

Existe treinar e TREINAR

Escrito por Nuno Tavares
Segunda, 02 Outubro 2017 07:42



Entrei, este ano, na minha sexta época fora de Portugal, sendo a segunda consecutiva em Itália. Depois de termos sido campeões nacionais e de termos subido à Serie B, o desafio que se apresenta é o maior da minha curta carreira.

Entrando numa liga 100% profissional, tanto a nível de jogadores/equipa técnica como de estrutura de clube, jogar na Série B vai ser um desafio enorme, pois todas as equipas são compostas por jogadores 100% profissionais, sendo que muitos já jogaram nas divisões de topo em Itália, seleções nacionais e/ou competições europeias.

A nossa equipa, Janus Basket Fabriano, não foge à regra.

Sendo assim, o tema do meu primeiro artigo desta época tem a ver com esta exposição ao profissionalismo e ao treino em si, não os X's e O's mas também a abordagem ao mesmo.

Existe treinar e TREINAR, embora sejam duas palavras iguais, têm significados muito diferentes. Quando me perguntam quais as diferenças entre os jogadores de formação em Portugal e os jogadores de todos os outros países que trabalhei, a resposta é sempre a mesma: a diferença técnica não é assim tão grande, o que é mais notável é a abordagem ao treino.

É verdade que esta mesma abordagem pode ser influenciada por diversos fatores internos e externos ao jogo tais como a qualidade dos colegas, dos treinadores, das equipas adversárias, do basquetebol e até da cultura desportiva de um país. A minha experiência diz-me que a percentagem relacionada com o descrito atrás é de cerca de 20%. Então o que constitui os outros 80%? O que constitui os outros 80% é a maneira como se deve estar no treino, sendo que esta maneira passa pelos seguintes aspectos:

Existe treinar e TREINAR

Escrito por Nuno Tavares

Segunda, 02 Outubro 2017 07:42

- Estar pronto para treinar e nunca esperar que o treinador peça para treinar;
- Ouvir e não escutar! Um atleta de formação que perceba que deve ouvir o treinador e não escutar, estará sempre à frente dos colegas;
- Se é para correr rápido, é para correr rápido, se é para tocar na linha é para tocar na linha. Nunca mostrar que o suficiente é suficiente mas sim que o suficiente é inaceitável;

- Treinar sempre a uma intensidade alta de modo a que o treinador não tenha que pedir ou repetir para os jogadores o fazerem. A maneira como o jogador aborda o treino irá dizer ao treinador os minutos que ele irá jogar;
- Perceber qual a zona de conforto e, individualmente, sair sempre da mesma. Ser-se 1 segundo mais rápido, fazer mais uma flexão, por exemplo;
- Ser um excelente colega! Não um bom mas sim um excelente. Isso significa ser o primeiro a estender a mão para ajudar, o primeiro a ser positivo, o primeiro a cumprir e fazer cumprir as regras;
- Saber o seu papel! Este pode ser variado, pode passar por estar no banco, no jogo a ganhar apenas ressaltos ou na bancada a puxar pela equipa. Saber o seu papel é um passo importante para evoluir.

Estes são alguns de muitos aspetos que um jovem atleta deve perceber quando pisa um campo de basquetebol para começar um treino.

Não só nos clubes onde trabalhei mas também no projeto MVP, tenho notado que os jovens atletas trazem muitas lacunas em termos do modo como devem estar em campo, como devem abordar o treino e, por consequência, o jogo.

Estados Unidos, Espanha e Itália, são os países nos quais já tive e tenho o privilégio de trabalhar, tanto a nível sénior como de formação. A grande diferença que noto para o contexto português é, mais que a técnica/física/mental/social/cultural, o modo como os nossos jovens entram para treinar.

Claro que as referências que temos são importantes. Ver todos os fins de semana atletas profissionais de vários países a trabalhar não é o mesmo que ver equipas onde parte dos jogadores são profissionais e parte trabalha para além do basquetebol. Quer se queira quer não, faz uma grande diferença na maneira como o treino é abordado.

Esta época, irei, nos artigos semanais, escrever não só sobre a formação mas também sobre o

Existe treinar e TREINAR

Escrito por Nuno Tavares
Segunda, 02 Outubro 2017 07:42

que é ser um treinador profissional, as estruturas à sua volta e as diferentes componentes que fazem parte de uma equipa técnica, passando pela parte técnica/táctica, scouting, vídeo, treino físico/mental e todas as outras componentes.

Estarei sempre disponível para responder a qualquer pergunta seja por contacto telefónico ou por e-mail.

Nuno Tavares
+351 968 341 414
nfbrt@sapo.pt
M&M