

Jogar “Presente”

Escrito por Nuno Tavares
Segunda, 22 Maio 2017 00:00



Um treinador não deve possuir apenas capacidades técnicas e táticas, deve também transmitir aos atletas uma série de ferramentas que, direta e indiretamente, possam melhorar a sua performance e limitar os seus erros.

Quando trabalhamos um atleta, fazemo-lo com o intuito de o melhorar. Se a nossa função é a de preparador físico ou a de fisioterapeuta, iremos trabalhar para que este atleta possua melhores capacidades motoras, melhores padrões de movimento e também para que exista um trabalho grande de prevenção de lesões. Já se formos treinadores, iremos querer que os nossos atletas sejam trabalhados em termos das várias componentes técnicas e táticas (drible, passe, lançamento, defesa, etc.)

Entretanto, se tirarmos a parte física e técnica de um atleta, ficamos apenas com a parte mental. Podem existir várias interpretações desta capacidade mental, que é normalmente associada ao esforço físico, ou seja, o atleta tem que ser forte mentalmente para ultrapassar cargas físicas, para superar desgastes físicos, para fazer “suicidas”, sprints, num determinado tempo, posições defensivas. Estes exercícios estão associados à resistência e capacidade mental que um atleta tem que ter.

Este conceito de resistência mental, acima descrito, é apenas uma pequena amostra, para mim, da verdadeira resistência mental, aquilo que faz os com que os atletas se tornem grandes atletas tal como o LeBron James, Michael Jordan, Kevin Durant ou o Kobe. Esses atletas tornaram-se diferentes de todos. O que pode tornar um atleta médio num bom atleta, um bom atleta num excelente atleta e um excelente atleta num atleta de elite, é a noção, o conceito de JOGAR “PRESENTE”.

O jogar “PRESENTE” significa que o atleta só se deve focar na jogada à sua frente, pois esta é a única em que ele pode intervir e é a única que interessa. Por muito óbvio que isto possa parecer, muitos atletas jogam no “passado” e jogam no “futuro” mas se o atleta quiser potencializar as suas ações, a única maneira é jogar “presente”.

Jogar “Presente”

Escrito por Nuno Tavares
Segunda, 22 Maio 2017 00:00

Dou como exemplo, um passe de um jogador para um colega de equipa. O jogador que passou a bola até podia ter lançado mas optou por passar, o jogador que recebeu deixa a bola passar entre as mãos fazendo um “turnover” e não concretizando um cesto fácil. Posto isto, o jogador que passou leva os próximos 8 segundos chateado e a reclamar com o colega porque não rececionou a bola. O jogador que supostamente devia ter recebido a bola leva os próximos 8 segundos chateado porque a perdeu. Durante estes 8 segundos, estes dois jogadores não estiveram no máximo das suas potencialidades, jogando no “passado” e não no “presente”.

Não conheço UM jogador que, quando faz uma entrada para o cesto, não pense que não tenha sofrido uma falta. Depois de falhar o cesto, irá passar os próximos segundos a reclamar com o árbitro, ou seja, a desviar a sua atenção do que se está passar no “presente”, focando a sua atenção no que se passou no “passado”.

Muitos dos jogadores estão em jogo a pensar que falharam os últimos lançamentos e que poderão/irão falhar os próximos, outros estão no primeiro período a olhar para o marcador a pensar que têm que ganhar ou que não podem perder. Ao estarem no primeiro período e já estarem preocupados se irão ganhar ou perder daqui a três períodos, estão a jogar no “futuro”...

A única maneira de um atleta retirar o máximo da sua capacidade, de afetar o jogo o máximo possível é se jogar “presente”!

A única preocupação que um atleta deve ter é a de poder controlar e afetar aquilo que está no imediato à sua frente. Se é um atleta que joga a extremo e na transição ele terá que correr pelo corredor lateral para receber o passe do base, para depois atacar o cesto ou fazer um passe interior, então, ele deverá apenas focar-se nessa ação e bloquear todos os outros tipos de pensamento que o fazem jogar no “passado” e no “futuro”, concentrando-se no processo e jogando no “presente”.

A última parte deste conceito é o atleta dever apenas concentrar-se a 100% nas duas únicas coisas que sabe que tem controlo absoluto, o seu esforço e a sua atitude.

Jogar “Presente”

Escrito por Nuno Tavares
Segunda, 22 Maio 2017 00:00

O atleta é que decide o esforço que vai ter, se corre a 100% ou a 50%, se acha que vale a pena ou não, ele é o único que controla 100% do seu esforço.

A atitude que o atleta tem em campo também é decidida pelo mesmo, ele tem 100% do controlo sobre se grita com o árbitro ou não, se reclama para levar uma falta técnica ou não, se é “mau colega” ou não, ele é o único que controla 100% das suas atitudes.

Aquilo que o atleta de formação e, em alguns momentos, o de especialização, está preocupado é se os colegas passam ou não a bola, se o treinador o vai tirar ou não, se o árbitro vai ser injusto, como é que o público que está a ver irá reagir e acaba por se preocupar com tudo aquilo que tem 0% de controlo, em vez de se preocupar com o que consegue controlar a 100%, o esforço e a atitude.

Se um atleta se conseguir focar nestes dois elementos e jogar “presente” então irá maximizar o seu desempenho e tornar-se-á um jogador muito mais eficiente e completo.

Não joguem “passado” ou “futuro”, joguem “presente”.

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