

Treino vs jogo

Escrito por Nuno Tavares
Quinta, 07 Fevereiro 2013 10:49



Com o passar dos meses acredito cada vez mais que o processo de treino tem que ser um “transfer” do jogo e vice-versa. Já se passaram 16 anos desde a primeira vez

que dei o meu primeiro treino e recordo como se fosse hoje. Olhando para trás posso dizer que cada vez mais estudo o jogo, observo o jogo e amo o jogo à medida que me vão aparecendo desafios na minha carreira. Depois de 16 anos e de muitas experiências em vários países, tanto como treinador, “scout” ou envolvido dentro de organizações trabalhando na parte de logística, posso dizer que o caminho nem sempre tem sido fácil, muitas vezes pensei em desistir, provavelmente já gastei mais dinheiro do que ganhei, mas uma coisa posso afirmar com certeza, quando se trabalha honestamente, com paixão e sem medo de derrubar obstáculos, coisas boas acontecem.

Esta semana dei por mim a ler os meus primeiros planos de treino dados há 16 anos (guardo todos religiosamente no meu computador) e acabei por ir avançando temporada atrás de temporada para ver as diferenças e as evoluções até à presente temporada, concluindo uma coisa: a minha filosofia cresceu na direção que tudo o que faço hoje no treino (especialmente exercícios) está 100% ligado com o que fazemos no jogo e passo a explicar...

Era um adepto de muitos exercícios comuns a todos os treinadores, os “Criss-cross”, o contra-ataque de 11, o 3x0+2x1+3x2, entre outros, mas até que ponto este tipo de exercícios está diretamente ligado com todo o meu plano tático? Muito manejo de bola entre as pernas, à volta da cintura, da cabeça e dos joelhos, a aranha, entre outros? Mas como irá isto transferir-se para o jogo? A resposta que obtive passado estes anos todos é que devo planear o meu treino e todos os meus exercícios em completa sintonia com meu playbook.

Dou o exemplo do trabalho individual com um jogador interior. Se no meu playbook, 80% das minhas movimentações atacantes coloca o jogador interior a receber a bola na linha de lance-livre ou no cotovelo do garrafão, fazendo com que este tenha ações de frente para o cesto com 1 ou 2 dribles, de lançamento de média distância ou de passe para o lado contrário de onde recebeu a bola e com um bloqueio direto, então porque é que eu hei-de perder tempo

Treino vs jogo

Escrito por Nuno Tavares
Quinta, 07 Fevereiro 2013 10:49

no processo de treino em treinar outro tipo de movimentações que não vão de encontro a estas, que são usadas 80% do tempo durante o jogo? A resposta é que devo construir exercícios que coloquem o meu jogador interior nas situações mais reais de jogo quando aplicadas no treino. Claro que devo também treiná-lo noutras áreas do campo porque o jogo assim o pode pedir, mas devo concentrar muito mais em exercícios que os tornem competentes e preparados para o jogo.

Dou como segundo exemplo a transição defesa ataque após ressalto defensivo. Se defino como treinador que, após ressalto defensivo, o base deverá receber a bola na extensão da linha de lance livre fora dos três pontos, os extremos deverão ocupar os corredores laterais e receber a bola na posição de extremo ou no canto, com o base a dar 1 ou 2 dribles e realizar o passe, então devo-me afastar completamente de exercícios como o criss-cross (onde existem jogadores no meio do campo) ou exercícios onde o base leva a bola pelo corredor central parado nos três pontos para realizar um passe. Devo criar, no tempo de treino, exercícios que estejam o mais identificados com tudo o que se irá passar no próximo domingo.

Com isto não tiro o valor aos exercícios acima referidos, mas quem for treinador e estiver a ler este artigo, faça esta pergunta a si mesmo: “Quantas vezes tenho exercícios no meu plano de treino que não se identificam com o que fazemos em jogo ou será que não posso introduzir e criar exercícios que sejam fragmentos das minhas movimentações?”

Eu já fiz esta pergunta a mim mesmo muitas vezes e dei por mim a rasgar planos de treino pois estavam bastante distantes daquilo que tinha na minha cabeça em termos do que queria para o nosso ataque e defesa.

Cada vez mais tenho uma grande preocupação em ser muito rigoroso entre o tempo total de treino e o tempo útil de treino, sendo que o tempo útil de treino é realmente aquele que pretendemos que seja cada vez mais.

Num dos Clinic's que aqui tive, dei comigo a ouvir Brad Stevens (Treinador da Universidade de Butler e um dos mais promissores treinadores do basquetebol norte americano) a dizer “Quando começamos a época os treinos têm 1 hora e 30 minutos, passado 3 meses os treinos duram 50 minutos pois todos já sabemos o que fazer, como fazer e quando fazer. Tudo o que fazemos é um transfer total para o jogo, não existe tempo para perder em exercícios que não se identifiquem com o nosso playbook. Isto porque, por um lado quando recruta jogadores faço-os sabendo que se irão integrar no meu sistema de jogo e por outro lado é na “off-season” que trabalhamos tudo o que é fora do plano de jogo, ou seja, muita técnica individual geral”.

Treino vs jogo

Escrito por Nuno Tavares

Quinta, 07 Fevereiro 2013 10:49

Concordo e revejo-me nas palavras deste treinador, estudando o jogo diariamente tento eliminar os meus erros, potencializar aquilo que de útil construo para os jogadores e questionar-me sempre se é esta a direção correta, partilhando informação e pedindo opiniões.

No final do dia a ideia que fica é sempre esta: “*Tenho mais perguntas que respostas, mas irei tentar responde-las a todas!*”

Eu Vejo-te...

nfbrt@sapo.pt