

Por detrás da ação

Escrito por Nuno Tavares
Segunda, 08 Maio 2017 00:00



Cada vez mais, o jogo evolui ao mesmo tempo que os processos de treino, as qualidades físicas. Toda a envolvimento à volta evolui também, logo, encontrar soluções táticas diferentes é essencial.

Com o passar dos anos, dou por mim a estudar o jogo em situações que nunca pensei e acho que isso se deve à intensa exposição a que sou sujeito aqui. Essa exposição dá-me duas alternativas: ou não acompanho o ritmo e a intensidade e fico cada vez mais “perdido” ou, todos os dias, sou “obrigado” a dedicar horas a estudar o jogo de modo a tentar estar sempre o mais preparado possível.

Sendo assim, um dos conceitos que tenho andado a estudar com mais atenção é a “ação por detrás da ação principal”. Tal como num jogo de snooker, quando jogamos diretamente a uma bola estamos sempre a pensar onde colocar a bola branca na próxima jogada, ou seja, embora estejamos a centrar a nossa ação no objetivo imediatamente à nossa frente, estamos também a pensar numa segunda ação (onde é que a bola branca irá ficar melhor colocada para a próxima tacada).

O conceito para o basket é o mesmo, mas com uma pequena diferença. No basket, a ação principal é apenas um “disfarce” para o principal objetivo: a ação que está a decorrer por detrás daquela que a bola está envolvida.

O exemplo que irei dar a seguir tem como objetivo colocar a bola no jogador 5, numa posição o mais próxima possível do cesto. Iremos então “disfarçar” este objetivo com uma primeira ação e a meio desta primeira ação começamos a trabalhar o nosso verdadeiro objetivo, aplicando o conceito “ a ação por detrás da ação”.

Por detrás da ação

Escrito por Nuno Tavares

Segunda, 08 Maio 2017 00:00

Pode ver o artigo "Por detrás da ação" em pdf, [aqui](#) .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. [Pode fazer o download de programa aqui](#) .