



Os meus últimos artigos têm feito um grande apelo à resiliência e à capacidade de sermos criativos no intuito de conseguir motivar os mais novos à prática de actividades físicas.

Neste tempo de indefinição total, as dúvidas sobre os resultados das minhas propostas são enormes, mas há duas coisas que tenho a certeza: Se não fizermos nada, nada vai acontecer e seguramente que os minis se vão sentir esquecidos. Poderei mesmo dizer, abandonados.

Não basta fazer apelos a que os treinadores sejam criativos e demonstrem o seu empenho é necessário dar o exemplo, pois sou dos que acreditam que o que fazemos fala bem mais alto do que o que dizemos.

Foi nesta perspectiva que em reunião com o Pedro Faria e o Ruben Neves, resolvemos lançar o projecto do MB-On (Minibásquete-On da ABM). Este projecto tem duas vertentes: Uma colectiva sugerida pelo Pedro Faria e outra individual pelo Ruben Neves. A partir destas sugestões começámos a desenvolver o projecto. Hoje vamos apresentar a versão colectiva do projecto, que teve o primeiro desafio no passado dia 18 de Fevereiro com a participação do CAB e do CDE Francisco Franco.

As equipas são formadas no mínimo por três e no máximo por 6 jogadores. Seleccionam-se quatro exercícios, como se fossem os quatro quartos de um jogo de basquetebol e definem-se as regras para cada exercício. Exemplo girar a bola à volta da cintura o maior número de vezes em 30 segundos.

O jogo decorre em plataforma Zoom com a possibilidade de acesso visual a dois participantes, um de cada equipa, em simultâneo. No final de cada exercício, que é repetido 6 vezes contam-se o somatório das voltas obtidas. A equipa que obtiver no somatório das oito repetições o maior número de voltas à cintura ganha esse “quarto” e obtêm dois pontos para a sua equipa. No caso de empate será atribuído 1 ponto a cada equipa. A equipa que perde o

exercício tem 0 pontos.

No final é vencedora a equipa que no somatório dos quatro “quartos” tiver mais pontos resultantes das vitórias obtidas em cada quarto.

Caso no final do jogo se verifique um empate vence a equipa que tiver o maior número de participantes.

Caso o empate persista vence a equipa que mais pontos obteve sucessivamente no quarto, terceiro, segundo e primeiro “quarto”.

Para as sessões não se tornarem repetitivas, neste momento estamos a elaborar, por escalão Mini-12, Mini-10 e Mini-8, e padronizar a forma de contagem, de conjunto de quatro exercícios diversificados a executar por sessão zoom. No vídeo em anexo poderão ver o conjunto de exercícios que foi utilizado no primeiro desafio, que foi destinado a Mini-10 do MB-On. Este é um jogo que permitirá, caso haja contactos e conhecimentos, jogar com equipas de qualquer lado do mundo.

{youtube}NnyGQ6ictyc{/youtube}