

1x1 campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro
Sexta, 10 Fevereiro 2012 11:17



Parece que o nosso 1x1 está empatado a 44 pontos. Treinador e Jogador estão num duelo que promete ser muito disputado até final do campeonato.

Nesta jornada será o Daniel ou o Vasco a destacar-se? Façam as vossas previsões.

Para jogo da semana seleccionámos o Ovarense-Porto. Um dos maiores derbis do nosso basquetebol nacional que já nos proporcionou grandes espectáculos. Veremos se a Ovarense consegue ser adversário à altura do Porto que tem triturado os adversários recentemente.

Resultados da 15ª jornada

15ª JORNADA

TREINADOR

JOGADOR

Jogo da Semana

Ovarense

vs

Sampaense

vs

Benfica

Ginásio

Vs

Vitória Guimarães

CAB Madeira

vs

Barcelos

FC Porto

vs

Terceira Basket

TOTAL DA SEMANA

5 PONTOS

TOTAL DO CAMPEONATO

44 PONTOS

Opinião

Espaço do treinador: Treinamos o suficiente? (2)

Dando seguimento ao texto da semana passada, irei continuar a abordar problemas na área do Treino. Mantenho-me nos aspectos quantitativos porque considero que, mesmo reconhecendo que as condições de treinos oferecidas na maior parte dos clubes não são as ideais, os Treinadores têm que fazer um esforço maior na procura de soluções.

Fiz a minha formação de jogador no Sport Algés e Dafundo e lembro-me que, até ao escalão de juniores, só treinávamos no pavilhão uma vez por semana. Todos os restantes treinos eram em campos descobertos. Lembro-me de ver grandes Treinadores como Jorge Adelino e Carlos Teigas a darem treinos ao ar livre. A qualidade da sua intervenção era excelente.

Será que estes Treinadores se queixavam do facto de terem de treinar em campos descobertos ou concentraram-se em fazer o melhor trabalho possível com as condições que tinham.

Falo nestes Treinadores e neste clube porque foi a situação que vivi, mas há muitos clubes e Treinadores por esse país fora que tiveram a mesma postura. Há que seguir os melhores exemplos.

Pequenas (grandes) soluções

Vou enumerar algumas soluções que se poderão adoptar para aumentar a carga de treino dos nossos atletas. São pequenos contributos aproveitando ideias minhas e de alguns Treinadores com que vamos falando que também têm este tipo de preocupações.

- Trabalhar técnica de lançamento 15 minutos antes do treino. Juntando os nossos jogadores (ou parte deles) junto a uma parede num canto do pavilhão, podemos trabalhar com eles a técnica de lançamento. Não é obrigatório fazer este trabalho com cesto! Em 15 minutos, podem fazer-se cerca de 150 repetições. Realizando este trabalho três vezes por semana, os atletas farão 450 repetições numa semana. Imaginem no final do ano!
- O mesmo espaço e tempo pode ser utilizado no final do treino para fazer trabalho físico. Trabalho de força “tradicional” (flexões, abdominais, etc) ou isometria, por exemplo, pode ser feito nestes moldes.

Adoptando duas medidas simples, podemos acrescentar 30 minutos de trabalho diário. Apenas melhorando a utilização do espaço físico disponível. Assim, dispondo de apenas 90 minutos de “campo”, podemos treinar 120 minutos. Fazendo isto quatro vezes por semana, aumentamos a carga em duas horas semanais. No final de um mês, treinámos mais oito horas, o que é equivalente a mais uma semana de treino.

- Muitos clubes dispõem de campos ao ar livre. No entanto, grande parte estão em mau estado, sobretudo as tabelas impedindo a sua utilização para treino “normal”. Mas não se podem utilizar esses espaços para outro tipo de treino? Escola de corrida, trabalho de técnica de drible ou passe, trabalho de coordenação motora e agilidade?
- Podemos também dar tarefas aos atletas para eles cumprirem noutros locais – em casa ou na escola. Podemos definir um plano de trabalho de força que eles podem realizar fora do clube. Trabalho de força com o próprio corpo (flexões, abdominais, etc.) ou isometria (pranchas, pontes) é relativamente fácil de realizar em casa permitindo aos atletas duas coisas fundamentais – economia de tempo e aumento da carga de treino.

Comentem e deixem também as vossas ideias.

Espaço do jogador: Conselhos para ter mais tempo de jogo:

Estes conselhos não são originais, pois durante o meu trajecto desportivo sempre tive muitas

1x1 campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro
Sexta, 10 Fevereiro 2012 11:17

peessoas que me ajudaram e que me aconselharam. Alguns conselhos segui à risca, outros nem por isso. Aqui ficam alguns que considero importantes para um jogador que quer ganhar algum tempo de jogo:

- Perguntar ao treinador o que se pode fazer para ajudar a equipa.

É fundamental que tenhamos a consciência do que o treinador precisa de nós dentro da equipa e o que ele sente que nós podemos contribuir para o sucesso desta. Se tivermos uma ideia diferente da do nosso treinador nunca iremos ter um papel muito activo na equipa.

- Nunca desistir e treinar sempre no máximo que conseguirmos.

Passado menos tempo do que pensam tanto treinadores como colegas vão reconhecer o trabalho que estão a realizar, e se trabalharem mais do que os outros vão ganhar o respeito e o tempo desejado.

- Ser muito colectivo e muito motivador.

Se motivarmos os nosso colegas eles irão retribuir de certeza. Tratem-nos como gostariam de ser tratados por eles.

- Ser sempre o primeiro em todos os exercícios.

Ser o primeiro da fila ou acabar o sprint à frente dos outros demonstra que estamos no treino para marcar a diferença. Se alguém quer jogar à nossa frente então vai ter que chegar primeiro que nós.

- Aplicar os nossos pontos fortes.

Não podemos nunca ser excepcionais em tudo, por isso vamos ser bons ou melhores nas áreas em que nos sentimos mais confortáveis. Vamos jogar de acordo com os nossos pontos

1x1 campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro
Sexta, 10 Fevereiro 2012 11:17

fortes sempre.

- Previligiar acções defensivas.

Se não estamos a jogar o tempo que gostaríamos, então comecem por não deixar o vosso colega / adversário directo marcar pontos. Mostrem que estão à altura de quem está à vossa frente e o resto virá.

- Não forçar nada.

Tudo deve acontecer de forma normal, natural e progressiva. Não vamos pensar que em uma semana vamos passar a jogar 40 minutos por jogo que isso é praticamente impossível.

- Chegar mais cedo e sair mais tarde.

Isto vai dar uma imagem de alguém que quer estar no treino e que quer treinar. Só chega ao topo quem deseja muito e quem muito trabalha para lá chegar. Os vossos colegas e treinadores quando forem para o treino já sabem que vocês já lá estão a trabalhar.

- Ser auto-critico e realista.

Muitas vezes só olhamos para o nosso umbigo e não nos apercebemos do mundo que nos rodeia. Façam uma introspecção relativa e depois vejam a que conclusões chegam. Pode ser que até se apercebam facilmente o porque de não estarem a jogar o tempo que gostariam.

Espero que estes conselhos que me deram a mim também vos sejam úteis. Eu já passei da condição de suplente não utilizado, para suplente pouco utilizado, para jogador de rotação, para sexto homem e finalmente para jogador de 5 inicial. E acreditem, nada aconteceu por acaso.

1x1 campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro
Sexta, 10 Fevereiro 2012 11:17

Treinador vs Jogador

16ª JORNADA

TREINADOR

JOGADOR

Jogo da Semana



Ovarense

Ginásio

vs

Sampaense

Barcelos

Vs

Académica

Barreirense

vs

CAB Madeira

Lusitânia

Vs

Terceira Basket

SL Benfica

Vs

Vitória Guimarães

Obrigado e deixem os vossos comentários sff

Abraços

Vasco Curado (@vcurado) e Daniel Monteiro (@DanielMonteiro4)