

## Jogar sob pressão

Escrito por Mário Barros  
Quarta, 06 Maio 2009 10:03

---



Treinar, competir e avaliar são os três factores fundamentais para a evolução do jogo. Treinar bem significa fazer com que os jogadores compreendam aquilo que se explica mas deixando para eles a solução dos problemas.

Treinar bem, também significa trabalhar a ritmos e intensidades adequados à realidade do jogo.

É necessário competir em situações de equilíbrio ou em superação para fazer crescer as capacidades dos jogadores, assim como avaliar de seguida o trabalho realizado para o futuro planeamento, estrutura e organização dos treinos.

Treinamos bem?

Na generalidade, as competições entre os jovens respondem as suas necessidades?

A nossa resposta é NÃO.

É no confronto internacional que se tornam mais visíveis as nossas carências; e quantas vezes para alcançarmos resultados enganadores se escolhem estratégias de camuflagem!

O que nos falta? Jogar sob pressão.

O basquetebol é um jogo sujeito a vários constrangimentos, espaciais, temporais e humanos. As dimensões reduzidas do campo (28x15m), as regras dos 3", 5", 8" e 24", para além das acções dos adversários e colegas.

Tratando-se de um jogo de confronto, a pressão sente-se quando o tempo dado pelo adversário é inferior ao tempo preciso para executar a acção. Se o tempo dado é superior ao tempo necessário a pressão é fraca; quanto menos tempo é dado maior é a pressão. Esta é a realidade que sempre encontramos quando defrontamos equipas de nível superior e, por isso, é neste contexto que devemos treinar.

O jogo deve ser analisado através desta relação de forças; quem o vai ganhar é aquele que conseguir fazer reduzir ou aumentar a pressão a seu favor.

## Jogar sob pressão

Escrito por Mário Barros  
Quarta, 06 Maio 2009 10:03

---

Estes constrangimentos exigem adaptações aos jogadores. Jogar e pensar rápido para executar uma acção ou para procurar um companheiro sem se enervar para evitar cometer erros.

Para realizar uma acção com eficácia o jogador deve diminuir a pressão temporal ou seja ganhar tempo, de duas maneiras, ou a diminuir o tempo preciso ou a aumentar o tempo dado pelo adversário.

Para diminuir o tempo preciso há que aumentar a velocidade sem perder o controlo e a precisão, através da melhoria das qualidades musculares ou de uma melhor técnica de deslocamento com ou sem bola.

Automatizar o gesto para o acelerar. Automatizar uma acção é ser capaz de encadear as diferentes componentes dessa acção com um controlo de atenção muito reduzido. Na aprendizagem de um gesto novo a atenção está concentrada na tentativa de o realizar e no encadear das diversas sequências. O gesto global é lento, depois, com as repetições o movimento torna-se mais fluido, o tempo vai diminuindo e a atenção vai-se desviando para outros aspectos do jogo. Esta automatização faz parte da aprendizagem técnica.

Para aumentar o tempo dado pelo adversário é preciso criar a incerteza total e pôr o adversário a reagir a uma acção imprevista, não agir sempre da mesma forma e dar falsas informações (fintas).

Esta noção de pressão é relativa e naturalmente diferente para um iniciado ou um sénior.