Referi no meu último artigo, que preferencialmente gosto mais de ensinar através de jogos e exercícios que as crianças gostem, pois quanto mais elas gostarem do que estão a fazer mais se empenham e mais depressa aprendem. Sempre que possível gosto de fazer exercícios que terminam com lançamentos.

São várias as formas e as metodologias como eu ensino o lançamento e o lançamento na passada.

Não há só uma forma e todas são válidas desde que os objetivos sejam alcançados. A experiência de ensinar o lançamento na passada, que mais puxou pela minha imaginação, face às condições existentes e ao número de praticantes que eu tinha de ensinar foi na ilha da Boavista em Cabo Verde. De repente dou por mim num campo ao ar livre, apenas com uma tabela e seis bolas para mais de trinta crianças de 10, 11 anos.

No final da sessão, e por aqueles aprendizes terem muita rua e enormes disponibilidades motoras, praticamente todos foram capazes de executar, após drible, o lançamento na passada. Não me vou aqui alongar na forma como eu resolvi a situação, mas posso-vos dizer, que sem utilizar a única tabela disponível houve muitas repetições e grande densidade e tempo de execução motora, como tal não os coloquei seguramente numa longa fila com um de cada vez a tentar fazer o lançamento na passada no único cesto existente.

Essa situação só aconteceu no final da sessão em que de forma competitiva eles puderam experienciar o lançamento na passada com o cesto. Colocados numa longa fila, com as seis bolas nas mãos dos primeiros, todos puderam vivenciar o lançamento na passada com o cesto. Na primeira volta ninguém foi eliminado. Na segunda volta foram eliminados, os que não executaram corretamente o encadeamento do drible com os apoios certos. A partir da terceira volta foram sendo eliminados quem não executava os apoios corretos e não converteram o cesto.

No ensino do lançamento, sem ser na passada, a minha primeira preocupação logo desde muito cedo é que o equilíbrio esteja presente. A segunda é que globalmente a criança compreenda que o corpo tem de funcionar com uma mola, que se encolhe e depois se estica ao máximo. Há a flexão dos braços com a bola junto ao peito e uma meia flexão das pernas e depois há extensão de todos os membros.

Temos de compreender que numa fase inicial atirar a bola ao cesto é um esquema motor de base, uma habilidade simples. É a partir desta habilidade que temos de aos poucos construir a execução do lançamento com interiorização e consciência da técnica e com o desenvolvimento das capacidades motoras, nomeadamente da força.

A maior parte dos defeitos verificados na técnica do lançamento nos mais jovens resultam do facto de as crianças irem à procura da força, onde não devem, para chegarem ao cesto. Depois do “erro”, de forma inconsciente, estar automatizado e instalado torna-se bem mais difícil a sua correção. É por isso, é que o lançamento se constrói de dentro para fora e o ensino da sua execução padrão passa muito, goste-se ou não, por metodologias analíticas.