DEFENSIVA INDIVIDUAL

Independentemente do sistema de marcação usado, a defensiva em conjunto nunca poderá ser superior à capacidade defensiva de cada um dos seus membros. Cada jogador terá uma ação defensiva durante a marcação e esta ação será o reflexo da sua capacidade individual defensiva. Portanto o sucesso de qualquer marcação dependerá da habilidade de cada jogador. Sucesso na marcação depende grandemente da concentração mental do jogador. O jogador na defensiva está sempre em desvantagem

pois não sabe o que o jogador da ofensiva vai fazer. O técnico deve explicar para os marcadores esta desvantagem e exigir-lhes esta atenção requerida para a concentração mental. Assim estarão liquidando com a desculpa de certos jogadores que deixaram seu homem "livre" por tê-lo confundido com outro. O treinamento da marcação não é tão interessante e proveitoso quanto o do ataque e por isso mesmo, mais tempo deveria ser dedicado a este treino do que ao do ataque. Aconselha-se que 60% do tempo dos treinos deveriam ser reservados ao treinamento da marcação. A lista abaixo de alguns fundamentos de ofensiva individual deveria ser distribuída aos jogadores. Embora alguns pontos desta lista sejam inteiramente familiares a alguns jogadores, não se pode negar que dela se tirarão algumas boas idéias a respeito de defesa individual.

- 1 — Mudar rapidamente da ofensiva para a defensiva.
- 2 — Localizar a bola sem perda de tempo.
- 3 — Estar sempre alerta para as interceptações.
- 4 — Ficar sempre entre o homem e a cesta.
- 5 — Manter-se em posição de guarda com os braços bem abertos.
- 6 — Movimentar os braços para desviar a atenção do adversário.
- 7 — Nunca perder a calma.
- 8 — Falar com os companheiros.
- 9 — Nunca permitir que um bom arremessador faça um lance em boas condições.
- 10 — Ao tentar tomar a bola do adversário que vem driblando, procurar tocá-lo, enquanto ainda estiver no chão.
- 11 — Forçar o driblador a ir para os lados ou cantos da quadra.
- 12 — Estar atento para a troca de marcação quando o adversário usar corta-luz.
- 13 — Procurar atentamente ver a bola, o homem, o corta-luz.
- 14 — Antecipar-se às jogadas.
- 15 — Sempre auxiliar a marcação de um homem desgarrado.
- 16 — Cortar a possibilidade do arremessador ir ao rebote.
- 17 — Apanhar os rebotes.
- 18 — Acompanhar os movimentos do oponente.
- 19 — Não sair facilmente do lugar nas fintas e nunca saltar, nessa ocasião.
- 20 — Fazer o adversário passar afobadamente.
- 21 — Aproximar-se mais do oponente após seu drible.
- 22 — Afastar-se quando o oponente não tem a bola.
- 23 — Levantar vantagem quando houver 50% de possibilidades.
- 24 — Facilitar os passes pela lateral e evitá-los, pelo centro.
- 25 — Proteger a posição contra infiltrações rápidas dentro do setor da defesa.
- 26 — Determinação em marcar bem, é metade da defensiva.
- 27 — Boa posição faz a defensiva mais fácil.
- 28 — Evitar faltas pessoais. Elas perdem muitos jogos.

- 29 — Saber quando usar a troca dos homens.
- 30 — Ir junto ao driblador e usar o braço de dentro para tentar apanhar a bola.
- 31 — Ser entendidos em táticas de ofensiva.
- 32 — Tomar conhecimento das habilidades do oponente.

HÁBITOS DEFENSIVOS

As constantes recomendações do técnico para observações dos itens acima citados criarão nos jogadores certos hábitos defensivos que, com o decorrer do tempo, se manifestarão como reflexos ou movimentos intuitivos.

SITUAÇÕES ESPECIAIS

Tal como na ofensiva, o jogador tem inúmeras oportunidades para aplicar a sua iniciativa no jogo defensivo: A maioria destas decisões no entanto, têm apoio nas situações já do conhecimento do jogador.

A continuidade de execução correta das diversas situações comuns à defensiva, permitirão ao marcador resolver fácil e rapidamente quaisquer dificuldades surgidas fora dos casos mais conhecidos.

QUALIFICAÇÕES DE ORDEM MENTAL

Os requisitos mentais para um bom marcador são tão importantes quanto os físicos. Sem dúvida alguma, que a DETERMINAÇÃO e 50+ da defesa. Ótima técnica defensiva sem "determinação" de nada adiantará. DETERMINAÇÃO em ser melhor do que o oponente, em ser um bom apanhador de rebotes, em ser um bom interceptador e em fazer mais do que sua parte no trabalho defensivo é o que fará um bom jogador vir a ser ótimo.

Concentração mental e agressividade são os fatores que determinam a eficiência da defensiva. Muitos jogadores gostarão de usar uma defesa agressiva. Principalmente os jogadores mais baixos e ágeis deverão tentar as interceptações nas linhas de frente. DETERMINAÇÃO FÍSICA E MENTAL, AGRESSIVIDADE E FIBRA, são necessários a uma boa defesa.

TRABALHO DOS PÉS

Fator essencial para o desenvolvimento eficiente do jogo defensivo individual é o equilíbrio do jogador. Principalmente nesta ocasião, deverá o jogador estar na "posição de guarda" e talvez exagerar um pouco o flexionamento das pernas. A movimentação em campo apresentada anteriormente deverá ser executada com ampla naturalidade e firmeza.

ERROS COMUNS: a) cruzar as pernas; b) dar passos muito largos; c) dirigir-se ao atacante com muita velocidade; d) saltar mal colocado, em relação ao cesto e ao adversário. A seguir deverão ser apresentadas situações especiais de marcação do jogo com a bola, sem a bola, junto à cesta com ou sem bola, do adversário que está driblando, da marcação de dois adversários, marcação de dois contra três.

OFENSIVA INDIVIDUAL

Apesar do bola ao cesto ser um jogo essencialmente de conjunto, ele proporciona a cada jogador, individualmente, inúmeras oportunidades de demonstrar suas próprias quali-

dades. Uma equipe bem formada não deve prescindir das condições individuais de seus integrantes, mas aproveitar ao máximo as habilidades dentro do plano geral do trabalho em conjunto. Deve-se considerar, no entanto, que o jogo individual e o de conjunto, devem ser coordenados, de modo a não sacrificar a possibilidade da apresentação de um recurso individual e muito menos prejudicar o conjunto para dar maior realce a determinado jogador. Todo sistema de ataque tem por objetivo deixar livre um jogador, mas, se este jogador não tem preparo individual suficiente para completar as manobras executadas por seus companheiros, terá sido perdido todo trabalho do conjunto. Por isso é essencial que a parte da ofensiva individual seja cuidadosamente preparada. Todos os processos para fintar os adversários devem ser postos em prática de modo intuitivo e para tal, é imprescindível longa prática.

Muitos são os técnicos que preferem não considerar a ofensiva individual como assunto a ser discutido separadamente. Afirmam, então que o basketball é essencialmente um jogo de conjunto de modo que não é necessário abordar o tema sob o aspecto individual. De nossa parte, no entanto, discordamos dessa opinião. Colocamo-nos entre aqueles que, apesar de concordarem com a afirmativa de que o basketball é jogo de conjunto, ainda consideram imprescindível especial atenção à ofensiva individual. O cestobolista deve ser uma constante ameaça ofensiva. Além da perfeita execução dos elementos fundamentais, trabalho dos pés, corridas, dribles, fintas, etc, há

ainda muitas exigências a serem consideradas na ofensiva. Muitas vezes o jogador terá oportunidades para obter pontos sem o auxílio de seus companheiros, e nestas ocasiões prevalecerão sempre as possibilidades técnicas individuais. Logicamente, os elementos com boa base nos fundamentos terão maiores facilidades para a solução da situação apresentada, do que aqueles elementos no conjunto. Dêsse modo, poderemos apresentar como primeira condição a ser observada na ofensiva individual, a posição ou atitude do jogador. Ele deverá ser uma constante ameaça a seu marcador. Deverá permanecer em posição que lhe permita rápida locomoção em qualquer direção, estar sempre voltado para a cesta, atento ao jogo de seus companheiros e em condições de desviar a atenção de seu marcador ou de onde não será possível o recebimento de um passe. Nunca deverá "telegrafar" ao adversário a sua verdadeira intenção. Assim sendo, ele estará jogando bola ao cesto ou sem a posse da bola, e a sua contribuição à eficiência da equipe será muito maior. A segunda condição a ser observada é a de estudar os seus pontos fortes e fracos para agir com mais eficiência, explorando esses pontos. Em terceiro lugar, deverá o jogador da ofensiva se aproveitar da grande vantagem que naturalmente tem sobre o defensor, com respeito ao fato de saber ele o que vai executar enquanto ao defensor é necessário ainda, tentar adivinhar as intenções. Deverá então, executar quaisquer movimentos com decisão e rapidez. As fintas deverão ser objetivas, curtas e decisivas. As "filigranas", as fintas consecuti-

vas para um e outro lado e os movimentos executados sem objetivo prático e imediato, servem apenas para dar mais confiança ao adversário, atrasar o jogo e provocar discórdia entre os companheiros de equipe. O quarto ponto a ser considerado na ofensiva individual é a variedade de ações. Tanto quanto possível, deverão ser adotados processos diferentes nas diversas oportunidades apresentadas ao atacante, pois, dêsse modo, o defensor ficará desconcertado. A iniciativa é condição que também não pode ser abandonada. Por mais amplo e completo que seja o trabalho do conjunto da ofensiva, jamais deixará de haver numerosas ocasiões para a iniciativa própria do atacante constituir elemento decisivo. Assim, devem os técnicos permitir e estimular mesmo, a iniciativa própria no atacante. Muitas outras condições poderiam ser apresentadas nesta parte referente à ofensiva individual, mas citaremos apenas mais uma, antes de prosseguirmos no estudo do assunto. Queremos nos referir ao aproveitamento das qualidades inatas do jogador. A velocidade, o maneio da bola, a preferência por determinado tipo de finta, etc, deverão ser desenvolvidas e aperfeiçoadas ao máximo, pois são condições que caracterizam um jogador e lhe dão grande satisfação e confiança na execução.

O ATACANTE PERFEITO

É difícil afirmar que certas habilidades e condições reunidas em um só jogador o tornam perfeito, pois, as opiniões sobre o assunto podem divergir de uma pessoa para outra. Acreditamos porém, que, para esco-

Ihermos um atacante perfeito deviamos considerar o seguinte:

- 1 — Jogar "limpo" e de acordo com as regras.
- 2 — Nunca perder a calma.
- 3 — Obter, durante os jogos, um aproveitamento mínimo de 70% dos lances livres e de 40% nos demais arremessos.
- 4 — Poder usar pelo menos três tipos de arremessos de campo.
- 5 — Usar ambas as mãos para passar, driblar e arremessar.
- 6 — Ser eficiente no "rebote".
- 7 — Passar rapidamente do ataque à defesa.
- 8 — Saber o momento oportuno para a execução de passes, dribles e arremessos.
- 9 — Usar amplamente a visão periférica.
- 10 — Fintar eficientemente e nas ocasiões oportunas.
- 11 — Praticar corretamente todos os tipos de passe.
- 12 — Ter um perfeito trabalho dos pés, podendo parar, girar, saltar, mudar de direção e correr com a máxima eficiência.
- 13 — Driblar com senso de oportunidade e de direção e sem olhar a bola.
- 14 — Receber corretamente a bola, indo ao seu encontro.
- 15 — Saber "fugir" à tentação.
- 16 — Executar o "dar e ir" com eficiência.
- 17 — Executar e se aproveitar bem no "corta-luz".
- 18 — Movimentar-se constantemente.
- 19 — Passar rapidamente da defesa para o ataque.
- 20 — Cumprir bem sua parte defensiva quando a equipe ataca ou se defende.
- 21 — Ameaçar sempre a cesta.
- 22 — Manter-se em equilíbrio.
- 23 — Usar recursos individuais variados.
- 24 — Possuir coordenação neuromuscular bem desenvolvida e reações rápidas.
- 25 — Possuir espírito de luta e de cooperação.

TIPOS DE DEFESA

De uma maneira geral, podemos classificar a defesa do conjunto em bola ao cesto, em três tipos:

- a) homem a homem
- b) zona
- c) combinação de zona e homem a homem.

Cada um desses tipos de defesa tem suas vantagens e desvantagens, mas, em última análise, todas se baseiam em eficiência individual dos jogadores que compõem a equipe.

COMO ESCOLHER E CONSTRUIR UM ATAQUE

Nunca é demais insistir em dizer-se que uma tática de ataque deve ser adaptada ao material disponível, assim como também deve ser ela coordenada com a defesa do mesmo; novamente insistimos em que a simplicidade da formação é muito essencial. A melhor maneira de se selecionar um ataque, é após a observação dos jogadores em campo e isto pode ser feito determinando formações aos jogadores nos quadros pivô, de jogadores de posição fixa, de infiltradores e organizador de jogadas. É necessário dar importância à observação do trabalho da equipe antes de se escolher uma oportunidade de ataque.

DEFESA HOMEM A HOMEM

Este tipo de defesa foi pôsto em prática nos primeiros anos no bola ao cesto e hoje, com a variação das "trocas de marcação" é ainda o mais popular. Na mesma, cada jogador tem a incumbência de marcar a um determinado adversário, ficando assim responsável por todas as ações desse oponente. Inicialmente esse tipo de defesa era pôsto em execução, logo após a perda da posse da bola, sem considerar a posição ocupada na quadra. Desse modo, quando a equipe atacante perdia a posse da bola no seu campo de ataque, cada um dos seus jogadores procurava imediatamente o adversário que lhe competia marcar e iniciando-se então, o processo defensivo. Posteriormente, determinou-se que os jogadores, após a perda da posse da bola, voltassem até as proximidades da linha central e, daí por diante executassem a defesa. Atualmente, portanto, existe a defesa homem a homem no campo todo e a mesma defesa, somente no campo de retarguarda. Ambos os casos têm suas conveniências e oportunidade de adoção, além de ser possível ainda, a determinação de uma defesa mista (dois ou três jogadores marcando no campo todo e os restantes, apenas no campo de defesa). Com o objetivo de diminuir a eficiência da defesa homem a homem, foi criado o "corta-luz", de modo que se tornou necessário melhorar esse tipo de defesa. O aperfeiçoamento surgiu com as "trocas de marcação", que a própria denominação define o que seja. A defesa de homem a homem, com troca de marcação requer um jôgo de conjunto altamente coordenado, pois, a troca exige muita atenção, agilidade e rapidez de pensamento, além de todos os requisitos próprios à defensiva individual.

Vantagens:

- 1 — cada jogador é responsável por um adversário.
- 2 — cada jogador poderá "escolher" o adversário que mais se adaptar às suas condições física e técnicas.
- 3 — a defesa é simples de ensinar e aprender.
- 4 — a defesa se adapta a qualquer estilo de ofensiva.
- 5 — a sua prática estimula o jogador no desenvolvimento de suas aptidões.
- 6 — obriga a fazer o jôgo mais rápido, tornando-se assim mais atraente aos espectadores.
- 7 — a única defesa que se poderá usar no final do jôgo se o adversário estiver vencendo.

Desvantagens:

- 1 — É o tipo de defesa mais cansativo que necessita de um bom preparo físico.
- 2 — dificulta a passagem rápida da defensiva para a ofensiva.
- 3 — exige considerável concentração mental.
- 4 — facilita a jogada com "corta-luz" do adversário.
- 5 — dificulta a interceptação de passes.
- 6 — maior facilidade para se cometer faltas.

Ainda com respeito à defesa de homem a homem é necessário con-

siderar determinados casos especiais. Várias vezes numa partida, os adversários se aproximam da defesa de um quadro com a vantagem de um jogador.

Surgem, então, os casos de três contra dois, ou de dois contra um. Nessas situações, os defensores, devem momentaneamente, marcar "por zona" entre os adversários, a fim de dar tempo para a chegada de um auxílio por parte de um ou mais companheiros.

DEFESA POR ZONA

É o tipo de defesa que tem como base principal a formação de um círculo de jogadores entre a bola e o cesto. Nesse sistema defensivo, cada jogador é responsável por determinada área do campo. A defesa por zona pode ser organizada de diversos modos em relação à colocação dos jogadores em campo. Dentre estes destacam-se as 3-2, 2-1-2 e 1-2-2. Outras formações, tais como, 2-3, 2-2-1 e 1-3-1 poderão ser adotadas. As mais comuns, porém são aquelas citadas anteriormente.

Vantagens:

- 1 — Elimina as trocas de marcação e corta-luz.
- 2 — Há menos desgaste de energia dos jogadores.
- 3 — Facilita o contra-ataque.
- 4 — Obriga os adversários à tentativa de arremessos de média distância, aos longos.
- 5 — Facilita o recebimento do "rebote".
- 6 — Cometem-se menos faltas.

Desvantagens:

- 1 — Exige maior preparo técnico do conjunto.
- 2 — Permite arremessos de meia distância.
- 3 — Facilita-se a troca rápida de passes e, conseqüentemente, a posse da bola por tempo indeterminado.

Dentre as recomendações mais importantes a serem feitas no treinamento da defesa por zona, convém lembrar que as diversas "zonas" deverão sempre estar ocupadas por um defensor, de modo que é imprescindível a máxima atenção para a execução correta e rápida das coberturas de posições. Os jogadores deverão "falar" constantemente uns com os outros, avisando um companheiro do perigo iminente ou lembrando-o de qualquer possibilidade de ação por parte do adversário.

DEFESA COMBINADA — HOMEM A HOMEM E ZONA

Desde alguns anos, certos técnicos vêm usando uma combinação de defesa homem a homem com a defesa por zona. O objetivo que se pretende atingir com isto, é aproveitar os pontos vantajosos de cada tipo de defesa e eliminar certas deficiências das mesmas. Em linhas gerais, pode-se dizer que a defesa nessas condições terá um ou mais jogadores, marcando por zona e os demais, homem a homem. A distribuição e o aproveitamento dos jogadores nessas funções, será feita pelo técnico de acordo com as qualidades físicas e técnicas dos elementos de que dispõe. É de bom alvitre que uma equipe possa aplicar qualquer um dos tipos de defesa, ainda que tenha se especializado em um deles.

INDICAÇÕES GERAIS PARA A DEFESA COLETIVA

- 1 — Todos os jogadores devem estar bem cientes dos princípios fundamentais da defesa individual.
- 1 — Os jogadores de grande desenvolvimento físico podem empregar o sistema de defesa por zona com mais eficiência que qualquer outro.
- 3 — Os jogadores pequenos e velozes têm mais êxito com o sistema de homem a homem.
- 4 — Uma equipe composta de jogadores de grande talhe e de pequeno talhe, pode ser o ideal para uma defesa combinada de zona e homem a homem.
- 5 — Em regra geral o jogo defensivo requer a mesma prática que o jogo ofensivo.
- 6 — No possível, a defesa deve ser disposta de tal maneira, que os jogadores possam mudar para o ataque sem maiores dificuldades.
- 7 — Os jogadores devem estar treinados para voltar rapidamente para a zona defensiva, e descansar enquanto esperam que os adversários avancem com a bola. É importante voltar rapidamente a posição defensiva, quando se joga contra uma equipe que utiliza contra-ataques rápidos.
- 8 — Os jogadores da defensiva devem comunicar-se entre si.
- 9 — Os jogadores e treinadores devem calçar seu orgulho e fama tanto na tática defensiva como na ofensiva.
- 10 — A defesa homem a homem, com as mudanças, parece ser a

mais usada, e se recomenda como sistema básico para a tática ofensiva. Entretanto uma equipe bem treinada, deverá estar em condições de empregar os outros sistemas com resultados satisfatórios.

SESSÕES DE BOLA AO CÊSTO

A título de orientação geral, apresentamos a seguir alguns planos de aula.

PRINCIPIANTES:

1.^a Sessão

A — AQUECIMENTO

Marcha com elevação alternada dos joelhos.

Marchando: - acertar o passo.

Marchando: - mudança de direção.

Acelerado lento: os mesmos exercícios anteriores.

Em duas ou três fileiras:

Movimentos de braços, pernas tronco, mãos e abdominais.

(Recomendar a máxima amplitude dos movimentos).

B — SESSÃO ESPECIAL

Posição de guarda: descrição e prática. Movimentação em campo: descrição e prática.

Passo de peito: descrição e prática.

Pequeno jogo: em círculos, passe de peito, em caráter de competição.

Educativo para controle da bola: Bola passada de uma para outra mão por cima da cabeça.

Exercícios de ordem e marcha com canto.

10.^a Sessão (aproximadamente)

A — AQUECIMENTO

Em marcha e em acelerado lento: exercícios de braços, pernas e tronco.

Em acelerado: ao apito, paradas e partidas rápidas.

Duas fileiras defrontando-se: prática dos fundamentos do jogo, sem bola:

ataque e defesa.

B — SESSÃO ESPECIAL:

Em círculo: jogadores parados, passes de peito, de ombro e baixo com uma das mãos.

Na mesma formação: descrição e prática do passe de gancho (apenas movimento de braço, parado).

Prática dos passes: jogadores correndo.

Educativo para controle da bola.

Bandeja: descrição e prática.

Pequeno jogo: passar evitando interceptação.

Exercícios de ordem

20.^a Sessão (aproximadamente)

A — AQUECIMENTO

Em marcha e em acelerado lento: exercícios diversos (braços, pernas, tronco, abdominais, etc)

B — SESSÃO ESPECIAL

Jogadores parados: em círculos: prática dos passes de peito, de ombro, com uma das mãos e baixo como uma das mãos.

Em círculos: prática do drible, em ziguezague.

Educativos para controle da bola. Descrição e prática do arremesso com uma das mãos.

Pequeno jôgo: revezando com dribles, jogadores correndo: troca de passes, com e sem marcação

Prática do jôgo prôpriamente dito: orientação geral sôbre regras, interrupções para esclarecimentos.

Exercícios de ordem.

TREINAMENTO — equipe fora de forma física e técnica.

1.^a Sessão.

A — AQUECIMENTO

Marchando: elevação alternada das pernas, mudanças de direção — saltitantes.

Correndo os mesmos exercícios e mais giros, partidas e paradas bruscas.

Exercícios de braços, troncos e abdominais.

B — SESSÃO ESPECIAL

Jogadores parados: prática dos passes.

Jogadores correndo: idem

Três colunas: passes, giros, cruzamento e bandeja.

A jogada do "8", com 5 homens. Prática do jôgo prôpriamente dito: contra-ataque e jôgo rápido.

10.^a Sessão: (aproximadamente)

A — AQUECIMENTO

Jogadores correndo: passes à vontade (sem e com marcação) Prática das partidas e paradas bruscas, giros, saltos, etc. (com bola).

B — SESSÃO ESPECIAL

A TRANÇA — 3 a 5 jogadores Exercício para o contra-ataque distância e lance livre.

Prática de aremêso de mira, jogada de treinamento: descrição prática.

Prática do jôgo prôpriamente dito, com a aplicação da jogada anterior.

20.^a Sessão (aproximadamente)

A — AQUECIMENTO

Evoluções sem bola, Movimentação em campo.

B — SESSÃO ESPECIAL

Jogadores correndo à vontade: prática dos passes.

Revezamento com dribles — competição.

Jogada: 3 colunas.

Descrição e prática da defesa por zona (2-1-2).

Prática de contra-ataque.

Prática do jôgo prôpriamente dito, com adoção da defesa por zona e uso constante do contra-ataque.

Leitura recomendada —

Clair Bee — "Exercícios y fundamentos (traduzido na Argentina).

Nat Holmann — "Basketball de Campeones".

Relatórios de Atividades do Departamento de Esportes.

Naim Cury de Melo — "Bola ao Cesto".

O TÉCNICO: SUA FUNÇÃO EDUCATIVA

Relações do técnico com a equipe: no treinamento e nas competições.

Antes de iniciar a apreciação do nosso tema convirá dizer, à guisa de

explicação, ao menos para os leigos, a verdadeira significação que temos do termo "coach", que não encontra em nosso rico idioma uma palavra precisa, expressão perfeita do que realmente é. A sua tradução seria: instrutor, guia, orientador, encarregado, etc., mas nenhuma destas palavras exprime, com fidelidade, a função do "coach".

"Coach" é o indivíduo que a par da instrução técnica e do preparo físico de um quadro, estuda as possibilidades de cada um dos elementos isolados e agrupados; conhece a psicologia de cada um, harmoniza, estimulando a amizade entre todos; aconselha, ressalta e dá exemplos de moral; orienta, aplaude e censura a conduta e a norma de vida dos seus; sabe tirar o melhor partido dos pontos fortes e fracos dos jogadores; estuda e analisa os adversários; descobre as deficiências dos disputantes, e com todos êsses elementos, organiza a tática do ataque e da defesa dos seus comandados.

Possivelmente a expressão "técnico" é a que mais se aproxima do verdadeiro sentido do "coach", desde que se faça distinção entre êle e o treinador, cuja função é apenas a de "instruir".

O "técnico" dispõe de uma excepcional oportunidade de ensinar e guiar ao mesmo tempo. No sentido — único do termo, o técnico, ensinará passes, arremessos, giros e técnicas similares. Mas se êle apenas realizar trabalho, não estará atingindo sua verdadeira missão. Estará preparando autômatos para jogar basketball. Será um técnico, mas não um "Técnico" com "T" maiúsculo. Para ser um verdadeiro técnico êle deve ser mais do que um professor de técnica, tem que ser um educador, um líder, um guia.

A responsabilidade de guiar a mocidade no período mais difícil da sua vida é uma grande oportunidade oferecida ao técnico. Consciente dessa responsabilidade e certo de que o seu caráter e personalidade terão importância incalculável no desenvolvimento da mocidade, caberá ao Técnico, por estudos e experiências, aperfeiçoar seus conhecimentos, corrigir suas falhas, perceber as coisas boas e aquelas que precisam ser eliminadas. Persistência, naturalidade, integridade moral, capacidade técnica e elevados conhecimentos da natureza humana são fatores decisivos na carreira de um técnico.

QUEM PODE SER "TÉCNICO"
— Qualquer pessoa que esteja suficientemente interessada em estudar profundamente o jôgo, trabalhar por êle, desenvolver a própria personalidade, ensinar habilidades e reconhecer o grande valor educativo do esporte; aquêle que pensa em basketball desde que acorda, enquanto se banha, se barbeta, toma seu café, durante o almoço, no transporte, no jantar, no cinema ou numa competição (quando a mesma é observada tecnicamente e não como simples espetáculo), no restaurante (onde toalha, guardanapos, cardápios são usados para estudo de jogadas), em casa (onde a esposa se vê na obrigação de participar da organização de "chaves" ou estudar regulamentos), aquêle que interrompe ou não comparecer a uma reunião social para estudar ou assistir a um jôgo e... finalmente, vai para a cama... com um lápis e papel para

possíveis anotações de "estalos" sôbre técnica. Poderá ser técnico, qualquer um que possa fazer tudo isso..., esperar o dia seguinte para repetir o "programa" e, ainda assim, apreciá-lo grandemente, apesar das justas reclamações da família.

ESPORTIVIDADE — Tem ainda o técnico oportunidade de exercer excepcional influência no desenvolvimento da esportividade do ser humano. A sua conduta; a sua cortesia e o seu comportamento com juizes, técnicos, assistentes e jogadores visitantes, constituirão sempre exemplo precioso na formação da personalidade de seus comandados. Esportividade requer amabilidade, generosidade, honestidade de propósitos e habilidade de ser um digno perdedor e um modesto vencedor.

O verdadeiro técnico não é aquêle que apenas pretende assistir ao desenvolvimento físico e técnico de seus jogadores, mas acima de tudo quer torná-los verdadeiros homens para a sociedade atual.

SAÚDE DO JOGADOR — A saúde do jogador é a primeira consideração a ser feita pelo técnico. Somente após o parecer favorável de um bom médico deverá o técnico iniciar o seu trabalho, logicamente observando tôdas as recomendações feitas. Ainda assim, caberá ao técnico grande responsabilidade de acompanhar com maior interesse cada um dos jogadores a fim de recorrer novamente ao médico sempre que notar sinais de fadiga ou de outros casos que necessitem de assistência médica. Por precaução porém, deverão ser feitos exames periódicos.

TÁTICAS ILEGAIS — "Fora da Lei" nunca é possível em esportes. O técnico ou o jogador que perde seu tempo tentando descobrir meios de fugir às regras ou desenvolver qualquer jogada ilícita, nunca obterá destaque como verdadeiro esportista. O jôgo violento, além de todos os inconvenientes que apresenta, é falta

de ética. O jogador que assim age é uma vítima de um técnico imerecedor desse título. Não é possível esquecer que o tempo gasto no ensino dessas práticas pagaria grande dividendo com o desenvolvimento de atitudes corretas e técnicas aprimoradas.

JUIZES — É difícil estabelecer o grau de relações que poderá existir entre juizes, técnicos e jogadores. A nosso ver, a melhor conduta do técnico e jogadores, será a de permanecer distante dos juizes antes do jogo e durante os intervalos, pois, desse modo serão evitados possíveis más interpretações de atitudes ou palavras. Após o jogo, as relações de amizade deverão ser mantidas normalmente, sendo de toda conveniência aos técnicos e jogadores que os assuntos referentes à arbitragem sejam iniciados somente pelos juizes.

Os juizes, autoridades máximas da partida, deverão ser respeitados como indivíduos idôneos, competentes e imparciais.

Competindo ao técnico a orientação de seus jogadores e a formação de verdadeiros esportistas, a sua primeira preocupação deverá ser a do exemplo que dá aos seus comandados. No calor de um jogo é difícil evitar uma exclamação, um movimento ou outra demonstração de desagrado em face de determinada decisão dos juizes. No entanto, é esse um dos pontos em que o técnico demonstra publicamente a sua educação esportiva e o controle que tem sobre suas reações. O resultado de um jogo poderá ser esquecido, mas a quebra da ética esportiva por parte do técnico jamais o será.

Além deste auto controle, que dará ao técnico grande força moral sobre seus jogadores, competirá a ele preparar sua equipe no que se refere ao respeito à autoridade dos juizes. Cremos que a melhor maneira de fazê-lo será demonstrando aos jogadores a impossibilidade dos mesmos analisarem a atuação dos juizes e, simultaneamente, terem sua atenção voltada para as diversas manobras do jogo. Ainda que o jogador conseguisse bipartir a sua atenção, aos poucos ele iria se enervando, pois, em sua opinião, várias decisões dos juizes foram prejudiciais ao seu quadro. Atingindo certo estado de nervosismo, a consequência lógica será a queda da produção do referido jogador e de toda a equipe, pois seus companheiros, provavelmente, serão contagiados pela

impressão de estarem sendo prejudicados pelos juizes. Assim sendo, o técnico deverá mostrar aos seus jogadores os inconvenientes da preocupação com a conduta dos juizes e, ainda durante o período de treinamento, exigir dos mesmos a atenção voltada única e exclusivamente para o jogo.

PÚBLICO — “De técnico e de louco cada um tem um pouco”. É um plágio que sempre fazemos, pela verdade que a frase encerra. Talvez assim o seja também nos outros países, mas nesse “competição” acreditamos sinceramente que não seríamos apenas “vice”. Seríamos os campeões.

As relações do técnico com o público, ainda que existentes devido aos jogadores, deverão ser evitadas no que diz respeito à parte técnica, pois, uma conversa sobre tática e estilo de jogo é caminho certo para dissabores e possíveis discussões. Em geral, o público é muito dedicado aos jogadores e esse interesse pode constituir bom motivo para a conversação. É preferível tratar amigavelmente os técnicos improvisados do que aborrecê-los.

TORCEDORES — O melhor será esquecer os torcedores. Quando a equipe vence o jogo, é quase impossível chegar ao vestiário; quando perde, é como um necrotério. Ninguém procura os rapazes, senão para lhes dirigir palavras desagradáveis. Para os torcedores o jogo foi perdido propositadamente ou por falta de vontade. Os jogadores ficam como se tivessem perdido o seu melhor amigo. O técnico, muitas vezes apontado como o responsável pela derrota, deverá, então, fazer valer a segurança da sua orientação e a firmeza do seu caráter. Palavras de estímulo e consólo poderão ter incalculável valor para os jogadores. Outros jogos virão. É impossível vencer todos.

IMPRENSA — A amizade dos jornalistas é muito importante. Eles fazem o cartaz ou arrazam os jogadores e técnicos aos olhos do público. O técnico nunca deve estar muito ocupado para atendê-los. Alguns jornalistas são gentis, outros generoso e outros ainda sarcásticos ou muito pessoais. Os mais experimentados conhecem as dificuldades e problemas dos técnicos e jogadores e tudo fazem para ajudá-los; escrevem principalmente no interesse do jogo propriamente dito. Outros porém, não medem as consequências dos conceitos apresentados e, ao

invés de colaborarem, criam sérios problemas.

A nosso ver, o técnico deverá tomar conhecimento das opiniões apresentadas e, após análise, profunda e imparcial, aceitar ou não as críticas favoráveis ou desfavoráveis apresentadas. Para os jogadores, no entanto, o mais acertado será ouvir apenas o técnico, pois somente este conhece o momento oportuno para um elogio ou crítica.

ORGULHO PROFISSIONAL — Atualmente a profissão de técnico é reconhecida como tal. Ele é um educador e o seu trabalho pode conduzi-lo a uma vida excitante, útil e muito interessante. O técnico não vê somente os seus jogadores se desenvolverem física e tecnicamente, mas também tornarem-se homens para o mundo. O sentimento de satisfação que provém desse trabalho é fantástico.

Ao verdadeiro técnico, por conseguinte, constituirá motivo de maior interesse a vida do seu jogador. Suas dificuldades, seus estudos, sua família, suas amizades, enfim, tudo aquilo que possa exercer influência para a sua educação integral deverá ser cuidadosamente considerado pelo técnico.

RELAÇÕES DO TÉCNICO COM A EQUIPE

As relações do técnico com a equipe podem ser apresentadas, em última análise, sob dois aspectos: no período de treinamento e durante as competições.

NO TREINAMENTO — O período de treinamento é o de preparo físico, técnico, tático e moral da equipe. É durante esse período que o técnico tem maiores oportunidades de contribuir para a formação do verdadeiro esportista.

Inegavelmente, em todos os esportes o técnico exerce uma grande influência sobre os jogadores, não somente na maneira técnica como o conduz o jogo, mas, principalmente, na moral dos elementos que orienta.

Não basta ao técnico ser um estudioso dos problemas técnicos e táticos do seu esporte; necessita, e muitas vezes é mais importante do que a tática, não somente ter uma boa moral, mas principalmente insistir em transmiti-la a seus elementos.

“É possível a um homem esquecer algumas das coisas que aprendeu nos livros escolares; nada, entretanto,

conseguirá destruir nêle a moral que adquiriu na prática dos esportes". Esta frase de um técnico norte-americano expressa com fidelidade o valor moral do esporte.

Durante o treinamento, portanto, o técnico deverá se aproveitar de todas as oportunidades para preparar moralmente seus jogadores, pois a bola ao cesto é um jogo de conjunto e deve existir entre jogadores e técnicos absoluta confiança e grande camaradagem. O técnico deve inspirar confiança aos seus jogadores para fazer com que os mesmos empenhem todos os seus esforços na consecução do objetivo que lhes é comum.

O técnico deverá ser paciente nos seus ensinamentos e sempre se lembrar de uma coisa; não é possível ensinar tudo num dia. Um dos erros mais comuns é o de esperar demasiado dos seus jogadores.

Há uma tendência de muitos técnicos que foram ótimos jogadores, esperar que os elementos joguem tão bem como eles ou executem determinadas jogadas com a mesma naturalidade que eles o faziam. Esquecem-se, nesse caso, que há particularidades próprias a cada um. Não se deve, portanto, ensinar mais do que possa ser aprendido. É muito melhor ensinar um pouco menos e ter certeza de que os jogadores aprenderam bem, do que ensinar muito e desconhecer o quanto foi realmente aproveitado. Muitos técnicos esquecem, às vezes, o objetivo do próprio trabalho e, vaidosamente, apresentam partes mais complexas do jogo, unicamente com a intenção de demonstrar conhecimentos. Pretendem com isso impressionar aos seus jogadores, demonstrando-lhes serem conhecedores profundos dos segredos do bola ao cesto. É simplesmente lamentável tal atitude. A planificação do trabalho deverá ser cuidadosamente estudada com antecedência e em relação a diversos fatores, dentre os quais destacamos: objetivo do treinamento, tempo de que se dispõe, material, instalações, caráter da competição, etc. Em função desses fatores, deverá ser planejado o treinamento geral, perfeitamente graduado em intensidade e dificuldade. Em cada um dos treinos deve-se exigir um pouco mais dos jogadores, pois estes quase sempre se inclinam mais à preguiça do que ao trabalho intenso. Assim, o técnico, conhecendo perfeitamente o estado de saúde dos seus jogadores, deverá mimá-lo com treinos muito leves, se realmente pretender formar uma equipe forte moral e fisicamente. Os conhecimentos do problema da fadiga, imprescindível aos técnicos, orientarão com segurança a dosificação do trabalho físico dos jogadores. Persistência, procurando melhorar, poderá não dar resultado compensador, de imediato; mas com o tempo, os frutos aparecerão.

A necessidade de um esforço cada vez maior dará ao jogador, além de resistência física e estado atlético, notável força moral.

É essa a "gazia mágica" ou a "chave" com que os técnicos — principalmente os leigos — procuram conduzir seu quadro apenas a vitórias. Muito trabalho, grande persistência, incomensurável boa vontade e até sacrifícios, aliados a conhecimentos técnicos, conduzirão qualquer

esportista à destacada posição no cenário esportivo.

Ao técnico cumpre guiar, orientar, dirigir o jogador para esse objetivo. Somente ele, com honestidade de propósitos, habilidade, dedicação, e amplos conhecimentos da natureza humana, poderá honrar a profissão que abraçou educando através o esporte.

METODOLOGIA DO TREINAMENTO

Metodologia do treinamento esportivo é a ciência que estuda os diferentes processos a serem empregados na preparação das equipes em todas as modalidades esportivas. Esses princípios, que devem reger o treinamento esportivo, de maneira que o esportista alcance o máximo de sua eficiência física e técnica, são aplicáveis a todos os esportes. Os processos pedagógicos é que variam em função do esporte em questão.

É importante ressaltar ainda que os bons resultados obtidos por um esportista não residem exclusivamente na excelência do plano de treinamento a que é submetido. Outros fatores, tais como a higiene e a alimentação contribuem decididamente para o sucesso. As prescrições higiênicas, que devem ser observadas para os esportistas em regime de treinamento, resumidamente, compreendem: repouso, vestuário, local e horário dos exercícios, uniforme, condições climáticas, hidroterapia, etc. Com respeito à alimentação, a maior tarefa será do médico, pois é questão técnica e muito variável.

Como se deduz, o exercício da função de técnico exige, além das qualidades e conhecimentos já citados, grande capacidade de organização e administração, pois somente assim ele poderá coordenar eficientemente todo o seu complexo trabalho.

PLANO GERAL DE TREINAMENTO

A preparação geral do cestobolista deverá ser realizada em três dias:

- 1.^a — Obtenção das "condições";
- 2.^a — Obtenção da "forma";
- 3.^a — Preparo tático.

"Em condições", significa colocar a equipe em condições de iniciar o treinamento. É um trabalho de duração variável e quase sempre constituído de sessões de ginástica.

Esse trabalho deverá ser precedido do exame médico inicial, cujo resultado constituirá a orientação básica do técnico.

A "forma" é o rendimento máximo de um indivíduo ou de um grupo de indivíduos. É o apogeu, o ponto culminante das possibilidades individuais. É a ocasião em que o indivíduo realiza o trabalho muscular máximo, com o mínimo de fadiga e de dispêndio energético.

Pode-se dividir a "forma" em três tipos:

- a) "Forma física" — visa dar ao homem a necessária resistência para que seu organismo suporte sem abalos, os rigores de treinamento.
- b) "Forma técnica" — depende em grande parte da "forma" física. Quanto melhor for o grau de preparo físico, mais fácil será a aprendizagem do esporte, cujos elementos fundamentais serão ensinados nessa ocasião.
- c) "Forma moral" — visa-se obter a disciplina, o fortalecimento

de ânimo, o espírito de equipe, a formação de hábitos sadios, etc. É obtida através exemplos de conduta, preleções, etc.

Apresentação o significado dos termos "condições" e "forma", podemos agora, com maior segurança, esclarecer o sentido exato de cada uma de tais fases do treinamento geral, ou seja a obtenção das "condições", a obtenção da "forma" e o preparo tático.

Na primeira fase — obtenção das "condições" — é realizado um cuidadoso preparo físico geral, a fim de tornar possível, mais tarde, a adaptação do organismo à natureza específica do bola ao cesto. Simultaneamente, processar-se-á a aprendizagem ou a prática dos elementos fundamentais do jogo.

A segunda fase — obtenção da "forma" — comporta o aprimoramento do estilo e a adaptação do organismo às exigências da prática do bola ao cesto, o que proporciona ao indivíduo a sua "forma" física, técnica e moral.

A terceira fase — preparo tático — dará ao jogador, principalmente à equipe, meios para dispor e empregar eficientemente, a própria capacidade técnica. A vitória não é consequência apenas da apuração da técnica, mas também da aplicação tática.

Essas três fases de treinamento são estreitamente ligadas, havendo muita correlação entre elas, uma vez que fazem parte de um mesmo plano. A separação de uma das outras é mais teórica do que prática, pois, realmente, em todas as ocasiões haverá apenas predomínio de um ou outro objetivo.

Esquemáticamente, o plano geral do treinamento poderá ser assim apresentado:

ELEMENTOS INDISPENSÁVEIS A UM PLANO GERAL DE TREINAMENTO

A planificação geral do trabalho permite uma visão total e facilita grandemente a tarefa. Assim sendo, apresentamos a seguir, como sugestão, os seguintes elementos básicos na organização do plano de trabalho:

- I — Fim a atingir — é o objetivo que se tem em vista.
- II — Tempo previsto — para a execução do plano e para duração de cada sessão, em face da data das competições.
- III — Número de desportistas — que poderão ser submetidos ao treinamento.
- IV — Recursos disponíveis — em pessoal (médico especializado, massagista e auxiliares); em instalações (quadra descoberta, ginásio, gabinete médico; e em material de um modo geral.
- V — Meios a empregar — as próprias práticas esportivas e as de verificação de aprendizagem ou de aperfeiçoamento técnico.
- VI — Horários — Semanais e diários; os primeiros permitirão estabelecer o número de práticas que serão efetuadas; os honorários diários deverão ser escolhido em função da hora correspondente à competição e, tanto quanto possível, no

mesmo local ou em outros de condições semelhantes.

Uniformes.

VII — Uniformes — ainda que pareça detalhe sem importância, tal não sucede. Todo o uniforme deverá ser cuidadosamente escolhido a fim de não prejudicar a eficiência do esportista.

VIII — Valor dos esportistas — que vão ser treinados e valor presumível dos adversários.

A SESSÃO DE TREINAMENTO

Estabelecida a planificação geral do treinamento, a preocupação do técnico será a de organizar o programa de atividades do dia.

Lógicamente, o fator primeiro a ser considerado será a fase do treinamento em que se encontra a equipe, pois esse elemento será básico na organização da sessão de treinamento. Assim sendo, e supondo-se estar a equipe na fase da obtenção da "forma", a maior parte do tempo da sessão será destinada à prática e aperfeiçoamento dos elementos fundamentais do jogo, reduzindo-se, em consequência, o tempo destinado às condições físicas e à parte tática.

Não é possível estabelecer exatamente o que deve ser incluído em cada treino, pois existem fatores diversos que influem muito nessa organização. Não pretendemos, com essa afirmação, modificar nossa orientação anterior com referência à preparação antecipada dos treinos. Essa preparação é imprescindível, porém, não poderá ser inflexível. As condições evidenciadas no transcorrer do treinamento ou mesmo de um só treino podem exigir alterações no programa geral. A diretriz mestra, a orientação geral, deverá ser seguida.

PRINCÍPIOS GERAIS DE TREINAMENTO

Os princípios gerais apresentados a seguir, poderão constituir guias de grande valor na direção de cada treino.

1 — Programa em harmonia com os preceitos pedagógicos — Os jogadores aprendem realizando e a repetição é essencial para a retenção. Assim, nunca será demais insistir na prática de cada uma das partes do jogo. A maneira de fazê-lo pode variar, mantendo-se a atração pelo exercício, mas a prática sempre será repetida.

2 — Processos pedagógicos — A utilização inteligente dos mais diversos processos pedagógicos — exercícios, filmes, fotografias, demonstrações, diagramas, etc. — contribuirá decisivamente não só para manter como para aumentar o interesse dos jogadores.

A escolha de exercícios variados e atraentes possivelmente será o fator de maior valor neste particular.

Quando um exercício não desperta nos jogadores o interesse esperado, o mais acertado será substituí-lo, pois, daquele modo não se obterão resultados satisfatórios. De outro modo, quando um exercício desperta surpreendente interesse, será conveniente prolongar a sua prática, aproveitando assim, ao máximo, a oportunidade apresentada.

Os recursos de que o técnico pode se valer nesse particular são imensos. Há necessidade apenas de muito bom senso, grande interesse e capacidade criadora.

3 — Experiência anterior — As lições da temporada anterior sempre proporcionarão indicações de grande valor para o técnico. De posse de todos os dados referentes às anotações feitas e ainda baseando-se nas próprias observações, o técnico poderá, logo após o término da temporada, introduzir modificações no seu plano de trabalho para o ano seguinte. Poderá, por exemplo, formular as seguintes perguntas: Quais foram os pontos fortes da equipe? Quais os pontos fracos? A produção do quadro foi relativa ao preparo que teve? O sistema de jogo empregado correspondeu? Houve falta de preparo físico, técnico ou tático? Enfim, competirá ao técnico, honestamente, analisar o próprio trabalho e, a

seguir, estudar os meios para corrigir as falhas apresentadas.

Agindo assim, na temporada seguinte ele planificará seu trabalho mais conscienciosamente.

Da mesma forma, ótimos resultados serão obtidos com a análise dos resultados de cada treino. O programa de cada sessão de treinamento poderá ser alterado, conforme conveniências determinadas por fatores surgidos na prática anterior.

4 — Dosagem do exercício — A pronunciada tendência dos nossos jogadores para o menor esforço ganha grande destaque durante os treinos. É imprescindível, por isso mesmo, especiais cuidados do técnico no que diz respeito à dosagem da intensidade do treinamento. Em relação ao período do treinamento — início, durante ou fim da temporada — deverá ser encontrada uma dosagem ideal para os exercícios. Do mesmo modo que um treinamento pouco intenso poderá acarretar grande perda de eficiência da equipe, o treinamento excessivamente forte poderá diminuir o poderio da mesma.

5 — Prática dos arremessos à cesta — Em todas as sessões do treinamento deve-se dedicar algum tempo — variável com a fase do preparo — à prática dos arremessos à cesta, pois estes constituem o objetivo primordial do bola ao cesto. É necessário porém, que a referida prática seja feita com o máximo interesse e concentração. O aperfeiçoamento dos arremessos é consequência mais da vontade de melhorar, do que da quantidade de tentativas feitas.

6 — Sessão de treinamento — Em geral a sessão de treinamento divide-se em três partes: exercícios de aquecimento, exercícios especiais e prática do conjunto.

Na primeira parte — exercícios de aquecimento — são dados exercícios diversos, com ou sem bola, com objetivo de aquecer o organismo dos jogadores para a prática propriamente dita. É lógico porém, que os exercícios deverão ser escolhidos de molde a contribuírem decididamente para o aperfeiçoamento físico ou técnico de cada jogador.

A segunda parte — exercícios especiais — é período da prática organizada dos fundamentos do jogo: movimentação em campo, rebote, drible, passes, arremessos, ofensiva e defensiva individual, etc.

Na terceira e última parte inclui-se: a) prática das jogadas, com ou sem defesa, na metade ou

PLANO GERAL	1.ª fase-obtenção das "condições"	Desenvolvimento geral das qualidades físicas. Aprendizagem ou prática dos elementos fundamentais.
	2.ª fase-obtenção da "forma"	Adaptação do organismo às exigências do bola ao cesto. Aprimoramento do estilo.
	3.ª fase-preparo tático	Aproveitamento tático dos conhecimentos técnicos.

em toda a quadra; b) jogadas especiais; c) reuniões para analisar problemas individuais ou coletivos, estudar regulamento do jogo, dissertações sob diversos temas e jogos internos.

A duração de cada uma dessas partes, como já vimos, é relativa à fase do treinamento em que se encontra a equipe, sendo que, de um modo geral, o tempo total deverá ser de hora e meia, aproximadamente.

Convém repetir, no entanto, que a organização da sessão de treinamento é muito pessoal e própria do técnico. Importa, acima de tudo, que o objetivo seja sempre o mais possível, ainda que os meios para atingi-lo sejam diversos.

ALGUMAS SUGESTÕES AO TÉCNICO

- 1 — Acomode o seu sistema de jogo ao material humano de que dispõe.
- 2 — Conheça profundamente as regras do bola ao cesto.
- 3 — Faça com que seus jogadores apreciem o treino, tornando-o agradável, atraente e produtivo.
- 4 — Seja claro em suas explicações.
- 5 — Observe e corrija quaisquer erros apresentados.
- 6 — Evite a tendência ao menor esforço, fazendo sua equipe trabalhar "duro" sem contudo, sobrecarregar os jogadores.
- 7 — Conserve o jogo o mais simples possível.
- 8 — Permaneça uniformizado durante o treino e, sempre que possível, demonstre praticamente o exercício apresentado.
- 9 — Adquirir a confiança dos jogadores.
- 10 — Prepare moralmente os seus jogadores para as vitórias e derrotas.
- 11 — Planifique racionalmente o seu trabalho.
- 12 — Colabore decididamente com os seus jogadores na solução dos seus problemas pessoais.
- 13 — O treinamento deverá ser progressivo; esteja certo de que a repetição é imprescindível para a aprendizagem total.
- 14 — Analise honestamente os resultados de seu trabalho.
- 15 — Seja disciplinado para poder disciplinar.
- 16 — Mantenha em atividade todos os jogadores.
- 17 — Não demonstre favoritismo.
- 18 — Faça de cada jogador um seu amigo.
- 19 — Estabeleça um ambiente de camaradagem e amizade entre os jogadores.
- 20 — Prepare campeões de atitudes nobres e elevadas, através do bola ao cesto.

NAS COMPETIÇÕES

A personalidade de cada técnico e o modo de cada um conduzir o preparo de sua equipe alteram o procedimento geral na direção de um quadro durante as competições. Diferem os modos de proceder antes, durante e após o jogo. Existem contudo, alguns pontos comuns à maioria e que, logicamente, deverão ser mantidos. São os seguintes:

NO VESTIÁRIO — O técnico deverá ser o primeiro a chegar, pois cumpre-lhe verificar cuidadosamente o material do jogo e tomar as providências que se fizerem necessárias.

Além disso, os seus jogadores apreciarão encontrar o seu técnico firme no seu posto.

É da maior importância o horário de chegada dos jogadores.

Evidentemente o tempo de permanência no vestiário será aproveitado para algumas palavras de estímulo e sobre a importância particular daquele jogo. É conveniente, no entanto, não realizar preleções idênticas para todos os jogos, pois, quando da realização de jogos realmente decisivos, os jogadores receberão as palavras do técnico apenas como rotina. Preparados eficientemente no treinamento, poucas palavras de estímulo serão suficientes para a maioria dos casos. Os jogos decisivos receberão preparo psicológico especial.

A orientação técnica propriamente dita é feita por alguns técnicos. Nessa ocasião, outros porém, preferem fazê-lo na quadra. Num local ou noutro, os pontos a serem abordados serão: Plano ofensivo contra marcação individual e por zona; plano defensivo; elementos que iniciarão a partida e casos especiais. Os detalhes de ordem técnica não precisam ser considerados pois é esse o momento oportuno.

IDA PARA O CAMPO — Deverá ser providenciada a ida para o campo com razoável antecedência, pois além da necessidade de "aquecimento" dos jogadores é muito importante lembrar que os atrasos sempre trazem um aumento da natural tensão nervosa dos jogadores.

Nessa ocasião, prosseguindo a orientação geral traçada desde o vestiário, os jogadores deverão estar concentrados unicamente no jogo. Toda influência de diretores, assistentes, amigos, etc., deverá ser evitada. O grupo deverá se unir mais ainda, sendo as suas relações apenas com os companheiros de equipe e o técnico.

DURANTE O AQUECIMENTO — Os minutos que antecedem a partida deverão ser integralmente aproveitados para "aquecer" os jogadores e lhes permitir maior ambientação ao local do jogo.

Os exercícios praticados nessa ocasião não têm por objetivo treinar os elementos ou guardar os assistentes, de modo que deverão ser cuidadosamente escolhidos para a sua finalidade: grande movimentação de todos os jogadores.

Ao técnico caberá observar o "bate-bola" dos adversários, pois em geral, essas observações são muito úteis. Controle de bola, velocidade, preferência pessoais, particularidades de certos jogadores, etc., são pontos importantes a serem observados.

DURANTE O JOGO — As duas grandes armas do técnico durante o jogo são: o capitão da equipe e as substituições. O capitão do quadro, especialmente preparado para a função, será o orientador da equipe no campo. A ele caberá cumprir e fazer cumprir as determinações do técnico e resolver de momento, quaisquer dificuldades. Com referência às substituições abordaremos o assunto separadamente, dada a sua relevância.

NO INTERVALO — São da maior importância os minutos de intervalos nos dois tempos de jogo. Devem, por isso mesmo, ser aproveitados integralmente para novas instruções e descanso.

Algumas indicações úteis são as seguintes:

- I — Não permita a presença de estranhos no vestiário.
- II — Fale calma e objetivamente sobre a parte técnica; a oratória com intenção de elevar a moral quase sempre é desaconselhada.
- III — Faça com que todos vistam seus agasalhos.
- IV — Dê-lhes toalha para enxugar o suor.
- V — Permita que façam gargarejos com água e se refresquem.
- VI — Não fale imediatamente; os primeiros minutos deverão ser destinados somente para descanso.
- VII — Evite comentários sobre erros; apresente a maneira de solucionar as falhas apresentadas.
- VIII — Analise a defesa e o ataque do adversário.
- IX — Se possível, altere seu sistema de jogo, pois essa medida poderá transformar os planos do oponente. A recíproca é verdadeira.
- X — Esclareça o número de tempos pedidos e as faltas pessoais da cada jogador.
- XI — Não permita, em hipótese alguma, discussões.
- XII — Verifique a necessidade de cuidados do médico ou massagista.

DEPOIS DO JOGO — Procure analisar detalhadamente o jogo a fim de tirar do mesmo todas as lições possíveis, qualquer que tenha sido o resultado da partida. Os comentários com os jogadores não deverão ser feitos logo após o término do jogo.

O QUE OBSERVAR NO ADVERSÁRIO

O técnico poderá sempre dispor melhor do seu sistema ofensivo ou defensivo quando tem pleno conhecimento do padrão de jogo do adversário. Todas as equipes têm uma personalidade mais ou menos definida e sempre será útil a um técnico poder transmitir aos seus jogadores instruções a respeito.

De qualquer forma, os detalhes do jogo não deverão ser considerados em relação aos seus primeiros cinco minutos, pois nesse período, em geral, as equipes não demonstraram o máximo de sua forma técnica.

Há em todos os técnicos uma certa tendência para observar determinada característica do adversário. Essa qualidade deverá ser desenvolvida, mas de modo algum as demais partes poderão ser abandonadas.

Outro aspecto importantíssimo para o técnico é o de se entusiasmar com o transcorrer do jogo. Agindo assim, ele se tornará totalmente inútil ao quadro, pois ao invés de observar estará assistindo ao jogo. A confiança que o técnico deposita na sua equipe deverá permitir a ele observar atentamente as manobras do adversário, pois é muito comum o desvio da atenção apenas para o próprio quadro. Normalmente, é necessário reagir para não incidir nessa gravíssima falha.

Aqui estão alguns dos pontos que devem ser observados:

- 1 — Tipo de ofensiva: ataque rápido ou lento.

- 2 — As jogadas são "armadas" ou saem naturalmente?
- 3 — Estão usando "corta-luz"?
- 4 — Possuem rebote ofensivo ou defensivo?
- 5 — Adotam contra-ataques?
- 6 — Tipo de defesa: Existem débeis na defensiva?
- 7 — São necessárias modificações no nosso sistema ofensivo ou defensivo?
- 8 — Individualmente, há pontos vulneráveis nos adversários?

SUBSTITUIÇÕES — As substituições são a grande arma de que se utiliza o técnico para controlar o jogo. Iniciada a partida, o meio mais eficiente que o técnico dispõe para a orientação da sua equipe é através as substituições.

Pela própria importância das substituições e em face da grande diversidade de situações que se apresentam no transcorrer dos jogos, torna-se praticamente impossível o estabelecimento de regras a respeito. Pode-se, no entanto, desaconselhar, como regra geral, qualquer modificação na equipe quando tudo marcha normalmente.

QUANDO FAZER SUBSTITUIÇÕES

— Antes de mais nada deverá o técnico preparar a equipe para o importante aspecto das substituições. Ainda no período de treinamento os elementos deverão ser cuidadosamente instruídos sobre o assunto, a fim de receberem como parte normal do jogo qualquer substituição. O basketball é jogado por cinco elementos de cada lado, mas toda equipe que não possuir no mínimo, oito jogadores em condições de igualdade técnica, jamais poderá ser considerada realmente eficiente. As substituições são feitas com diversos objetivos, de modo que todos os jogadores deverão ter ciência da razão de cada uma delas, a fim de facilitar melhor compreensão.

Há situações em que as substituições se tornam imperativas. Acima de tudo o técnico não deve ser sensível às opiniões dos associados, torcida, imprensa, etc. Ele entende melhor do material de que dispõe do que qualquer outra pessoa. Em geral conhece perfeitamente os hábitos dos seus jogadores, seus problemas diários e sabe perfeitamente da sua condição psicológica. Por isso mesmo, o técnico não deve permitir que observações, na maior parte das vezes temporâneas, venham a arruinar o seu trabalho.

Quando um dos jogadores comete a quarta falta pessoal, é conveniente

a sua substituição pois será bastante desagradável verificar, posteriormente, que esse jogador, ainda necessário à equipe, esteja aliado da luta. Moralmente os companheiros de quadro recebem melhor a saída de um elemento que cometeu a quarta falta, do que a saída definitiva desse mesmo elemento. É necessário, no entanto, analisar esse problema sob o aspecto geral e do próprio jogador, pois quase sempre há particularidades individuais.

O jogador que não está atuando bem deve ser substituído. Há ocasiões — e é impossível explicar as razões — em que nada dá certo para um jogador e, nestes casos, a substituição não deve tardar. Outras ocasiões o jogador se apresenta relativamente aos adversários daquele dia, deficiente na marcação, no rebote ou mesmo na ofensiva. Quase sempre isto trará o estado de nervos bastante contra-indicado para o jogador.

Há também o problema da fadiga. O técnico deve ter habilidade para ter certeza quando um dos seus jogadores está cansado e incapaz de acompanhar o ritmo do jogo.

Além destas práticas devem ser consideradas ainda as questões de abatimento moral em relação a motivos dos mais diversos. Por exemplo: há jogadores que, inexplicavelmente, consideram determinado jogo como fácil para a própria equipe; em geral é conveniente a permanência destes jogadores algum tempo no banco de reservas para mostrar que eles estão enganados. Só existe um tipo de jogo fácil: aquele que já foi jogado, ganho e pertence às estatísticas.

PEDIDO DE TEMPO — Talvez uma boa regra seja nunca pedir mais de um tempo na primeira parte do jogo. Os pedidos de tempo só deverão ser feitos quando em dificuldade técnica e com possibilidade de resolvê-la. Nunca permita ao capitão da equipe pedir tempo para descanso; lugar de descansar é no banco de reservas e não na quadra. Por essa razão desde o princípio insistimos na necessidade da existência de no mínimo, oito jogadores em igualdade de condições. Todos os jogadores devem ser preparados para solicitar substituições ao técnico sempre que se sentirem cansados; não haverá razão para acanhamento do jogador estando cansado; será imperdoável atitude inversa.

QUANDO PEDIR TEMPO — Quando deve uma equipe pedir tempo? Freqüentemente notam-se pedidos de tempo sem nenhuma finali-

dade: reúnem-se os jogadores, conversam, discutem, comentam a atuação do juiz... e nada fica assentado. Os pedidos de tempo devem ser feitos em momentos quando se justifiquem providências de ordem técnica ou táticas.

É importante não esquecer que os pedidos de tempo serão utilizados não só pelo nosso quadro, como também pelo adversário. As vezes um pedido de tempo feito por nós tem mais valor para o oponente do que para nós mesmos, de modo que também esse aspecto deverá ser considerado pelo técnico.

As providências de menor importância, tais como troca de marcação, mudanças de jogada, etc. deverão ser aproveitados, principalmente para o seguinte:

- 1 — Nosso tipo de marcação está apresentando resultados satisfatórios?
- 2 — Devemos fazer troca de marcação?
- 3 — Estamos atuando com eficiência nos rebotes?
- 4 — Eles estão adotando contra-ataques?
- 5 — Por que razão nossa jogada de ofensiva não está produzindo o que se esperava?
- 6 — Este ou aquele jogador deverá tentar arremessos mais constantemente?
- 7 — É necessário alterar a jogada de ataque?
- 8 — Devemos continuar adotando o mesmo ritmo de jogo?

Estas e outras considerações desse gênero devem ser feitas pelo técnico. Aos jogadores cumprirá obedecer às determinações e se adaptarem da melhor maneira possível às mesmas. De maneira alguma discussões.

CONCLUSÃO

- I — O jogo de bola ao cesto é uma série de erros. A equipe que fizer menos erros ganhará o jogo.
- II — Posse da bola significa controle de jogo. Não se desfaça da mesma até que veja uma oportunidade segura.
- III — Os juizes variam muito nos seus sistemas e critérios. Aceite suas decisões sem comentários.
- IV — Cada equipe experimenta uma série de ofensivas e defensivas durante o jogo. Esteja atento sobre esse sistema e procure certificar-se da eficiência do mesmo.
- V — Uma defesa forte é "fator estabilizante" durante o jogo.
- VI — A unidade da equipe dependerá da moral elevada e alto espirito. Mantenha o seu quadro forte desenvolvendo constantemente sua moral e espirito de equipe.
- VII — Basketball é um grande jogo. Dê sempre à sua equipe os seus melhores esforços para ser digno de crédito como técnico e como homem.
- VIII — Suas importantes lições, como vencer e perder, como se conduzir nas situações imprevistas, como merecer o respeito de seus adversários e como, permanentemente, ir para frente com seus jogadores, será sempre um reflexo de "COMO VOCE SEMEAR, ASSIM VOCE COLHERA".