

## Lançar ao cesto

Escrito por João Ribeiro  
Quarta, 30 Abril 2014 08:01

---



No artigo desta semana nada melhor do que falar em lançamento. Numa semana onde o Planeta Basket destaca aquele que foi, sem dúvida, o nosso melhor jogador de Basquetebol de todos os tempos – Carlos Lisboa,

pretendo igualmente destacar algo que o mesmo trouxe ao jogo com grande evidência e espetacularidade – a arte de lançar ao cesto.

Na entrevista a Carlos Lisboa há um momento em que lhe é perguntado qual o segredo para o lançamento tenha sido uma imagem de marca? A resposta não poderia ser outra:

*Não há “segredos”, mas sim, trabalho e treino... nas horas de treino e, sobretudo e muito importante, fora delas, para o aperfeiçoamento, com muitas repetições, ouvindo os conselhos dos mais velhos e experientes, “pensando” o lançamento e visualizando a bola a entrar no cesto. Por exemplo, quando treinava sozinho, procurava sempre traçar objetivos de “x” número de lançamentos, em cada posição e não parava enquanto os não alcançasse.*

Assim sendo, ao falarmos de lançamento não podemos apenas centrarmo-nos naquilo que o Treinador deve conhecer sobre o seu ensino, treino, aperfeiçoamento. O lançamento é mais do que isso, e, em primeiro lugar nasce do ambiente onde o praticante inicia a sua prática. Nasce de referências no que ao lançamento diz respeito, de gostar de lançar, de ser incentivado a lançar oportunamente e corrigido com pedagogia quando a decisão não é a melhor ou mais oportuna.

No passado dia 25 de Abril, tive a oportunidade de participar, como treinador, [no convívio de minibasquete organizado pelo NDA Pomba](#)

I, dos muitos jogos realizados pelo grupo a meu cargo e de jogos que me foi dado o privilégio observar, há um aspecto que deverei enaltecer – muitas crianças expressaram gosto e intencionalidade em lançar ao cesto. Se associarmos este facto ao diminuto número de intervenções punitivas de decisões de lançamento, creio termos encontrado ambiente para fomentarmos a primeira etapa de construção de um lançador – gostar de lançar e expressar essa intenção em jogo.

Mas logicamente que gostar e ter iniciativa em lançar não chega. Muitos têm sido os contributos de treinadores, em clinics, para ensinar corretamente a lançar, observar os progressos no lançamento e proporcionar mais e melhores exercícios de lançamento. No entanto, há um aspecto que Carlos Lisboa salienta na sua entrevista e que ocorrem das suas palavras: quem quer ser lançador tem de investir mais do que ninguém no lançamento. E talvez seja nesse aspecto que esteja o segredo. Histórias se contam de jogadores de elite que investiram horas a fio a lançarem. Drazen Petrovic, treinava “fora de horas”, Larry Bird treinava até antes dos jogos. Se perguntarmos a um atleta dos dias de hoje quantos lançamentos faz por dia, provavelmente não tem a mínima noção, nem registo quantificado. Lança-se pouco ao cesto? Parece ser uma realidade.

Neste artigo não expresso grandes soluções, mas antes realço alguns constrangimentos que poderão estar na base do problema apresentado. Se trouxermos para análise o artigo [do San Payo Araújo sobre os horários escolares](#)

, constatamos que o jovem estudante se transformou num “operário fabril” da educação, passando horas do seu dia em tarefas associadas à sua vida escolar. Para estudar, aperfeiçoar algo, treinar, melhorar é necessário tempo. Esse tempo escasseia para quem tem imensas solicitações diárias e pouco tempo dispõe para se dedicar a cada uma delas.

Por outro lado, reforço o que anteriormente foi escrito: há poucas referências ou modelos para imitar. É certo que não poderemos generalizar esta opinião, uma vez que há contextos onde há bons executantes. Mas provavelmente os atletas vêem poucos jogos. Aqui fica um bom tema para estudo.

Ensinar a lançar? Enquanto treinadores temos mais do que obrigação de conseguir contribuir para um ensino correto. Hoje os treinadores são bem preparados nos cursos, têm à sua disposição imensos apoios audiovisuais e recursos didáticos que poderão ajudar a preparar o ensino e treino de lançamento. Talvez disponham de pouco tempo, pois em treino não se ensina só a lançar.

Perante estes problemas terá o treinador uma tarefa árdua – contrariar esta tendência para se lançar pouco. Atente-se que o que partilho neste artigo não tem rigor estatístico para se assumir como uma verdade. Saberão muitos companheiros treinadores de realidades que contrariam os constrangimentos aqui expressos.

## **Lançar ao cesto**

Escrito por João Ribeiro  
Quarta, 30 Abril 2014 08:01

---

O que deverá então o Treinador fazer para fomentar mais lançamentos? Entre muitas coisas persistir no investimento em ensinar bem a lançar ao cesto; incentivar e elogiar boas decisões; fomentar o gosto por lançar, sustentando este propósito no ensino dos quados do lançamento; promover bons hábitos, construir exercícios de acordo com as necessidades do praticante; colaborar na tentativa de que cada praticante encontra tempo e espaço para lançar muitas vezes e gostar de repetir o lançamento, com desafios e objectivos; incentivar o treino individual tão cedo quanto a qualidade de execução o permitir – rotinas.

Lançadores precisam-se, tempo e oportunidades para os ajudar também. Gostar de lançar é algo que fica para sempre.