Havíamos anunciado para hoje, dia 12, e sempre a este mesmo dia de cada mês, e num ciclo de pequenos 'ensaios', ao longo de um ano, vir ao vosso convívio abordando temas que muito terão a ver com o '*terreno*' (onde tudo acontece e se resolve).

Procuraremos dar, não o *'nosso melhor*' que, vezes quantas, poderá vir carregado de subjetividade, antes aquilo que o objetivo e o compromisso estabelecido vierem a determinar, nas múltiplas facetas de que o jogo é fértil, na abrangência das seis fases, para além das situações especiais, em que o mesmo se desenrola, tendo como rampa de lançamento esta ideia-pensamento de que o " **programa/planeamento exige, o treinador indica e o atleta cumpre!** "

E, perguntar-se-á, porquê ao dia 12? Sim, ao dia 12, enquanto preito de homenagem a um grande companheiro e amigo. Que sempre jogou com o nº 12. Grande companheiro e amigo que, de forma decisiva, nos influenciou e que veio a ser preponderante neste já um pouco longo percurso de '*navegador*' por estes '*mares*', das causas nobre e nobilitantes de que é pródigo o mais completo desporto de equipa: **o basquetebol** .

De seu nome - pequeno, mas com enorme dimensão humana (o seu titulado)! - **Luís do Ó**, um ' *pur o sangue* ' - porque carinhosamente! -, no que ao mister de lançador dizia diretamente respeito. Havia mesmo jogos em que era absolutamente ' *intratável* ' na difícil arte de lançar ao cesto. Num tempo em que ainda não existia a regra dos 3 pontos, em zona próxima do cesto, 4/5 metros, após drible, parado, rodopiando para qualquer dos lados e em suspensão era quase infalível: **bola na mão, lançamento e dois pontos concretizados** . Simples de contar, a ' *estória*

'!

Mas, deixemos a '*estória*' para um pouco mais à frente, não sem que antes nos apressemos a vos deixar expresso o cuidado que existiu na seleção da imagem para ilustrar este texto : Podemos, então, observar um jogador em ato de lançamento, com o nº 12 na camisola (!) - simbolizando o **Luís do Ó**, '*on fire*' -, de algum modo pressionado por dois adversários, sendo que o mais próximo (a pertencer ao passado) não tem máscara, enquanto que o outro, um pouco mais afastado, tem a máscara colocada (tempo presente, que estamos a viver), porque ambas as realidades, cada uma no seu tempo, existiram e existem!

E, ao deixarmos, por momentos, a '*estória*', situemo-nos na **Construção do edifício-atleta**. Tema que nos é particularmente grato, e que com uma pitada de orgulho - falemos claro! -, apresentámos, a convite da FPB e com o apoio logístico da AB Algarve, em Coimbra, no evento organizado pelo órgão federativo: "
Basquetebol Primeiro
" – julho / 2015.

E particularmente querido, porque com uma relação direta com o '*terreno*' - cá está! -, e com o objetivo prioritário de valorizar o nível técnico do praticante e da prática do jogo, e enquanto o devemos enquadrar no '
processo ensino-aprendizagem
' - é disso que se trata! -, e com o foco decisivo de e com os olhos na situação real de jogo, habituámo-nos a considerar em cinco etapas o seu crescimento e desenvolvimento, e em linhas mestras e gerais. Que de outro modo não seria sustentável, a exemplo do aforismo que nos reza da impossibilidade de '
meter o Rossio na Rua da Betesga
' tal a imensidão de fatores que, no tempo e no espaço, se vão processando, em rigoroso respeito pelo sublime (!) mensagem de que
ensinar primeiro, treinar depois
.

Consideremos, então, quais as cinco etapas fundamentais:

- Desenvolvimento das capacidades das habilidades;
- Desenvolvimento das capacidades físicas: a velocidade, a força, a resistência;
- Desenvolvimento da velocidade de execução dos gestos técnicos;
- Desenvolvimento das qualidades volitivas;

- Prazer em desfrutar o jogo.

Iremos ter oportunidade de trazer à vossa consideração, ao longo destes doze pequenos '*ensaios*', - sempre com o nº 12 na imagem! - a juntar às '*matérias*' a desenvolver nas últimas 5ªs feiras de cada mês - a próxima já dia 24 -, estas mais na dominância da D.O.E. (Direção e Orientação de Equipa) -, temas que nos obriguem a saber 'o porquê das coisas 'no terreno' (onde tudo acontece e se resolve). Com o compromisso assumido para com o mestre - porque sábio! - António Damásio: "**Antes de chegar ao saber é preciso percorrer o caminho do ser e do sentir**".

Regressemos, então, à '*estória*', enquanto com memória e para não nos virmos a constituir em navegadores sem bússola (!), e tendo como (grande) referência o **Luís do Ó**, coloquemos na '*mesa das negociações*' o gesto técnico fundamental do jogo: o lançamento.

Recolhemos dados sobre a prestação deste gesto técnico fundamental do jogo, de oito equipas que evoluíram neste último fim de semana, em duas fases finais de duas regiões diferentes no País, no escalão de Sub-16. Iremos trabalhá-los e, no próximo dia 24 - última 5ª feira do mês - , será o tema do nosso 'ensaio': Lançamento, a eficácia terá evoluído?

Entretanto, e para melhor identificação do nosso '*pulsar*', atrevemo-nos a sugerir, factualizando que, como preparação para o '*debate*' (que, sinceramente, apreciaríamos pudesse acontecer, nos comentários!), pudessem aceder a três artigos nossos, publicados neste mesmo site Planeta Basket:

Acedendo ao site: Procurar - Humberto Gomes - Pesquizar:

- nº 46, de 17 de dezembro de 2015 | Uma prenda no sapatinho - o lançamento ;

- nº 42, de 11 de fevereiro de 2016 | Lançamento - preocupante realidade ;
- nº 41, de 25 de fevereiro de 2016 | Treinar, sem ensinar?

Restar-nos-á, neste time out final, manifestar toda a gratidão que devemos a tão gigante companheiro e amigo que foi, **Luís do Ó**, e que Deus o mantenha sob o seu sagrado manto.

Para todos vós, nesta réstia de tempo que nos resta, deixar-vos com esta outra ideia-pensamento: "**Não é pensando que somos, e sendo que pensamos!**"

Abraço fraterno.