

INTRODUÇÃO

Reporta-se este breve artigo ao trabalho desenvolvido, na Selecção Nacional de Cadetes Masculinos e no Centro Nacional de Treino do Porto da Federação Portuguesa de Basquetebol. Entre outros, assumimos claramente a melhoria do lançamento ao cesto como um aspecto prioritário no trabalho que realizamos, não apenas no que diz respeito aos (1) índices de eficácia mas, fundamentalmente, ao nível da sua (2) execução técnica porque acreditamos que a segunda premissa é decisiva para a obtenção da primeira. Procuraremos, ao longo do documento, explicitar as nossas principais preocupações sobre este tema e esclarecer como procuramos ensinar e treinar um gesto técnico que, sendo o de concretização de um dos objectivos do jogo, é grosso modo considerado o pior argumento apresentado pelos jovens jogadores portugueses.

2. A IMPORTÂNCIA DO LANÇAMENTO

2.1. Nas Regras do Jogo

Os aspectos regulamentares e de equipamento justificam por si só, e desde logo, um olhar atento sobre o tema que aqui apresentamos. Senão vejamos:

- a) Como dissemos atrás, o lançamento é o gesto técnico de concretização de um dos objectivos do jogo (introduzir a bola no cesto adversário);
- b) No basquetebol ganha a equipa que tenha marcado um maior número de pontos no fim do tempo de jogo do quarto período ou, se necessário, de qualquer período suplementar, ou seja, que tenha tido mais sucesso na realização do lançamento;
- c) O alvo do jogo de basquetebol (cesto) é extremamente característico - está colocado acima do solo a 3,05m de altura e paralelo a este, e tem dimensões reduzidas (45 cm de diâmetro). Este aspecto confere à acção técnica associada ao acto de arremessar a bola ao cesto (lançamento) uma dimensão de precisão e perícia que justificam um extremo cuidado na sua realização. Por outro lado, no ensino do lançamento é importante aferir a capacidade de atingir o cesto já que este está colocado a 3,05m. Caso o jogador não apresente esta característica é importante ajustar os factores bola (dimensões, peso) e altura do cesto de forma a que este comportamento possa ocorrer;
- d) A bola de jogo (tamanho 7) pesa entre 600 e 650 g e não mede menos de 74,9 cm nem mais de 78 cm de perímetro, valores que confrontados com o do diâmetro do cesto (45 cm) nos permitem concluir que duas bolas entram no mesmo cesto ao mesmo tempo. Ter conhecimento desta questão permitirá, sem sombra de dúvidas, aumentar a confiança dos jogadores no lançamento. Acreditamos que a confiança combinada com a técnica de lançamento apropriada ajudará os jogadores a tornarem-se melhores lançadores. Por outro lado, o tamanho da bola representa um aspecto

fundamental no ensino do lançamento, uma vez que a diferentes sexos e idades deve corresponder uma bola que não condicione a aquisição correcta do gesto técnico sob pena de a consolidação de regularidades técnicas - no caso, irregularidades técnicas - se poder tornar praticamente irreversível.

2.2. Para Os Jogadores

Trabalhamos na Selecção Nacional de Cadetes Masculinos e no Centro Nacional de Treino do Porto com jogadores nascidos de 1987 em diante, isto é, cadetes de 1.º ano e iniciados de 2.º ano.

Reconhecemo-lhes algumas características entre as quais destacaremos apenas algumas. Como todos os jovens da sua idade (14/15 anos), têm sonhos. Enquanto jogadores de basquetebol, sonham vencer, conseguir mérito desportivo, conseguirem-se superar e superar o adversário.

Então, e sabendo que esta não é uma motivação exclusiva dos nossos jovens jogadores mas de muitos outros que elegem o basquetebol como modalidade favorita, porque não ajudá-los a perseguir os seus sonhos e ambições? E porque não ajudá-los a transformarem-se no jogador português que substituirá os "americanos triplistas" dos nossos campeonatos nacionais principais?

Todos nós, treinadores, conseguimos reconhecer a satisfação e alegria que todos os jovens jogadores sentem em lançar a bola ao cesto e converter um lançamento mas acreditamos, também, que todos sabemos que se não aprenderem a técnica de execução correcta nunca terão o sucesso que ambicionam ter e o seu sorriso se desvanecerá com o tempo.

2.3. Para Os Treinadores

Ao nível do ensino do jogo e, mais concretamente do ensino do lançamento, os responsáveis por organizar e conduzir o processo de ensino-aprendizagem não poderão constituir-se como factor limitador. Deverão, em vez disso, ser capazes de criar condições que não comprometam e que, se possível (desejável), possibilitem a satisfação da necessidade de um jovem querer vir a ser um jogador de alto nível.

Nesta perspectiva, este processo não poderá ser deixado ao acaso, antes deve ser conhecido para, conhecendo o próximo passo, poder antecipar a resolução dos problemas.

2.4. Para A Realidade Portuguesa

Muito se tem debatido quanto ao "modelo" de jogo para o basquetebol nacional. Esta ideia surge associada à identificação, através dos confrontos internacionais, de alguns **desníveis** entre a realidade portuguesa e o que se passa por esse mundo fora:

- a) Campo de recrutamento reduzido (número de habitantes/número de jogadores);
- b) Baixo volume de trabalho;

c) **Ao Nível FÍSICO** - (1) Jogadores de estatura média inferior à concorrência, portanto, onde não abundam os jogadores que exerçam domínio do ponto de vista físico nas zonas chave do ataque/defesa (de elevada percentagem de concretização e de maior possibilidade de recuperação de bolas); (2) Capacidade de Choque;

d) **Ao Nível do TALENTO** - Capacidade de (1) adaptação aos problemas do jogo, (2) de condicionar o jogador com bola, (3) de conservar a posse de bola sobre pressão e (4) de CONCRETIZAR (tanto nas áreas próximas do cesto como para além dos 6,25 m);

e) **Ao Nível da ATITUDE** - Ambição, sacrifício, superação, reacção às adversidades.

Por outro lado, as tendências actuais do jogo consubstanciam-se claramente no aumento da distância de preparação e finalização do ataque levando a que, por exemplo, se lance cada vez mais com sucesso para além da linha dos 6,25m.

Neste contexto, no sentido de diminuir drasticamente o fosso que nos separa das grandes potências europeias e mundiais, e tendo bem presente que relativamente ao campo de recrutamento pouco ou nada haverá a fazer, e ainda que é muito difícil equilibrar no contexto do confronto físico, julgamos que a aposta no trabalho dos vectores da atitude e do talento com que se joga, bem como o acompanhamento das tendências actuais do jogo, se torna decisiva.

Mais concretamente, parece-nos fundamental, melhorar a capacidade de lançar e marcar os lançamentos em que se está sozinho, como forma de, fixando os defensores, criar espaços livres para "estes jogadores" poderem penetrar em drible para zonas de percentagem de concretização mais elevadas.

3. COMO TRABALHAMOS

No que ao tema do presente artigo diz respeito, acreditamos que se torna evidente o papel determinante que assume uma reflexão profunda e cuidada sobre o ensino do lançamento.

Estas linhas de força conduzem à necessidade de preparar, programar, antecipar e não desperdiçar os poucos recursos existentes, ou seja, à necessidade de um "modelo" que oriente o processo de ensino do lançamento de forma a racionalizar e rentabilizar o trabalho que se realiza.

3.1. Consciencialização Dos Jogadores:

► Conversa com os jogadores sobre as características da "realidade portuguesa" e da necessidade de marcar quando se está sozinho tanto nas áreas próximas do cesto como para além dos 6,25m - como referência, em 10 lançamentos tentados sem oposição temos que marcar de forma consistente;

► Visionamento de filme "The Rite Way Basketball" de Jeff Mullins sobre a forma de lançar ao cesto. A referência que fizemos anteriormente ao facto de duas bolas entrarem ao mesmo tempo no cesto resultou do visionamento do filme;

► Identificação das regularidades técnicas fundamentais. Por defeito, temos tendência a fornecer muita informação sendo que alguma é acessória. Somos da opinião que devemos ser muito claros relativamente ao que pretendemos que o jogador realize para que a nossa informação se constitua uma ajuda efectiva (a desenvolver mais à frente);

► Avaliação quantitativa inicial e periódica do lançamento de longa distância (grupos de 2 com uma bola lançam de 3 pontos durante 10 minutos, no caso 5 minutos cada um, pois de 30 em 30 segundos troca o lançador);

► Avaliação qualitativa inicial e periódica: filmagem e visionamento do material recolhido com os jogadores;

► Manutenção da forma de lançar na agenda das prioridades a melhorar: iniciamos todos os treinos com trabalho das regularidades técnicas de execução do lançamento;

► Realçar/Elogiar junto do grupo a aquisição das regularidades técnicas pretendidas;

3.2. Identificação Das Regularidades Técnicas Determinantes

► "Pocket" - na posição de tripla ameaça, a bola está à frente do ombro da mão lançadora; o pé do lado da mão lançadora está mais à frente e a apontar na direcção do cesto; o jogador deve ver o cesto por cima da bola;

► "Cotovelo Dentro" - o cotovelo da mão lançadora está debaixo da bola quer de frente quer de lado e perpendicular ao solo; filmando de lado deve-se ver a bola e a cabeça do jogador completa;

► "Polegares Em T" - na pega da bola os polegares formam um "T"; uma pega da bola apropriada é um dos aspectos mais importantes no lançamento. Se a pega for bem executada todos os outros passos se tornam mais facilitados. A mão lançadora deve estar atrás da bola com o dedo indicador próximo do eixo da bola e a palma da mão não toca na bola; a mão não lançadora deve estar colocada lateralmente com os dedos a apontar para cima; esta pega diferencia-se da que se ensinava há uns anos que em que os polegares apontavam um para o outro;

► "Liberta A Bola Acima Dos Olhos" - é muito importante, como forma da bola ganhar arco que o cotovelo inicie abaixo do ombro e termine acima do ombro; o movimento do cotovelo é de baixo para cima (perpendicular ao solo) e a bola é libertada acima dos olhos;

► "Seguir A Bola" - o corpo segue a bola, o braço termina estendido e os dedos dentro do cesto (flexão do pulso);

► "Estar Pronto Para Lançar" - significa que antes de receber o jogador já deve estar flectido em posição de "Pocket" de lançamento, que o passador deve passar a bola para o "ombro lançador" e daí apenas subir para lançar.

► "Tira Os Calcanhares Do Chão"

► "Tira Os Pés Do Chão"

► "Liberta A Bola No Ponto Mais Alto Do Salto"

NOTA: Os últimos três aspectos referidos não estão ainda a ser trabalhados

3.3. Reprodução Das Regularidades Técnicas Determinantes

Iniciar todos os treinos com 15 minutos da forma de lançar com grupos de 2 com uma bola:

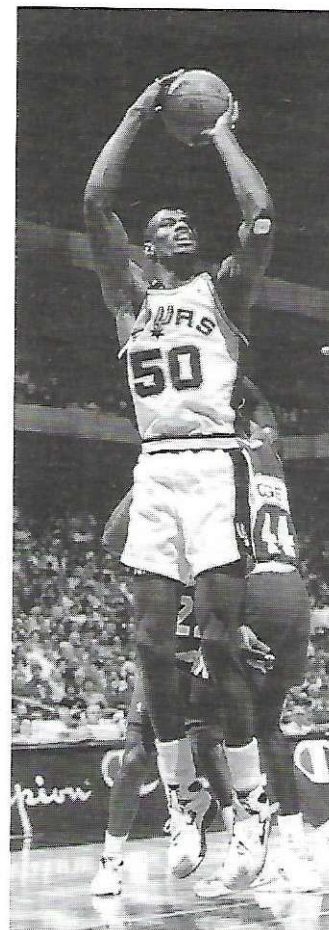
► 1 série de 10 lançamentos, dentro da área restritiva, com uma mão;

► 1 série de 10 lançamentos, dentro da área restritiva, com placa de natação na mão de apoio;

► 1 série de 10 lançamentos, fora da área restritiva, com placa de natação na mão de apoio;

► 1 série de 10 lançamentos, atrás dos 6,25 m, com placa de natação na mão de apoio.

Este é o trabalho que desenvolvemos diariamente para melhorar a técnica de lançamento e, com isso, permitir que, no tempo, os jogadores consigam marcar 8 em cada 10 tentativas sem oposição.



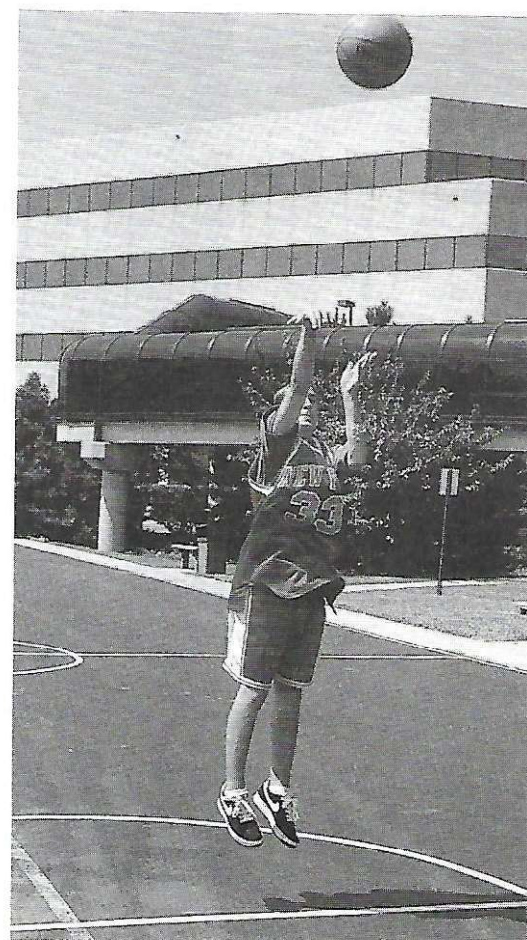
4. CONCLUSÃO

Chegados a este ponto, apetece-nos dizer que esperamos ter deixado explícitas algumas das nossas preocupações sobre o ensino do lançamento ao cesto.

Porque acreditamos fortemente que os jovens jogadores portugueses preenchem todos os requisitos para poderem vir um dia a ocupar um lugar de destaque no basquetebol de alto nível nacional e internacional, continuaremos a trabalhar no sentido de os ajudar a perseguirem os seus sonhos. Com todas as forças que tivermos!

Sabemos que o caminho a percorrer é árduo e extremamente selectivo mas sentimos que respeitando os seus ritmos de aprendizagem, sendo pacientes e reforçando positivamente os seus desempenhos os ajudaremos a melhorarem as suas competências para continuar a jogar o jogo da sua eleição - o basquetebol.

Esta é a nossa missão.



(*) Responsáveis pela Selecção Nacional de Cadetes Masculinos 2002/2003 e pelo Centro Nacional de Treino do Porto.