

O basquetebol é um jogo de pontos, sendo que a maneira de conseguir pontos é lançar ao cesto, mas será que o lançamento é importante no treino semanal dos nossos jogadores?

Nos últimos 10 anos criei e desenvolvi a marca MVP. Este projecto fez-me trabalhar com mais de 700 atletas de todos os pontos do pais, seja continental ou ilhas, e uma das grandes analises que conclui é que em Portugal não se treina o lançamento, seja em qualidade ou em quantidade.

No MVP Future Stars, um evento de 14 dias, cada jogador faz 1000 lançamentos de campo e 800 lances livres, com as devidas correcções possíveis para melhorar o lançamento dos atletas. Quando começamos a implementar esta metodologia no evento, começamos a reparar que todos os anos tínhamos atletas que passado 3 dias ,tinham que parar de treinar pois apresentavam queixas no cotovelo ou no ombro devido ao excesso de lançamentos.

Começamos então a questionar, todos os anos, os atletas quantos e quantas vezes treinavam lançamento nos seus clubes, e a resposta deixou-nos completamente surpreendidos.

Muitos dizem que só “treinam” lançamento quando jogam nos treinos ou nos jogos, outros dizem que de vez enquanto treinam mas que é muito espaçado, e quase nenhuns afirma que treina com regularidade e consistência o lançamento, seja de meia distancia, longa distancia, lance-livre, após recepção, corte ou drible.

Quando se olha com atenção para a estatísticas das nossas selecções, tanto jovens como a principal, o que salta logo à vista é a baixa percentagem de lançamento em relação às equipas adversárias.

Sendo um pais de pouca estatura, deveríamos ser um pais por excelência na criação de jogadores exteriores e atiradores, algo que estamos longe de o ser.

O treino de lançamento, alem da correcta aprendizagem da mecânica, trata-se apenas e simplesmente um exercício de repetição diária ou constante.

Um jogador profissional que seja um lançador, deverá por dia fazer cerca de 250 lançamentos, só assim consegue começar a ter alguns resultados em relação ao seu futuro como lançador.

A minha experiência e a maneira como trabalho, nos treinos temos mais de 5 momentos de lançamento, ou seja, sempre que mudamos de exercícios ou de conteúdo, fazemos lançamento, seja após recepção, com drible, longe ou curtos.

Acabamos sempre com lançamento, e muito lance livre.

Aquilo que vou vendo e recebendo alguma input é que muitos treinadores perdem demasiado tempo em conteúdos tácticos e deixam um pouco para trás o lançamento.

Até porque o lançamento é não só um conteúdo técnico mas parte dos conteúdos tácticos e individuais., e a razão desta minha afirmação é que andamos todos a treinar as “melhores jogadas” para libertar os jogadores, mas depois estes com a bola na mão tem muito pouco sucesso, logo, se não tomarmos conta dos conteúdos técnicos, os tácticos não tem tanto sucessos, se não tomarmos conta dos técnicos, os tácticos também terão muito pouco sucesso.

Treinar o sucesso deverá ser uma prioridade, mais do que outro fundamento, de modo a que quando fisicamente não conseguirmos, podermos ter uma arma de meia/longa distancia.

Nuno Tavares
+351 968 341 414

nfbrt@sapo.pt
M&M