

## Não desperdicemos tempo

Escrito por San Payo Araújo  
Terça, 06 Março 2012 09:33

---



Como recentemente afirmei numa [entrevista](#) ao Planeta Basket, o tempo é sem dúvida um bem muito precioso, pelo que face à escassez de tempo, que normalmente temos para treinar, não percam tempo.

Uma das razões pelas quais eu gosto de ensinar é poder refletir sobre o que vou fazendo numa procura permanente de novas soluções, novos caminhos, que sejam mais motivadores e mais eficientes e eficazes. Um dos espaços privilegiados que eu tive e continuo a ter para ensinar é o Centro de Educação Física da Armada, que este ano celebra 50 anos de existência. Neste organismo de referência do meio militar, sou desde 1986, com poucos anos de interregno, professor da disciplina de basquetebol no curso de especialização em educação física, um curso com a duração de um ano lectivo destinado a militares e forças de segurança. Para além dos clubes e de outras experiências também muito enriquecedoras, pela sua continuidade, este talvez seja o espaço que mais me permitiu e continua a permitir aprender a ensinar. Vem esta introdução a propósito de uma ideia que tem vindo ao longo dos anos a maturar na minha cabeça e que este ano resolvi introduzir com grande sucesso. Salvo raríssimas exceções os meus alunos não tem vivências de basquetebol, pelo que tenho de lhes ensinar praticamente tudo desde o início. Este ano resolvi não perder tempo e logo desde o princípio insisti que tudo, desde o drible ao lançamento na passada fosse aprendido com base na mão não dominante. Por outras palavras, como este ano não tenho alunos canhotos, estes foram obrigados a fazer tudo, fundamentalmente com a mão esquerda: o drible, a aprendizagem no lançamento na passada, etc. É evidente que eles tiveram inicialmente mais dificuldade, no entanto superadas as dificuldades, como o transfer para a mão direita é muito fácil ganhei muito tempo e no final do bloco que basquetebol todos sabiam executar com alguma fluência o lançamento na passada com a mão direita e com a mão esquerda.

Situemos agora isto no contexto do minibásquete e do basquetebol. Com esta ideia não estou a defender que nas primeiras etapas de iniciação, até porque devemos proporcionar algum sucesso nas execuções que a aprendizagem tenha ou deva ser feita com a mão não dominante. O que estou a dizer é que a partir de um momento que os jovens já dominam com algum à vontade, por exemplo, as execuções do drible e do lançamento na passada, já não devemos perder tempo em executar exercícios com a mão dominante. Na medida do possível todos os exercícios devem ser executados com a mão não dominante. Se este facto é verdadeiro no minibásquete mais importante se torna nos escalões seguintes:

## Não desperdicemos tempo

Escrito por San Payo Araújo  
Terça, 06 Março 2012 09:33

---

### Um exemplo prático

Há dias assisti à parte inicial de um treino “clássico” duma equipa de um escalão de formação e resolvi reparar nos exercícios utilizados e cronometrar o tempo de cada um.

1. Todos a driblar em coluna rodando pelo campo inteiro, para efectuarem lançamento na passada do lado direito e seguir em drible para a outra tabela para executarem novamente lançamento na passada. (5 minutos do lado direito, 3 minutos pelo lado esquerdo)
2. Jogos da apanhada jogadores a driblarem com a mão dominante (4 minutos)
3. Duas colunas passe e corte para o cesto (lado direito 4 minutos, lado esquerdo 2 minutos)
4. Defesa 1 x 1 campo inteiro a circular pelo campo (6 minutos pelo lado direito 2 minutos pelo lado esquerdo).

A seguir o treinador passou para o exercício campo inteiro de 3 x 2 a acabar 2 x1 e por aí fora...

Mas observemos a fase do aquecimento, quanto tempo foi utilizado para executar os exercícios com a mão direita e quanto tempo utilizado para exercitar a mão esquerda. Depois da minha experiência posso-vos garantir, não percam tempo em exercícios de aquecimento a utilizar a mão direita, insistam fortemente na utilização da mão não dominante, porque tudo o que eles melhoram com a mão não dominante tem um transfer automático para a outra mão. Experimentem, mas não apenas num treino, sejam persistentes e tenham paciência e façam-no durante toda a época. Esqueçam pelo menos nos exercícios de aquecimento que a mão dominante existe e depois observem as melhorias no final da época.