

// **CARLOS LISBOA** ... Entrevista

# A continuidade nas competições europeias dependerá sempre do sucesso da equipa.



Depois de largos anos de ausência das competições europeias no sector masculino, nas últimas épocas voltamos a ter equipas portuguesas a competir internacionalmente, sendo o SL Benfica aquela que melhores resultados tem alcançado.

## **Carlos, qual é o balanço da participação do Benfica nas competições europeias?**

O balanço pode considerar-se positivo. Depois de termos ficado muito próximos de nos apurarmos para a Liga dos Campeões de Basquetebol, foi atingido o nosso principal objetivo definido para a participação na Fiba Europe Cup – passar a primeira fase de grupos. Faltou-nos vencer um jogo na segunda fase, se bem que conseguimos ser competitivos em quase todos os encontros, exceção feita aos encontros com a equipa russa.

## **Como treinador, quais os aspetos em que nos vê distantes da realidade europeia?**

A diferença de orçamentos continua a ser grande, acabando por se refletir na capacidade de recrutamento, bem como na qualidade dos jogadores com capacidade para desequilibrar jogos.

## **Quais foram as principais alterações a que esta participação europeia obrigou na planificação/preparação da equipa do Benfica?**

A pré-eliminatória da Liga dos Campeões encurtou a pré-época, bem como nos obrigou a entrar em forma desportiva mais cedo do que habitual. A sucessão de jogos, e sobretudo de viagens, fez com que a equipa deixasse de treinar regularmente, com a agravante de um número considerável de jogadores terem chegado, por motivos



diferentes, mais tarde à equipa. Algo que se refletiu nas rotinas defensiva e ofensivas da equipa, sendo que o cansaço acumulado tornou-se noutro factor importante de gerir.

**A aposta em participar nestas competições é para manter? Acha que competir a este nível traz benefícios a nível interno?**

A continuidade nas competições europeias dependerá sempre do sucesso da equipa na atual época desportiva. Num clube com a dimensão do Benfica, as expectativas são sempre elevadas, sendo certo que os adeptos esperam sempre resultados positivos. Pelo que nem sempre é fácil explicar ou mostrar a realidade do basquetebol português no panorama europeu.

No entanto, é óbvio que a competição europeia traz benefícios. O nível da competição, a intensidade dos jogos, "obriga" a equipa a crescer, e não restam dúvidas que se evolui a jogar contra adversários melhores. A participação nas provas europeias serve igualmente de factor positivo e atractivo para possíveis recrutamentos.



**// IVAN KOSTOURKOV ... Artigo**

# Trabalho de desenvolvimento de jogadores altos.

Para podermos desenvolver um jogador alto, devemos saber o que procuramos como produto final, ou o que idealizamos para as posições interiores.

Um pouco de história...

Nos anos 70-80, o basquetebol europeu foi dominado por postes altos, pesados e lentos, como o russo Vladimir Tkachenko (2.20m, 140kg)

Arvydas Sabonis revolucionou a posição de poste, pois além de ser mais veloz, criava jogo para os companheiros, passava como um base e lançava com eficácia de longa distância.

Durante muito tempo, a NBA foi também dominada por jogadores interiores, que faziam valer as suas virtudes: Kareem Abdul Jabbar com o seu famoso gancho. Dikembe Mutombo com os seus desarmes de lançamento.





David Robinson com a sua mobilidade. Shaq com o seu poder físico ou Tim Duncan com a utilização de fundamentos técnicos e capacidade de liderança. Mas houve um que se destacou pelo seu fabuloso, inacreditável e eficiente trabalho de pés: Hakeem Olajuwon.

Estas são as principais características que um jogador interior deve possuir para dominar o jogo de alguma forma, mas as mesmas apenas podem ser evidenciadas se o jogador em causa for um atleta. E para tal é essencial que o atleta seja apto fisicamente.

A preparação física é um elemento chave que deve ser trabalhado diariamente, especialmente a força das pernas.

Antes de começar a trabalhar jogadores jovens com estatura elevada devemos considerar três aspetos específicos:

1. Ter paciência: Os treinadores devem saber que o desenvolvimento destes atletas exige paciência, porque o seu maior crescimento pode prejudicar o trabalho de técnica individual ofensiva e defensiva, em particular o lançamento.
2. São diferentes: Em tudo. Alguns são tímidos e inseguros. O corpo pode reagir de forma diferente em longas viagens antes dos jogos, no tempo em que permanecem no banco, no aquecimento necessário para entrar em jogo, no tempo para curar lesões. Estas diferenças devem ser tidas em conta.
3. Encontrar espaço vital e natural

Apreendi com um artigo do San Payo Araújo: Filosofia da detecção de talentos”, de 8 de Outubro de 2013, publicado no Planeta Basket. O basquetebol é um desporto de contacto físico. Sabemos que há jogadores, altos ou baixos, que gostam do contacto e outros que não. Mesmo que os obriguemos. Portanto cabe a cada um de nós treinadores, descobrir quais os jogadores que podemos usar nas áreas próximas do cesto.

O próximo passo é integrar os atletas altos dentro de filosofia de cada treinador e ajudá-los a ter impacto no jogo. É importante que façam parte do coletivo e que sejam alimentados pelos seus companheiros, mas também que desenvolvam iniciativas individuais (ressaltos, roubos e desarmes). A equipa deve compreender e saber a importância do jogo interior e os atletas altos devem compreender qual o seu papel na estratégia da equipa.

Não existem muitos jogadores altos em Portugal, mas o trabalho que estou a desenvolver hoje, é válido para todos os atletas e treinadores que queiram explorar as posições próximas do cesto. Porque não acrescentar esta ferramenta ofensiva aos nossos atletas e à nossa equipa? Ao aproximar a bola do cesto ganhamos mais ofensividade e podemos tirar grandes vantagens. Um dos casos de sucesso mais mediático desta utilização das posições mais próximas do cesto foram as equipas de Phil Jackson e o seu famoso Triangle Offense.

Por fim, o jogo perto de cesto é um jogo específico que exige técnica ofensiva diferente para conseguir bater a defesa num espaço limitado. Os três pontos mais importantes para o trabalho dos pés são:

1. Baixar o centro de gravidade;
2. O primeiro passo;
3. Velocidade e amplitude de movimentos.



// GILDA CORREIA ... Artigo

## O desenvolvimento do jogo básico nos escalões de formação.

As escolhas que assumimos na construção do perfil ofensivo das nossas equipas, independentemente do escalão, deverão acautelar a aprendizagem das habilidades básicas fundamentais associadas à faixa etária, assim como, a sua exequibilidade dentro do nível de proficiência dos atletas. Não obstante, a perspectiva longitudinal na formação do jovem atleta, deverá “olhar” para as tendências atuais do basquetebol de alto rendimento e adotá-las como o horizonte a alcançar, procurando dotar os atletas das competências necessárias a esse nível. Para nós, privilegiar a polivalência dos jogadores, construir a partir de uma estrutura ofensiva com 4 jogadores no exterior e 1 no interior e favorecer as constantes mudanças do lado da bola, tornaram-se as premissas-base do nosso trabalho.

Estabelecemos assim os seguintes objetivos para o ataque:

- Jogar a partir da chegada em contra-ataque que se quer estruturado e organizado com 1 jogador interior a preencher o corredor central e a procurar o lado da bola, 2 jogadores nos corredores laterais, bem abertos e posicionados próximos da linha final e 2 jogadores no prolongamento dos limites da área restritiva favorecendo a comunicação com o interior e a mudança do lado da bola;
  - Criar condições favoráveis ao 1x1 interior – a partir do corte flex e da comunicação high-low como consequências à mudança do lado da bola; e ao 1x1 exterior pela disposição ofensiva com 4 jogadores no exterior, isolando jogadores numa parte do campo;
  - Aliar os conceitos ofensivos com o sistema estruturado, permitindo à equipa continuar a jogar após cada tomada de decisão individual;
  - Por último, dotar os jogadores de competências técnico-táticas individuais transversais ao jogo de basquetebol.
- Além de uma ideia de ataque, os modelos de jogo deverão ser capazes de se ajustarem às circunstâncias e exigências próprias de cada escalão (de sub14 a sub18/19), simplificando a forma de concretização dos objetivos numa fase inicial – retirar bloqueios diretos; simplificar os conceitos ofensivos no passe interior (passe e corte) e mudança do lado da bola (corte flex); não definir posições e assumir um lugar pela chegada ao ataque; tornar o ataque



simétrico - preparando progressivamente a inclusão de mais estruturas ofensivas e com maior complexidade. A operacionalização destes conteúdos na unidade de treino, deve pressupor um ensino partindo do “simples” rumo ao “complexo”, associando o treino da técnica e tática individual ao contexto real de jogo, trabalhando de forma parcelar e esticada no campo inteiro com o maior número de conteúdos possível. Em suma, perspectivar o alto rendimento e construir progressivamente as diferentes etapas, formar atletas capazes de interpretar qualquer modelo de jogo e interligar conhecimentos, capacidades e atitudes, originando as consequentes competências.



**// LUÍS PEREIRA GONÇALVES ... Entrevista**

## **O objetivo é formar seres humanos exemplares**

**Luís, tens 26 anos e estás desde os 22 em Inglaterra. Depois de completares o teu curso superior na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto como foi o processo que te levou ao Reino Unido para trabalhar como treinador de basquetebol?**

Tudo começou com uma viagem a Londres em Dezembro de 2012 - fiquei deslumbrado com a cidade! Nessa altura já ponderava o que iria fazer após acabar o Mestrado e, durante uma pesquisa, descobri o Programa Leonardo da Vinci. Com a situação que se vivia (e ainda se vive) em Portugal, acabei por decidir que ir para o estrangeiro poderia ser a coisa certa a fazer. Enviei o meu currículo para muitas escolas na área de Londres e obtive resposta positiva de uma. A ideia do Programa Leonardo da Vinci acabou por não se concretizar e, por isso, tive muita sorte por contar com a ajuda dos meus pais! Comecei por fazer um estágio de 3 meses na Academia de Basquetebol da Harrow High School e, ao fim desse estágio, foi-me proposto ficar.

**Tens trabalhado com vários escalões, seja como treinador principal seja como adjunto. Conta-nos como tem sido a experiência que tens vivido em Inglaterra. A tua ocupação profissional é como treinador de basquetebol a tempo inteiro?**

Já lá vão 4 anos e a experiência tem sido muito positiva! Tive a oportunidade de trabalhar diretamente, como adjunto, com alguns treinadores de algum renome aqui, entre eles o Gary Maitland (o responsável pela oportunidade que me foi dada aqui) e o Alan Keane (que na altura em que o assistia era o Seleccionador Nacional de Sub16 e que, atualmente, é o Seleccionador de Sub18 de Inglaterra e Sub18 da Grã-Bretanha).

Neste momento, para além de estar responsável pela Academia de Basquetebol da escola para a qual trabalho (com escalões dos sub12 aos sub16), também desempenho funções como professor de Educação Física e como Assistant Head of Year (função que não existe em Portugal). Essencialmente, ajudo a liderar a equipa de diretores de turma de um ano e a supervisionar todos os alunos desse ano e a resolver problemas que tenham, sejam eles de comportamento, assiduidade e pontualidade, ou mesmo de carácter mais pessoal como o envolvimento de entidades como os serviços sociais.

Apesar de ocupar bastante tempo da minha agenda semanal – 12 horas e meia de treinos repartidas pela Academia da escola (8 horas entre Sub16 e Sub14) e o Clube (4 horas e meia entre Sub16 e Sub14) que criei com outro treinador (Harrow Falcons Basketball Club), o basquetebol acaba por ser uma função secundária em termos de contrato na escola, mas que conta com igual empenho e dedicação – há que conciliar as diversas funções constantemente, e fazer um esforço extra nas semanas em que há treinos e jogos todos os dias (incluindo Sábado e Domingo).

Estar inserido num contexto escolar traz outros desafios – para mim, mais do que ganhar, o objetivo é formar seres humanos exemplares e passar-lhes valores que possam ser aplicados sobretudo nas suas vidas. O comportamento, a pontualidade e assiduidade (mais que o desempenho escolar) pesam bastante na altura das convocatórias.

Atrevo-me a dizer que, por vezes, conta mais aquilo que são e como agem no contexto escolar do que o desempenho



nos treinos.

Mas o grande desafio prende-se em, baseado nestas ideias, criar equipas competitivas e de sucesso. Posso considerar-me com sorte pelo grupo de atletas com que tenho trabalhado. Tenho, como qualquer treinador, histórias de insucesso (miúdos com potencial que faziam parte da Academia mas que foram expulsos da escola pelas suas ações), mas felizmente muitas de sucesso – atletas que fizeram parte de seleções nacionais ou que, com 16 anos, se estrearam na BBL.

### **No que ao sistema competitivo diz respeito, há muitas diferenças na forma como a competição está organizada aí?**

A primeira grande diferença é o desporto escolar e a importância que acaba por ter. Estamos a falar de competições nacionais organizadas pela Federação para as escolas secundárias (Dynamik National Schools Competitions) e para os college (EABL, ABL, WEABL), que envolvem atletas, masculinos e femininos, desde os 12 até aos 18 anos.

Também há competições escolares inseridas nos London Youth Games Schools – uma espécie de jogos olímpicos mas para as escolas de Londres. A melhor escola de cada distrito (a que ganha o campeonato distrital organizado pelas escolas) representa o distrito nessa competição. No basquetebol joga-se Sub14 e Sub16, tudo em modo de playoff até se chegar à Final 4. O ano passado marcamos presença com os Sub14, este ano marcaremos (29 de Março) com os Sub16.

Ainda para as escolas, a NBA começou a organizar competições para Sub12. Todos os anos é sorteada uma equipa da NBA para cada escola que participa e recria-se o campeonato. Iniciou-se em Londres, mas já se expandiu a mais duas cidades - Manchester e Birmingham.

Até há dois anos, havia competições de clubes em todas as faixas etárias (Sub13, Sub14, Sub15, etc) até Sub18. Nessa altura a Federação decidiu cortar os grupos ímpares (à semelhança do que acontece em Portugal), mas as competições escolares continuaram a contemplar essas idades. Esta época, a Federação decidiu tomar as mesmas medidas para as competições escolares – já não existem competições de Sub13 ou Sub15. Pessoalmente, compreendo o porquê de o terem feito, mas não concordo.

À semelhança de Portugal, as competições nacionais de clubes começam por uma fase regional, mas depois passam a playoffs nacionais. As bastantes equipas que não se apurarem acabam a época competitiva em meados de Março.

Por fim, há uma outra versão dos London Youth Games. Aqui não se entra como escola, mas como distrito e podemos juntar os melhores atletas (provenientes de diferentes escolas) para competir em Sub17. Já participei 3 vezes como treinador principal do distrito e é uma experiência incrível. Começa com um torneio em que 32 equipas disputam um lugar na Final 4 que tem lugar no Centro Desportivo de Crystal Palace. Nessa altura, durante um fim de semana, passam por lá milhares de atletas para disputar as finais de diferentes modalidades – como disse anteriormente, uma mini versão dos Jogos Olímpicos! Há dois anos fomos campeões pela primeira vez na história de participações do distrito e o ano passado ficamos em quarto lugar.



**E relativamente à formação de treinadores, como funciona em Inglaterra?**

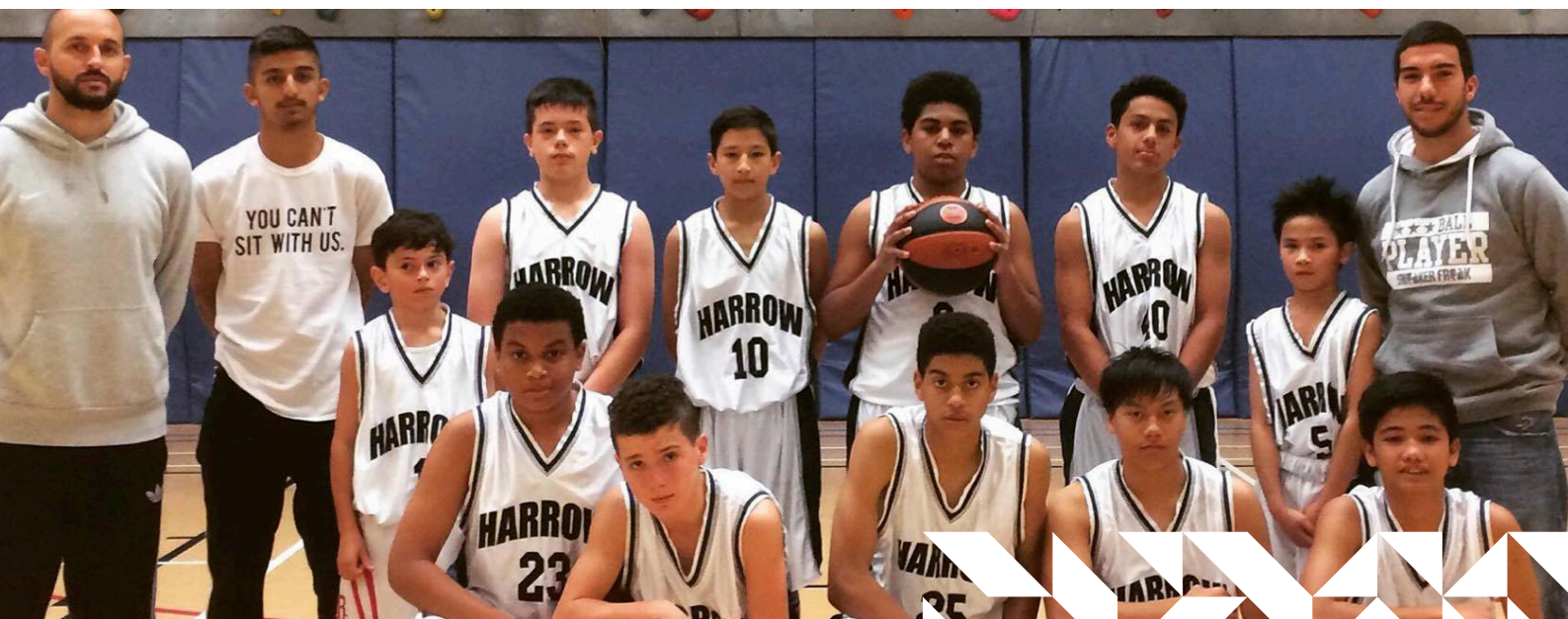
É um pouco desapontante! Não há muitas ações de formação / clinics para treinadores nem se ouve falar de mínimo de ações de formação obrigatórias. Treinadores mais experientes tentam lançar isso, mas até agora nada mudou. Existe a National Coaching Conference, que teve lugar nos últimos 2 anos em Manchester mas às quais, infelizmente, não tive oportunidade de ir. Como não se fazem muitos clinics, os treinadores optam por abrir tópicos e discussões nas redes sociais.

**Tu que tens uma perspectiva de quem está de fora, como vês a realidade do basquetebol quando comparada com o contexto internacional em geral e, em particular, com a realidade inglesa?**

Sinto que aqui há muito mais oportunidades para atletas que queiram singrar na modalidade. Há mais campos de férias (Deng Top50 ou Dan Clark Camp), há mais eventos que unem os melhores do país (Hoopsfix All-Star Classic) e mais competições (escolares e de clubes). As escolas secundárias e os college de topo têm todos links com clubes e os miúdos acabam por ter a oportunidade de jogar / treinar todos os dias, às vezes mais do que uma vez por dia! Todos os anos têm ido dois ou três atletas para os Estados Unidos jogar para diferentes divisões. As transmissões em direto de jogos nas redes sociais são quase uma constante, mas só recentemente foi assegurada a transmissão de jogos da BBL e WBBL em canal aberto.

Fiquei muito feliz por saber que a Final 8 da Taça de Portugal e Festa do Basquetebol deste ano iam ter transmissão em direto!

Vejo cada vez mais gente a trabalhar melhor e em prol do basquetebol português! Mas sei que há um longo caminho a percorrer, tal como aqui. Talvez por aí falem mais apoios e, sobretudo, referências a nível nacional ou internacional para que os jovens atletas sintam que os sacrifícios compensam.

**Para um treinador que pense em emigrar que conselhos gostarias de dar? O Brexit teve implicações na tua situação?**

Para já nada mudou. Acho que ninguém sabe muito bem o que vai acontecer... há pessoas que optaram por voltar aos seus países porque estavam com receio. Fala-se no cartão de residência e pelo que tenho lido, a candidatura para o obter passa por preencher um formulário com 85 páginas (!).

Conselhos para treinadores que pensem em emigrar? Mostrar o que nos torna diferente dos outros: a capacidade de trabalho, a vontade de aprender e melhorar e o espírito de sacrifício, de fazer aquilo que ninguém quer. Muitos emigrantes (não só portugueses) têm "tirado" trabalho aos ingleses porque estão dispostos a fazer mais sacrifícios do que eles.



**Falando do que se passa fora de campo, sentes muitas diferenças no estilo de vida?**

Algumas. Os horários são diferentes: aqui janta-se às 17h durante a semana... mas há coisas que para nós nunca mudam. E a isso não me consigo adaptar e janto à hora "normal". As lojas nos arredores também fecham muito cedo, entre as 17h e as 18h está praticamente tudo fechado.

Um facto curioso é de os pubs estarem cheios às cinco da tarde à sexta feira. Sai-se do trabalho e vai-se para lá! Às 20h/21h é hora de voltar para casa e está a "noite" acabada. Uma enorme diferença para o estilo de vida em Portugal, uma vez que aí ainda era hora de estar em casa a preparar-me para sair.

Pessoalmente, nunca me imaginei numa rotina em que me levantasse diariamente às 06h00 para abrir o pavilhão às 07h15 e começar o treino às 07h30, passar um dia de trabalho normal na escola com as diferentes funções e dar treinos às 15h30 e às 16h30. Conciliar o trabalho, com todas as horas de basquetebol exige um esforço grande e, muitas vezes, acaba por tomar todo o tempo que seria de lazer.

**Pensas em regressar a Portugal ou o teu futuro continua a passar pelo estrangeiro?**

Gostava de poder voltar a Portugal! Infelizmente a situação continua a não ser fácil e, sinceramente, penso que o meu futuro mais próximo continua a passar por aqui. Sei que se o regresso se for proporcionar, o tempo em que terei oportunidade de fazer aquilo que mais gosto pelo nosso desporto provavelmente será bem mais reduzido, mas é um sacrifício que estaria disposto a fazer para voltar. Até lá, continuarei por aqui a aproveitar o que este país tem para oferecer e a oportunidade que me foi dada para me desenvolver como treinador!



## // 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**