

## Como e quando devemos voltar aos pavilhões

Escrito por Jaime Brito da Torre  
Terça, 21 Abril 2020 18:09

---



Como alguns sabem, sou treinador de basquetebol (esta época estava com a seleção de sub16M da AB Setúbal e a dar uma ajuda ao meu amigo Carlos Garcia com a equipa de sub16M do Estoril BC na Taça Distrital de Lisboa) e médico.

É nessa condição, conjugação destas duas atividades da minha vida pessoal e profissional que venho dar-vos umas dicas sobre o que penso neste momento da Pandemia e como e quando devemos voltar aos Pavilhões. Não sou a DGS, a FPB, o DTN ou o DTR nem o Coordenador de nenhum Clube.

1. A única grande verdade sobre a Pandemia SARS COV2 é que estamos perante uma doença nova, desconhecida até aparecer na China e, portanto, ainda é uma incógnita o que vai acontecer.
2. Apesar de ponto 1, há algumas coisas que podemos afirmar e outras propor.
3. Os jogadores de Basquetebol, sem qualquer patologia prévia, pertencem a um grupo de menor risco para complicações desta doença.
4. De qualquer maneira, se ficarem infetados podem transmitir a infeção a familiares idosos ou com doenças crónicas, esses sim, com alto risco de complicações se contraírem a doença, inclusive risco de morte.
5. Quando for levantado o estado de emergência e iniciar a "abertura" de algumas das atividades de vida "normais" de uma forma que deve ser progressiva, não vejo que seja mais perigoso ter, por exemplo, 4 jogadores de cada vez dentro de um pavilhão, fazendo trabalho técnico, do que a quantidade de pessoas que se juntam em hipermercados. Aliás é muito mais

## Como e quando devemos voltar aos pavilhões

Escrito por Jaime Brito da Torre  
Terça, 21 Abril 2020 18:09

---

perigoso os ajuntamentos em hipermercados até pela quantidade de pessoas e pela sua idade e os problemas de saúde crónicos que normalmente os mais idosos já têm.

6. Sou de opinião que a "abertura" só se deve fazer após 14 dias de incrementos de infetados diários consistentes inferiores a 1% (situação que configurará viragem da curvatura epidemiológica para baixo quando atualmente ela já está em planalto).

7. Nessa altura que, se as coisas correrem bem, deve situar-se no calendário, lá para o dia 15 a 22 de Maio, os Pavilhões devem abrir aos jogadores. Os dos Clubes, os das Escolas, os das Câmaras.

8. Na 1ª semana, devem treinar 4 jogadores de cada vez, um em cada 1/4 de campo, trabalho técnico, mantendo sempre mais de 3 metros de distância, treino de 30 min / 45 min, mas claro que isso depende do plano do treinador.

9. Os jogadores devem ir equipados de casa e levar, se tiverem, a sua bola desinfetados. Não se aproximarem dos colegas de equipa mantendo a distância indicada.

10. As bolas do clube, a utilizar, devem ser desinfetadas, com álcool ou gel alcoólico, antes e depois de serem usadas.

11. Não se deve utilizar qualquer outro acessório que não seja desinfetado antes e depois de ser utilizado.

13. A partir da 2ª/3ª semana já poderão estar dentro de campo 8 jogadores em grupos de 2, cada grupo num 1/4 de campo sempre afastados, como indiquei, atenção nas penetrações para o cesto, devem ser alternadas para os jogadores não se encontrarem debaixo do cesto.

14. Os jogadores devem entrar e sair um de cada vez do Pavilhão e cumprindo as regras de distanciamento. Devem usar só o seu equipamento e não utilizar o balneário. Tomam banho

## Como e quando devemos voltar aos pavilhões

Escrito por Jaime Brito da Torre  
Terça, 21 Abril 2020 18:09

---

em casa.

15. O trabalho físico deve ser feito ao ar livre, individualmente, de acordo com "fichas" de treino elaboradas pelos treinadores, talvez aqui os DTR ou o DTN tenham algum papel.

16. Em Junho logo veremos o que aconteceu à Pandemia e como deveremos atuar.

17. É importante para os Clubes perceberem se estão a perder jogadores e/ou Pais, criando estratégias para os manterem ligados.

18. Quanto a competições, penso que só haverá hipóteses depois de Julho.

19. Estou disponível para tentar esclarecer qualquer tipo de dúvidas.

20. Não deixem que o Basquetebol perca muito com esta Pandemia porque vai perder alguma coisa com certeza.