

O pensar do jogo

Escrito por Nuno Tavares
Segunda, 06 Novembro 2017 01:00



O papel do treinador de formação deve ser desenvolver vários aspetos do jogo. Mas, muitas vezes, esquecemo-nos que existe um aspeto que é muito importante e que poucos treinadores treinam, o modo de fazer os jogadores pensarem.

O treinador tem uma responsabilidade grande no desenvolvimento do jovem atleta, desenvolvendo diferentes componentes como a técnica, física, mental, tática, etc.

No entanto, existe uma componente que cada vez menos é desenvolvida pelos treinadores e que é de grande importância para um atleta de formação: o modo de pensar o jogo.

A maneira como pensamos e lemos o jogo faz com que possamos desenvolver e preparar jogadores para outros patamares de competição. Este modo de pensar tem vários pontos de aprendizagem, pontos estes que estão diretamente ligados a vários processos do treino:

O exercício

Sendo uma componente que marca presença em vários momentos do treino, o exercício deverá adequar-se ao escalão em causa. Dentro de cada escalão, é preciso perceber o nível físico/técnico de modo a podermos perceber que tipo de exercícios irão ser desenvolvidos no treino. No entanto, existe um valor escondido em cada exercício que deve estar sempre presente e esse valor é o modo como devemos criar o exercício para que os atletas tenham que encontrar patamares diferentes para evoluir no exercício.

Exemplo: se fizermos um exercício de superioridade numérica, devemos sempre incluir diferentes pontuações para diferentes tipos de concretizações/ações, ou seja, se concretizar dentro da área restritiva deve pontuar 1, se for fora mas não 3 pontos deve ser 2, se houver um

O pensar do jogo

Escrito por Nuno Tavares
Segunda, 06 Novembro 2017 01:00

roubo de bola deve valer 4 pontos, e assim sucessivamente. Dar-lhes inputs a diferentes tipos de decisões e assim começar a mentalizar o atleta de que o jogo deverá não só ser jogado mas também pensado.

O sistema defensivo

Especialmente nos escalões de formação mais baixos, optar pelo caminho mais longo e não pelo mais curto. Desviar o comportamento das chamadas “ajudas fortes” que fazem com que no lado contrario da bola estejam atletas “plantados” debaixo do cesto mesmo que o seu atacante direto se aproxime da bola.

É importante que os jovens praticantes comecem a pensar nos mecanismos de defesa como ajudas, rotações, trocas (dentro das trocas as vantagens e desvantagens), entre outros.

O sistema ofensivo

Tal como na defesa, no ataque devemos optar por sistemas que não tornem os atletas mecanizados a um movimento “robótico”. Fazer com que o atleta pense a cada instante, especialmente no jogo sem bola, faz com que comece não só a jogar mas também a olhar o jogo de um outro modo.

Como cada defesa que defrontamos é diferente, o atleta deve perceber que tipo de ações deve tomar e porquê e não as tomar só porque tem de ir do ponto A para o B.

Exemplo: um ataque flex, embora seja um ataque válido, faz com que os atletas se tornem mecanizados e não confrontados com um modo de pensar o jogo. O mesmo para o jogo dos “5 abertos”, tendo validade como movimento, mecaniza muito o jogo e, na minha opinião, vai contra um desenvolvimento mais adequado de como ler o jogo.

O estar no banco

O pensar do jogo

Escrito por Nuno Tavares
Segunda, 06 Novembro 2017 01:00

Quando o atleta está no banco, é um excelente momento para analisar o jogo de um modo diferente. Nós, treinadores, devemos encorajar os nossos atletas que estão no banco a observar o jogo e até a dar-lhes objetivos de modo a que façamos com que estejam com um outro tipo de atenção.

A cultura desportiva

Existe uma ligação entre a cultura desportiva e o desenvolvimento de um jovem atleta, sendo que quanto mais cultura desportiva de uma modalidade existir mais exposto um jovem está em observar um conjunto de práticas que o fazem perceber melhor como funciona a modalidade.

Se olharmos para os países onde o basquetebol está mais desenvolvido em termos de formação, esses são onde a cultura desportiva do mesmo está mais desenvolvida. Se um jovem atleta olhar para o jogo a um nível mais elevado, isso pode fazer com que este pense o mesmo de um modo diferente e, por consequência, isto se traduza para quando este joga.

As minhas diferentes experiências nos diferentes países fizeram-me perceber que quanto mais profissional o topo é, mais desenvolvida a sua formação é. Claro que o desenvolvimento não significa perfeição ou qualidade em todas as componentes.

Posso dar como exemplo as minhas épocas tanto nos Estados Unidos como as em Itália, onde o jogo é claramente muito mais desenvolvido em termos de tática individual e coletiva ao contrário do primeiro, onde é um jogo muito mais físico e técnico.

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