

O (real) valor de um exercício

Escrito por Nuno Tavares
Segunda, 24 Abril 2017 00:00



Existem milhares de exercícios, individuais, colectivos, de técnica/táctica, estão em livros ou no mundo virtual, mas como podemos nós perceber o real valor de um exercício?

Com o passar dos anos, a experiência vai me dizendo que os exercícios usados num planeamento de treino, a maneira como são dados e o seu momento no micro ciclo semanal são fundamentais para o desenvolvimento de um grupo.

Que tipo de exercícios? Quando introduzi-lo? Que aspectos importantes devemos explorar?

Quando trabalho com idades mais novas, introduzo exercícios vão muito para lá do seu conteúdo técnico e táctico. Um exercício para idades mais jovens deve incidir também no desenvolvimento que os atletas devem ter em compreender o mesmo, e tentar encontrar ,por iniciativa própria, respostas enquanto o trabalham, seja na rotação do exercícios, seja no objectivo do mesmo. Nós treinadores devemos encarar esses erros dos jogadores com um espaço óptimo para os mesmos desenvolverem ferramentas que irão encontrar no jogo e que vai muito para lá da modalidade. Parar constantemente o exercício faz com que estejamos desenvolver um falsa ideia do que será o jogo, uma falsa ideia do que irão encontrar em cada fim de semana. É muito importante deixar os atletas cometerem erros, especialmente erros de interpretação e leitura, nós treinadores devemos observar e depois corrigir, seja em equipa seja individualmente.

Na cabeça de um treinador, muitas vezes, queremos que as nossas equipas sejam perfeitas, mas para mim a perfeição é atingida quando uma equipa, perante os seus erros e os erros dos adversários, conseguem criar mecanismos para ultrapassar, em equipa, os tais erros.

Então qual será o real valor de um exercício? Um exercício deve apresentar valor em várias componentes: estar adequado à idade do grupo, à sua capacidade técnica/táctica, desafiar os atletas a perceberem o mesmo mas fazendo com que estes atinjam a etapa seguinte sem lhes ser dita, que mantenha os atletas focados e sem longas esperas e que não dure muito tempo.

O (real) valor de um exercício

Escrito por Nuno Tavares
Segunda, 24 Abril 2017 00:00

Um exercício deve servir o interesse da equipa e o seu modelo de jogo e não o contrário, e dou como exemplo um aquecimento antes de um jogo. 90% das equipas de formação fazem os seguintes exercícios antes de um jogo: alongamentos, 3 filas de lançamento, lances livres (com 11 jogadores parados e 1 a lançar) e lançamentos na passada. A minha pergunta é: será este o melhor seguimento de exercícios a 20 minutos do início de um jogo? Pessoalmente penso que não, não irá preparar a equipa para os próximos 40 minutos.

Nós treinadores temos que ser criativos dentro do que queremos para as nossas equipas, se temos uma movimentação que acaba com 80% de lançamentos numa determinada zona, então devemos dividir a % numa maioria nessa zona e o restantes nas outras zonas do campo (em idades onde as técnicas individuais tem que ser refinadas pois já estão adquiridas).

Exercícios existem milhares, muitos com “coreografias” bonitas, mas será que são eficazes e servem a nossa equipa e os nossos jogadores?

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