

## Lançamento e tomada de decisão

Escrito por Nuno Tavares  
Segunda, 30 Janeiro 2017 00:00

---



O lançamento, nas suas diferentes componentes, é a única maneira de marcar pontos na modalidade, logo, o seu ensino é fundamental. Fazendo uma revisão mental sobre o que tenho visto nestes 6 meses em Itália,

o lançamento é o que mais sobressai em termos de componentes técnicas.

Desde treinos da A1 até escalões de formação do clube onde trabalho, o lançamento é uma componente que em Itália os treinadores passam muitas horas a ensinar, mas como?

Tudo começa com a ligação ao meu artigo da semana passada e no preparador físico, ou seja, nos escalões de sub13 inicia-se um trabalho de fundo de, entre outras coisas, trabalho de pés. Este trabalho de coordenação está ligado ao modo como se realiza a estrutura do lançamento, pois o trabalho de pés é fundamental nas suas diferentes paragens em relação ao cesto.

Perceber que, a componente física é fundamental na modalidade, é um caminho que produz muitos resultados a médio longo prazo.

Ligado a este trabalho de coordenação, temos o trabalho de lançamento analítico que é feito a fundo, importante para perceber os erros do mesmo. Finalmente, no treino, o lançamento e a quantidade dos mesmos, está presente sempre, todos os dias, pois sem lançar não conseguimos evoluir nesta componente.

Olhando para o trabalho que realizo no Campos MVP, todos os verões pergunto aos diferentes participantes do evento, que vêm de diferentes clubes e de diferentes pontos do país, se existe um trabalho específico de lançamento, nas suas diferentes componentes, durante as semanas de treino nos respectivos clubes. As respostas são curiosas, pois existe uma grande

## Lançamento e tomada de decisão

Escrito por Nuno Tavares  
Segunda, 30 Janeiro 2017 00:00

---

percentagens de atletas que dizem que raramente treinam lançamento, seja em termos analíticos seja noutra qualquer componente. Olhando para os campeonatos da Europa de formação, liga de basquetebol e outras competições, percebe-se a razão pelo qual as nossas percentagens são sempre baixas e penalizantes.

A outra parte que tenho analisado nestes 6 meses em Itália é a tomada de decisão. Grande parte dos exercícios, da formação aos seniores, realiza-se sempre com uma relação entre a tomada de decisão e o tempo para a realizar, ou seja, insiste-se muito que os atletas sejam rápidos a decidir perante os últimos 4/5 do término do tempo.

Obriga-se o atleta a analisar, pensar, ler e executar de uma forma rápida perante o obstáculo à sua frente. Gosto muito deste método pois faz com que a velocidade esteja sempre presente, faz com que o atleta conviva com a pressão constantemente, faz com que o atleta olhe o erro de uma forma construtiva.

Olhar para diferentes basquetebolistas ao longo da minha carreira, tem-me feito perceber qual o caminho a seguir, ajudando a construir a minha filosofia de treinador e percebendo, quando estou em Portugal, onde estamos e para onde devemos ir.

Nuno Tavares  
+39 347 339 8969  
nfbtr@sapo.pt  
ISY