

// ANTB ... Artigo

Uma semana com Moncho López... Projecto ANTB



Moncho López

Rui Gomes

João Pedro
Gonçalves

Carlos López

Depois do lançamento da iniciativa em Setembro passado, a ANTB anuncia agora a 2ª edição do projecto "Uma semana com...". Desta feita, temos o prazer de divulgar "Uma semana com Moncho López", formação para treinadores a ter lugar no Dragão Caixa, entre os dias 26 e 29 de Dezembro.

2f · 19h - 21h / 3f · 12h - 14h e 19h - 21h / 4f · 12f - 14f e 19f - 21f / 5f · 17h - 19h (sujeito a antecipação)

Nota: Quer antes, quer no final dos treinos, haverá ainda um período de cerca de 15 minutos para uma breve explicação dos conteúdos técnicos e táticos abordados no decorrer dos mesmos.

Este projecto insere-se no âmbito de um conjunto de iniciativas que a ANTB tem vindo a implementar com o intuito de promover a formação e valorização dos treinadores, sendo que, neste caso, este evento formativo direcciona-se para o basquetebol de rendimento. O objectivo fundamental do projecto é dar oportunidade aos treinadores portugueses de contactar em primeira mão com a realidade da alta competição em Portugal. Nesse sentido, agradecemos desde já a pronta colaboração do FC Porto e da sua equipa técnica comandada por Moncho López, que desde logo se mostraram totalmente disponíveis para "abrir o jogo", sob o compromisso de confidencialidade dos participantes.

Durante 4 dias, na semana de trabalho que antecederá o "clássico" SL Benfica - FC Porto a 30 de Dezembro, os treinadores que se inscreverem nesta formação terão a oportunidade de acompanhar ao vivo as sessões de treino bdiárias. Quer antes, quer no final dos treinos, haverá ainda espaço para uma breve explicação dos conteúdos técnicos e táticos abordados no decorrer dos mesmos.

A participação nesta acção obrigará à assinatura dum compromisso de confidencialidade e, nesse sentido, a captação de imagens dos treinos (fotos e/ou vídeos) será estritamente proibida a todos os treinadores participantes. A equipa técnica do FC Porto é composta pelos seguintes membros: Moncho López (treinador principal), Rui Gomes (treinador adjunto), João Pedro Gonçalves (treinador adjunto) e Carlos López (preparador físico).

Preço: gratuito para sócios e 10 euros para não sócios

Inscrições via email para geral@antb.pt

Informações necessárias: nome, nº sócio, nº contribuinte e comprovativo de pagamento (não sócios apenas).

// ANTB ... Artigo

PARCERIAS ANTB



Reconhecendo desde logo o bom trabalho que as Associações de Basquetebol de Aveiro, Porto, Lisboa e Setúbal têm vindo a fazer, em particular no capítulo da formação de treinadores, procurou a ANTB tornar-se parceira das mesmas. Assim, temos o prazer de anunciar que, de agora em diante, trabalharemos em conjunto com as referidas Associações em prol do basquetebol português.

Ao abrigo destas sinergias ficam as garantias de apoio logístico e qualidade dos prelectores nos momentos de formação contínua dos treinadores, bem como de eventuais condições especiais para os nossos associados.



// CATARINA NEVES ... Entrevista

1º olhar para a mulher treinadora é de desconfiança!

Tens na tua carreira de treinadora acompanhado de perto o trajeto do basquetebol feminino e em particular os sucessos competitivos das seleções jovens na última meia dúzia de anos. O que pensas deste crescimento do basquetebol feminino de formação e como (ou será que) poderemos colher frutos disso a nível sénior?

É óbvio que me enchem de satisfação estes sucessos das seleções jovens. Foi um trabalho que teve como base o CNT, assente em premissas de muita exigência e rigor. É evidente que havia (há) talento e potencial, que com o devido enquadramento possibilitou outro tipo de resultados. Espero que ao nível sénior possamos vir a tirar proveito deste sucesso competitivo, nomeadamente na seleção nacional quando conseguirmos reunir a médio prazo algumas destas atletas na mesma equipa. Em termos da nossa liga feminina, parece-me que vamos ter mais dificuldade em que estas jogadoras que estão “fora”, num futuro imediato venham acrescentar qualidade a esta mesma liga pois para isso precisávamos de reunir outro tipo de apoios financeiros que lhes possibilitasse viver profissionalmente do basquetebol.

Ainda a propósito das questões de género, como explicas a falta de treinadoras que há em Portugal e como achas que poderemos contrariar essa tendência?

A figura do treinador é por natureza masculina, portanto o 1º olhar para a mulher treinadora é de desconfiança! Depois, as mulheres têm que lidar com questões tradicional e culturalmente femininas, tais como a realização de tarefas que envolvem a vida familiar e que podem complicar a compatibilidade com vida de treinadora. Estes são para mim os dois principais fatores condicionantes. Por outro lado, para se ser treinador(a) é necessário acima de tudo paixão pelo jogo. Há depois outros fatores como o conhecimento técnico-tático da modalidade, a capacidade de comunicar, liderar, avaliar, etc... que elevam o nível a que podemos desempenhar a função mas que podemos adquirir e melhorar. Eu não sei como é que se faz para conseguir que mais mulheres estejam apaixonadas pelo basquetebol...mas esse é para mim o caminho, encontrá-las, motiva-las e dar-lhes oportunidades e responsabilidades!

Recentemente assumiste a coordenação do GD Gafanha. Como tem sido essa experiência e, em particular, a relação com treinadores, dirigentes, pais e atletas?

Até ao momento, todas as relações estabelecidas com os vários agentes que fazem parte da vida ativa do GDG têm sido enriquecedoras e traduzem-se numa experiência positiva.

O meu trabalho com os treinadores/atletas é sobretudo de partilha e de tentativa de influência técnico-tática. Com os dirigentes a pretensão é criar condições para um desenvolvimento sustentado do basquetebol na Gafanha. Acredito que só é possível fazer coordenação se as pessoas estiverem disponíveis para ser coordenadas. Não me parece que o "seguidismo" e a imposição sejam o caminho para termos agentes da modalidade melhor preparados. Julgo que quando todos acreditam no que estão a fazer, quando estão envolvidos nas escolhas e decisões dos processos, a tarefa de coordenação fica mais facilitada. Com os pais, não tenho muita intervenção. Quando me interpelam, tento dar o esclarecimento que procuram e que entendam o treino/jogo de basquetebol como parte integrante do processo de formação pessoal e social do filho.



Queres comentar o presente do basquetebol português e como antevês o seu futuro próximo?

Ao nível dos escalões seniores parece-me que temos competições mais equilibradas devido ao alargamento do mercado de jogadoras(es). Acredito que este alargamento se vai traduzir também num aumento da qualidade do jogo. Assinalo a transmissão de mais jogos na televisão/ livestream como fator positivo. Ao nível dos escalões de formação temos claramente de alargar a base de recrutamento, realidade que no setor feminino se está a tornar preocupante. Só com mais praticantes podemos ter um basquetebol de melhor qualidade. Continuo a ver potencial e talento nos nossos jovens e assim, investindo e inovando em novas formas de captação e realizando um trabalho exigente, com regras bem definidas, justo e coerente vamos, com certeza, fidelizar os jovens à modalidade.



// A VOZ DO TEINADOR

Se tens um tema ou uma experiência que queres partilhar este é o teu espaço.
Envia-nos o teu contributo para geral@antb.pt

JÁ ÉS SÓCIO DA ANTB? Inscreve-te em antb.pt

// JORGE SILVÉRIO ... Artigo

Treino Mental: O que é e para que serve.

Com o objectivo de esclarecer o papel da Psicologia do Desporto e clarificar a sua área de intervenção começo por apresentar a sua definição: "Psicologia do Desporto e da Actividade Física consiste no estudo científico do comportamento das pessoas envolvidas no desporto e no exercício ou actividade física" (Weinberg & Gould, 2015). É minha firme convicção que, apesar de hoje em dia, todos os intervenientes no Desporto luso (atletas, treinadores, dirigentes, árbitros, etc.) recorrerem a aspectos psicológicos quase até à exaustão, quer para justificarem os sucessos, quer os insucessos (basta lermos os jornais desportivos ou ouvirmos as declarações televisivas e radiofónicas) a psicologia enquanto ciência e os psicólogos enquanto técnicos do desporto ainda não foram totalmente aceites no mundo do Desporto. Se para praticar a medicina desportiva se recorre aos médicos, se quando se começou a falar em cuidados diferenciados com a alimentação se recorreu aos nutricionistas, se quando há lesões se recorre a fisioterapeutas e massagistas, porque razão falando-se tanto em Psicologia e reconhecendo-se a sua importância não se recorre mais aos psicólogos, nomeadamente aos psicólogos do desporto?

Talvez porque alguns treinadores insistem que também são psicólogos sendo unanimemente reconhecido que, apesar do seu papel importante como gestores de um conjunto de recursos humanos, muito dificilmente dominam as técnicas psicológicas que modificam e potenciam o rendimento desportivo, talvez porque ainda haja muitos "habilidosos" a auto-intitular-se psicólogos e a serem reconhecidos como tal por dirigentes que comandam o nosso Desporto em detrimento de psicólogos com formação sólida e científica. Talvez porque ainda se partilhe da ideia ultrapassada de que o psicólogo serve apenas para curar patologias quando aquilo de que se trata é de adquirir, treinar e melhorar as competências psicológicas necessárias a rendimentos desportivos de grande qualidade. Talvez porque antes não havia psicólogos, mas se recuarmos mais no tempo também não havia preparadores físicos nem médicos desportivos e se recuarmos ainda mais nem treinadores havia... Talvez porque se pense que um atleta não precisa de psicólogo, mas é precisamente pelo nível de competição que envolve o desporto que o psicólogo se torna necessário: para desenvolver competências de atenção/concentração, visualização, controlo da ansiedade, etc que lhe permitam lidar de forma eficaz com as pressões dos adeptos, da imprensa, dos contratos, etc., potenciando assim a obtenção de rendimentos desportivos óptimos. Finalmente talvez porque, como dizem alguns dirigentes, os psicólogos não marquem golos e a sua intervenção não tenha efeitos "milagrosos" a curto-prazo.



Felizmente e apesar deste panorama não muito animador alguns dos nossos mais conceituados treinadores (talvez este seja um dos factores explicativos deste seu estatuto) já reconhecem a importância que o treino mental pode ter.

Em países onde a Psicologia do Desporto está mais disseminada fala-se cada vez com mais intensidade da preparação psicológica à qual se atribui uma importância ao nível das preparações técnica, tática e física. Se pensarmos, apenas um pouco, chegamos à conclusão que é uma loucura gastar milhares de horas e consequentemente milhões de euros com a preparação técnica, tática e física e descurar a preparação emocional e mental que podem deitar todo esse esforço “por água abaixo” em instantes.

Assim, a Psicologia do Desporto permite fazer a ligação entre o corpo e a mente proporcionando técnicas para aumentar o rendimento desportivo. Outra tarefa secundária em relação a esta é uma intervenção de carácter mais clínico ajudando os atletas com problemas do foro psicológico.

Gostaria de deixar bem claro que perspectivamos a intervenção do psicólogo como mais um membro da equipa técnica ao dispor do treinador no mesmo plano de um massagista ou de um nutricionista. Os objectivos gerais da intervenção psicológica são a optimização do rendimento desportivo do atleta e consequentemente os reflexos positivos que esta terá na própria equipa e na melhoria do bem-estar geral do atleta que também tem reflexos no seu próprio rendimento.

O psicólogo neste contexto deve ter uma actuação discreta: não pode “prometer a lua”, só contribuir para que o atleta tenha hipóteses reforçadas de render o máximo das suas possibilidades.

Existem muitas áreas onde a Psicologia do Desporto pode ser útil: controlo da ansiedade, aumento da auto-confiança, atenção e concentração, motivação, liderança, relação treinador-atleta, coesão (espírito de equipa), esgotamento (burnout), sobretreino, recuperação de lesões, jet-lag (que surge após a travessia rápida de fusos horários), imaginação e visualização mental, controlo da dor, apoio na transição de carreira.

Para desenvolver competências nessas áreas existem três grandes grupos de técnicas: - Psicofisiológicas: caracterizam-se por assumirem que existe uma relação estreita entre aspectos psicológicos e fisiológicos, de tal maneira que modificando um o outro também se modifica. Neste grupo podemos incluir vários tipos de relaxamento e o bio-feedback;

- Comportamentais: visam intervir sobre os comportamentos manifestos assumindo que eles são reforçados pelas suas consequências: a interpretação do reforço é pessoal e através da associação entre o comportamento e o reforço o primeiro é aprendido. Aqui temos como objectivo modificar o comportamento, o que podemos alcançar cortando a ligação entre comportamento e consequência ou estabelecendo novas associações comportamento/consequência;

- Cognitivo-comportamentais: partem do pressuposto que há uma conexão íntima entre cognição e comportamento, ou seja, que os pensamentos (por exemplo avaliações, expectativas) podem elicitar ou modular o humor, os afectos, os processos fisiológicos, influenciar o meio-social envolvente e o comportamento podendo os atletas aprender maneiras mais bem adaptadas de pensar, sentir e comportar-se.

Os grupos alvo da Psicologia do Desporto e da Actividade Física são: atletas, treinadores, árbitros, dirigentes, familiares e “outros significativos” (namoradas, amigos, etc.), clubes, federações e outras organizações desportivas. Poderemos definir, assim, dois tipos de estratégias a utilizar para a intervenção psicológica:

- Educativas: têm como objectivo o treino de competências, em grupo ou individualmente, segundo estratégias e planos concebidos anteriormente;

- Clínicas: têm como objectivo responder às necessidades e pedidos individuais.

Tendo em atenção as exigências crescentes que se colocam a todos os envolvidos no desporto e o papel determinante dos factores psicológicos para um rendimento desportivo de excelência é cada vez mais premente a existência numa equipa de um especialista nos factores mentais.

Weinberg & Gould (2015). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign IL: Human Kinetics.

Jorge Silvério (silverioj@gmail.com)

Psicólogo da Selecção Nacional de Futsal.

Coordenador da Psicologia Desportiva da Clínica do Dragão FIFA Medical Centre of Excellence.

Consultor de vários atletas e equipas



// INQUÉRITO REGULAMENTO TÉCNICO-PEDAGÓGICO ... Apresentação de resultados

A Associação Nacional Treinadores de Basquetebol pretendeu conhecer a opinião dos treinadores nacionais relativamente ao regulamento técnico-pedagógico, e desse modo, dinamizar o debate em torno de uma matéria pouco consensual. O inquérito foi preenchido por 104 treinadores.

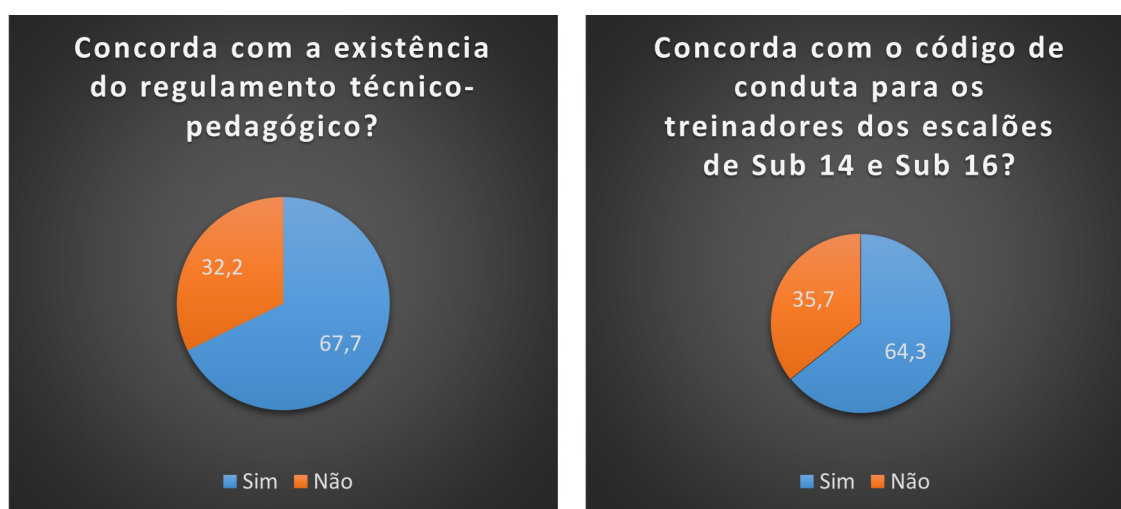


Figura 1 – Concordância dos treinadores relativamente ao regulamento técnico-pedagógico e ao código de conduta nos escalões de Sub-14 e Sub-16 (%)

A existência do regulamento técnico-pedagógico é aceite pela maioria dos treinadores inquiridos (67,7%). No entanto, duvidam do seu cumprimento e sugerem uma maior supervisão, em particular pelos Diretores Técnicos Regionais e Nacionais através da atribuição de maiores “poderes”.

Os treinadores, apesar de concordarem com a existência do código de conduta, referem que não irá resolver os problemas para os quais foi criado. Salientam que seria mais importante supervisionar o seu cumprimento (direção técnica regional ou coordenador técnico do clube), e fomentar campanhas de sensibilização para os comportamentos eticamente adequados.

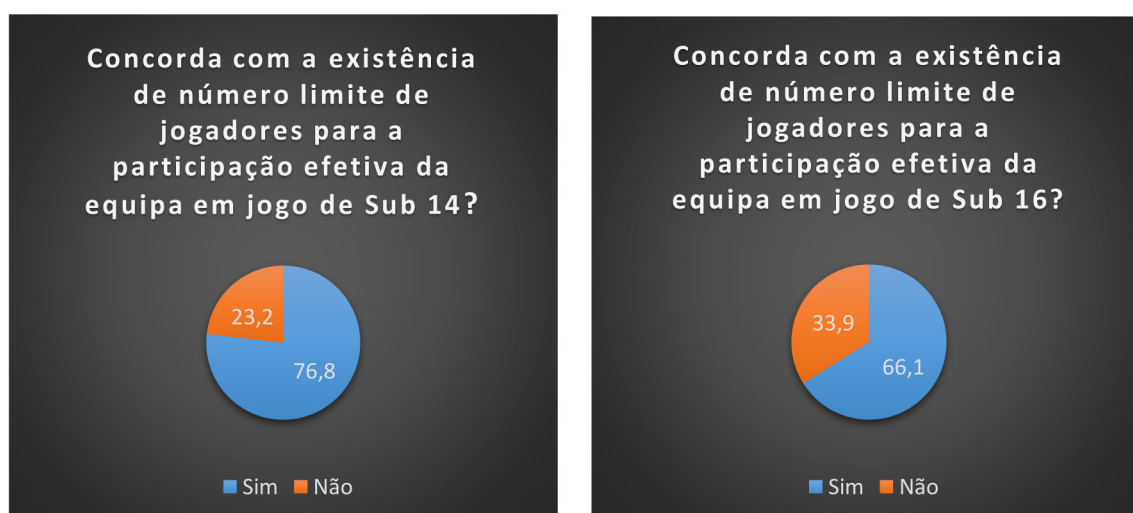


Figura 2 - Concordância relativamente ao número limite de atletas para a participação efetiva nos escalões de Sub-14 e Sub-16 (%)



A maioria dos treinadores inquiridos (76,8%) concorda com a existência de número limite de jogadores para a participação efetiva da equipa em jogo no escalão de Sub-14. No entanto, cerca de 23,2% alertam para as consequências negativas desta imposição, nomeadamente na diminuição do número de equipas, em função das realidades regionais distintas das existentes nas grandes cidades e no litoral. Referem ainda que esta imposição poderá levar à utilização de atletas sem competências mínimas para a participação efetiva no jogo.

Os treinadores (66,1%) concordam, de uma forma geral, com a existência de número limite de jogadores para a participação efetiva das equipas nos escalões de Sub-16.

Contudo, 33,9 % dos inquiridos refere que o escalão deveria estar sujeito às mesmas regras do escalão de Sub-18/Sub-19, e que deveriam ser tidas em conta as diferentes realidades regionais na captação/fixação dos atletas à modalidade. Referem ainda que, tal como no escalão de Sub-14, esta imposição poderá levar à utilização de atletas sem competências mínimas para a participação efetiva no jogo.



Uma percentagem significativa de treinadores (75%) considera muito importante o reforço de “poderes” ou competências do Diretor Técnico Regional na supervisão do cumprimento do regulamento técnico-pedagógico. De salientar, que a maioria sugere uma intervenção próxima dos coordenadores e treinadores dos clubes, a ser realizada na Conferência de Calendário Regional ou em reuniões periódicas em cada clube.

