

## Do exercício para o jogo

Escrito por Nuno Tavares  
Terça, 02 Maio 2017 00:00

---



O exercício representa um papel importante na dinâmica do treino, por sua vez, importante no desenvolvimento técnico/tático/físico e até mental.

Mas será que estamos a realizar corretamente a transferência de um exercício para o que queremos para os nossos jogadores e equipas?

Quando comecei a minha carreira de treinador era um jovem cheio de dúvidas (ainda hoje, muitas vezes, o sou), sempre tive mais perguntas que respostas, a cada Clinic que ia, a cada conversa que tinha, a construção da minha filosofia era posta em causa, tendo levado muitos anos até começar a perceber que naturalmente existe um encaixe.

O meu maior desafio foi a minha relação com os exercícios que usava nos treinos e a sua transferência/utilidade real para os meus jogadores e equipas.

Que exercício? Em que parte do treino? Como ligá-lo ao modelo de jogo? Como colocá-lo ao serviço dos jogadores? Foi então que, em 2013, num Clinic, em Dallas – Texas, ouvi o atual treinador dos Brooklyn Nets, Kenny Atkison, que desempenhava o papel de treinador de desenvolvimento de jogadores dos Atlanta Hawks, explicar a sua visão da transferência do exercício de treino para os jogos, quer individualmente, quer colectivamente.

Ele explicava claramente, e frisando que, não interessava a idade ou o nível, que tudo o que fazemos no treino tem que estar ligado 100% com o jogo, que nada deve ser feito se não tiver transferência total.

Dava como exemplo o trabalho de lançamento, referindo que se o modelo de jogo privilegia ou procura um lançamento numa determinada posição, então devemos treinar dessa posição uma

## Do exercício para o jogo

Escrito por Nuno Tavares  
Terça, 02 Maio 2017 00:00

---

grande percentagem dos nossos exercícios de lançamento, dividindo o resto pelas restantes zonas do campo.

Nesse dia a minha mente fez o tal clique, alinhou-se e começou a ver claramente.

Todos os exercícios de treino devem estar diretamente relacionados com o jogo, não faço nada que não esteja alinhado com a transição, o modelo de jogo, as reposições de bola ou um simples contra-ataque.

Muitas vezes fico com a sensação que muitos treinadores menos experientes fazem muitos exercícios apenas porque quando eram jogadores faziam ou porque viram em algum lado. Na minha opinião, precisamos de refletir sobre os exercícios e perceber se realmente estes se adequam aos jogadores com que estamos a trabalhar.

Por exemplo, pode-se pegar num simples exercício de drible, onde muitas vezes se pede aos jogadores para realizarem de campo a campo com 4 dribles apenas e fazer com que os mesmos façam dribles muito altos, com pouco controle e sem ver o campo todo. Eu prefiro que os mesmos jogadores façam 10 dribles de campo a campo, mas que sejam com controle, à altura da cintura e que possam olhar para o campo todo.

Nós, treinadores, devemos desafiar-nos a cada momento. Devemos refletir sobre o tipo de exercícios que estamos a dar aos nossos atletas, porque muitas vezes damos com treinadores de seniores a trabalhar fundamentos e com treinadores de formação a trabalhar saídas de bloqueios.

Devemos ser críticos de nós próprios e refletir a cada segundo sobre o que estamos a fazer. Eu faço diariamente esse exercício.

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

## Do exercício para o jogo

Escrito por Nuno Tavares  
Terça, 02 Maio 2017 00:00

---