// SÉRGIO RAMOS ... Presidente ANTB

Época 2017-2018

Com o arranque da nova época 2017/18, a atual Direção da Associação Nacional de Treinadores de Basquetebol (ANTB) aproveita para desejar a todos os seus associados, e aos restantes agentes da modalidade em geral, um excelente ano desportivo. Renovamos os votos de que todos possam contribuir para melhoria e elevação do basquetebol nacional. É nesse sentido que a ANTB vem assim reiterar o seu compromisso pela promoção e valorização do Treinador enquanto alicerce fundamental para o desenvolvimento da modalidade.
A ANTB deseja ter um papel proactivo e foram muitos os passos dados pela nossa associação em 2016/2017 com o intuito de contribuir para a evolução do basquetebol português:
Esforçámos para chegar mais próximo dos treinadores, bem como das instituições que nos rodeiam – estreitámos laços com o IPDJ, FPB, associações regionais e novos parceiros estratégicos;

- Lançámos o novo site e a newsletter;
- Renovámos também a nossa presença online com a ajuda das redes sociais;
- Lançámos a iniciativa "Uma semana com" treinadores de referência no panorama nacional;
- Retomámos a organização do Clinic Internacional – com um registo recorde de mais de 200 treinadores presentes;
- Recuperámos a organização dos clinics ANTB na Estrada;
- Mantivemos a publicação da revista ANTB.
- Reunimos com treinadores, procuramos questionar todos através de inquéritos online, procuramos ajuda especializada para questões laborais;
- Apresentámos um leque de propostas estruturais para o basquetebol português, com base na opinião dos nossos associados e de treinadores de referência.

De um modo geral, consideramos extremamente positivo o balanço da época transata. Na nova época desportiva procuraremos dar continuidade ao trabalho já desenvolvido, voltando a colocar em prática diversas iniciativas e atividades que visão dotar os Treinadores de mais e melhores competências, mais e melhores conhecimentos.
Acreditamos que parte fundamental do papel da ANTB é, através das acções de formação (de organização própria ou em parceria), continuar a contribuir para o elevar da qualidade do processo de treino nos escalões de formação e de rendimento.
Neste segundo ano de trabalho, mantemos a convicção de que aquilo a que nos propomos é um caminho árduo, mas contamos que seja trilhado com a cooperação e a intervenção de TODOS os treinadores, para que o basquetebol nacional alcance um patamar qualitativo superior.

ANTB ... Clinic Internacional ANTB Cidade de Almada – Balanço extremamente positivo

No final da época passada, decorreu no fim-de-semana de 1 e 2 de Julho 2017, o Clinic Internacional ANTB Cidade de Almada. O evento destinado à formação de treinadores e direcionado para o basquetebol de alto rendimento foi levado a cabo pela ANTB com a colaboração de diversas instituições parceiras: Câmara Municipal de Almada, BAC (Basket Clube de Almada) e ENB (Escola Nacional de Basquetebol).

Ao longo do dia de sábado e da manhã de domingo, foram 12 horas de formação creditadas e muitas mais de partilha de conhecimentos, experiências e confraternização.
Desde a excelência técnica defensiva de Pedro Martinez, às propostas táticas com base nos fundamentos técnicos de Arik Shivek, ao modelo de jogo ofensivo baseado no encaixe de variadíssimos conceitos por parte de Jen Hoover, passando pelas preleções dos portugueses Paulo Santos, Diogo Perdigão e Nádia Tavares que tanto nos fizeram pensar e debater. Por tudo isto, não faltou interesse aos conteúdos abordados durante o todo o clinic.
Durante o Clinic Internacional ANTB Cidade de Almada, houve ainda uma pequena homenagem póstuma a Abílio Lopes e também Mário Barros foi reconhecido como sócio de mérito em Assembleia Geral Extraordinária.
De salientar também a aposta ganha no formato adotado para o evento, com particular destaque para o jantar realizado na noite de sábado, momento que serviu também para a entrega dos prémios de Treinador do Ano (Carlos Lisboa e Nuno Manaia) e do prémio Carreira a Olímpio Coelho.
Uma nota final de agradecimento a todos os que fizeram deste Clinic um sucesso: instituições parceiras, preletores convidados e treinadores presentes.

ANTB ... Parcerias AEEB e Açores

Parceria da ANTB e AEEB.
Para um arranque de uma nova época com o pé direito, a ATNB anuncia para 2017-2018 a nova parceria ANTB/AEEB. Sérgio Ramos (Presidente da ANTB) e Joan Maria Gavalda (Presidente da Associacion de Entrenadores Española de Baloncesto) reuniram em Setembro do corrente ano, tendo chegado a acordo para um protocolo de colaboração entre ambas as instituições, com efeitos imediatos.
Entre outras coisas, esta nova parceria significa que os associados ANTB poderão participar nas ações/eventos organizados pela AEEB pagando exatamente o mesmo que os associados da AEEB e vice-versa.
O primeiro evento no qual os nossos associados poderão usufruir de desconto equivalente ao de sócios AEEB é a digressão aos EUA a realizar de 10 a 18 de Novembro 2017.
Parceria da ANTB e Associação de Basquetebol da Ilha Terceira e Associação de Basquetebol de São Miguel
Seguindo a linha de parcerias efetuadas com várias Associações Regionais em Portugal continental, também no âmbito do plano de atividades, informamos que ainda no final da época passada celebrámos nova parceria com as associações insulares. Assim, a Associação de Basquetebol da Ilha Terceira e Associação de Basquetebol de São Miguel são as mais recentes parceiras da ANTB.
Ao abrigo desta sinergia ficam as garantias de apoio logístico e qualidade dos preletores nos momentos de formação contínua dos treinadores, bem como de condições especiais de inscrição para os nossos associados.
Assim, temos o prazer de anunciar que, de agora em diante, trabalharemos em conjunto com as referidas Associações em prol do basquetebol português.

// NUNO TAVARES ... Entrevista

Ser campeão italiano é um prémio inacreditável e inesquecível.

O Nuno Tavares iniciou a sua carreira de treinador em Portimão e a partir daí rumou aos EUA, Espanha, voltou a estar em Portugal liderando um projeto de renovação no Os Belenenses, onde foi treinador da equipa sénior e coordenador em todos os escalões. Daí fez as malas e partiu para Itália. À par disso, começou com um projeto sazonal de basquetebol durante o verão, no Algarve, com a duração de 14 dias. Neste momento esse projeto cresceu, ganhando um âmbito já nacional, decorrendo ao longo do ano, em vários pontos do país.

Fomos ter com o Nuno para conhecer mais de perto a sua vivência para além fronteiras, no mundo do basquetebol.

Nuno, depois de teres estado nos EUA e em Espanha, esta é já a tua terceira experiência fora de portas. Queres dar-nos umas luzes do que de mais importante aprendeste nessas tuas experiências?

Quero começar por agradecer a oportunidade de poder partilhar a minha experiência no estrangeiro. Penso que o que mais aprendi com estas experiências, a nível profissional, foram os diferentes componentes constituintes da modalidade nestes três países: a maneira como se estrutura, a cultura desportiva, a parte técnica-tática-física-mental, entre outros. Pessoalmente, estas estadias nestes sítios ofereceram-me a possibilidade de conhecer diferentes sociedades e culturas, conhecer o modo como as pessoas de diferentes origens pensam e os seus hábitos. O poder partilhar e absorver este tipo de experiências é muito gratificante e permite um grande crescimento pessoal.

Relativamente a esta tua última etapa em Itália, na época passada a tua equipa conseguiu a subida à série B. Conta-nos um pouco mais sobre esse feito e quais são as perspetivas para esta época.
Foi uma época muito gratificante mas muito desgastante, tanto a nível físico como mental. Estamos a falar de um pais que tem 7 divisões seniores, onde na serie C (quarta divisão) encontram-se orçamentos de 300 mil euros. Começamos com um projeto novo, com uma equipa com uma média de idade muito nova, mas com muito trabalho fomos alcançando etapa atrás de etapa. Depois de 9 meses de trabalho e mais de 50 jogos, fomos uma das 9 equipas em toda a Itália que subia de divisão. Ser-se campeão Italiano é um prémio inacreditável e inesquecível. Esta época o enquadramento é outro, estamos numa divisão que, em termos de enquadramento legal, tem que ser 100% profissional. Equipas com orçamentos acima dos 800 mil euros e jogadores com passado na Serie A e em competições europeias. Nós temos um orçamento muito modesto mas não será isso que não nos fará alcançar os nosso objetivos, que passa pela manutenção. Na serie B não são permitidos estrangeiros, ou seja, só italianos, o que faz com que a disputa por jogadores de qualidade seja muito intensa.

Na tua perspetiva, qual é a maior diferença entre o basquetebol português e o basquetebol dos vários países nos quais tens tido a oportunidade de trabalhar?
Esta é uma pergunta complexa que vai para lá das fronteiras da modalidade e entra na própria sociedade em si, começando logo pelos horários escolares que facilitam, evidentemente, a prática da modalidade a horas normais para um jovem. Em termos desportivos, penso que as estruturas são claramente muito mais profissionais, com visão bem definida do que desejam fazer, desde o minibasket aos seniores. Com estruturas desportivas profissionais todos os agentes à sua volta melhoram. O facto de terem divisões 100% profissionais faz com que exista um grande interesse do público, em geral, e dos patrocinadores, em particular. Com pavilhões cheios, torna-se mais fácil que a base seja bastante numerosa e, por consequência, consegue-se que os jovens tenham uma perspetiva muito mais sólida de serem profissionais do que em Portugal.
É preciso perceber que o existe uma ligação forte, em todos os países que trabalhei, entre a base e o topo da pirâmide. Itália tem mais de 300 mil jogadores de minibasket na base e 7 divisões de seniores no topo, onde 3 são totalmente profissionais.

Tendo tudo isto em conta, faz parte dos teus planos de curto, médio ou longo prazo, trabalhar no basquetebol português?
Sim claro, ainda este verão tive convites para regressar mas, neste momento, o meu trajeto de aprendizagem e profissionalismo passa por Itália. No entanto, nunca deixei o basquetebol português através do projeto Campos MVP, onde todos os anos crescemos cada vez mais, quer em número de atletas, quer de eventos, tendo trazido já inúmeros atletas e treinadores a fazerem várias épocas em diferentes países. O meu trajeto como treinador profissional de basquetebol também serve para ir estruturando ano após ano o projeto MVP e mostrar que em Portugal as estruturas também podem ser profissionais.
Estou sempre aberto a voltar ao meu país, se a oferta certa aparecer. Para mim, esta oferta, não passa só pela questão monetária. Passa acima de tudo por um projeto estruturado com uma visão clara a médio/longo prazo e que tenha um impacto no basquetebol português.

JÁ ÉS SÓCIO DA ANTB?

// JOÃO COSTEIRA ... Entrevista

Em Portugal não se está a trabalhar com paciência na formação inicial.

João Costeira conta com um largo currículo como treinador em Clubes em Aveiro. Na formação, treinou todos os escalões, quer no feminino, quer no masculino. Treinou Séniores na Liga Feminina, no Anadia e Esgueira, teve passagem pela Proliga ao serviço da UD Oliveirense e foi adjunto na Liga Profissional de Basquetebol no Beira-Mar, Esgueira e Oliveirense. Foi D.T. Regional de Aveiro. Trabalhou nas seleções distritais e nacionais e teve uma passagem temporária pelo C.N.T. do Calvão. É, pois, pela experiência ao nível das Seleções Nacionais que desafiámos o João a partilhar um pouco do seu percurso.

João, neste momento tornaste-te no treinador português, do sector masculino, com mais internacionalizações na qualidade de adjunto. Fala-nos um pouco sobre esse teu percurso pelas Seleções Nacionais: como começou, com que seleções trabalhaste e treinadores?
Na época 2006/2007 surgiu o convite para trabalhar com a S.N. Sub20 Masculinos. Daí para cá, com uma ou outra actividade mais pontual no âmbito da equipa técnica nacional, (com as esperanças, sub16 feminino no CNT-Calvão, Sub18 masculinos e trabalho de observação de jogadores), tenho exercido as funções de Selecionar Nacional Adjunto deste escalão. Neste percurso, começado com Orlando Simões, trabalhei com André Martins, Mário Gomes, José Ricardo Rodrigues e Ana Catarina Neves.

Da tua larga experiência a trabalhar junto das Seleções Nacionais portuguesas, que perspetiva vês na evolução das mesmas?
A evolução das seleções e particularmente a da seleção sub20 masculina, será reflexo do trabalho realizado nos clubes e também da qualidade da competição regular em que os nossos jovens atletas estão envolvidos, particularmente nesta fase de transição do basquetebol de formação para o basquetebol sénior.
Ao longo dos anos, as seleções têm-se caracterizado por uma frequente irregularidade qualitativa e competitiva. Nas últimas épocas, tem-se vindo a fazer um trabalho mais próximo, coerente e articulado nas diferentes seleções, perspectivando uma influência e melhoria do basquetebol jovem na sua globalidade. Está a chegar a altura de fazer as primeiras avaliações a este que pessoalmente me parece ser um bom caminho. A avaliação da evolução das seleções nacionais não pode ser vista separadamente da evolução do basquetebol dos clubes, e no caso dos mais novos, também das seleções distritais que participam nas Festas do Basquetebol Juvenil. Alguns possíveis indicadores estão bem à vista de todos.

À medida que foste trabalhando com as equipas lusas, que desafios foste progressivamente encontrando?
Os desafios do ponto de vista da participação na competição internacional, infelizmente, são praticamente sempre os mesmos. Ficar nos 8 primeiros, espreitando uma oportunidade para discutir a subida à divisão A e conseguir mais de 50% de vitórias. Relativamente ao contributo na seleção e perspectivas de evolução dos jogadores que têm vindo a trabalhar na seleção sub20, a presente seleção nacional sénior valida o trabalho que tem sido feito, uma vez que integra 11 jogadores que passaram pela seleção de sub20 durante estes anos. O 12º na altura não era elegível.

Nas equipas portuguesas com que trabalhaste de certo que realças pontos fortes no jogador português e outros em que é necessário melhorar. Que aspetos recomendas aos nossos treinadores de formação para colocarem o foco no trabalho, para que o jogador português seja cada vez mais completo e competitivo?

Os nossos jogadores na generalidade trabalham muito e bem, dando o seu máximo pela seleção. Globalmente há talento e as seleções são constituídas cada vez mais por um maior número de atletas aptos para dar o seu contributo nos campeonatos europeus. Temos um talento especial que nos permite por vezes vencer dificuldades quase intransponíveis e ao mesmo tempo falta de experiência e fragilidades que, quando menos esperamos, nos surpreendem negativamente.

Da avaliação das nossas participações na competição internacional ao longo destes anos, verificamos que o nosso jogo é muito menos físico e intenso comparativamente com as melhores seleções que temos defrontado. Falhamos frequentemente em algumas das questões mais elementares, nomeadamente nas questões defensivas individuais, no aproveitamento de vantagens conseguidas no contra-ataque e nas percentagens de lançamento abertos ou fáceis.

O trabalho na nossa formação tem que ser mais paciente, consistente e persistente para ultrapassar estas e outras debilidades do nosso basquetebol que se manifestam fatalmente a nível da competição internacional.

Em Portugal não se está a trabalhar com paciência na formação inicial. Penso que globalmente o nível do jogo quer nos sub14 quer nos sub16 está mais fraco, no entanto, há cada vez mais subidas de escalão nestas idades. Pessoalmente não acredito na facilidade com que miúdos de 11 e 12 anos jogam nos sub14 nem por exemplo, que sub14 fracos sejam bons sub16.

Para terminar, no teu percurso ao serviço das Seleções Nacionais, qual ou quais foram os momentos que mais te marcaram?

Os momentos mais marcantes, numa perspectiva pessoal, foram ouvir o Hino pela primeira vez dentro do campo e depois ouvi-lo 50, 100 ou 126 vezes. Todas os jogos são marcantes, mas as vitórias em representação de Portugal independentemente do adversário são inesquecíveis.

Pela negativa, os jogos contra a Alemanha em 2008 e contra a Roménia em 2017, quer um quer o outro vencedores destes campeonatos, que poderíamos ter ganho e nos permitiriam jogar as meias finais e alcançar a tão desejada subida à divisão A e um jogo contra a Suécia em 2009 com uma história inacreditável que nos afastou dos 8 primeiros lugares depois duma vitória fantástica contra a Geórgia e uma inexplicável derrota contra o Luxemburgo.

// Pedro Maio ... Artigo

"Estratégias para o desenvolvimento de atletas com potencial: perspetiva do trabalho com jogadores altos" (parte 2)

Proposta metodológica que serviu de base para o trabalho individual (técnica e tática individual ofensiva) da atleta Isabel Costa na época 2015-2016

1. "SHORT CORNER" COM PASSE DO CORREDOR CENTRAL E TIRO EM APROXIMAÇÃO

- 2 tempos e tiro
  - Vantagens no trabalho dos pés ao permitir passar a bola em caso de necessidade de passe de segurança; maior equilíbrio no contacto; provocar uma alavanca no pé de trás para desequilibrar o defensor com o pé avançado
  - Aspetos Chave:

1) "Empurra o chão"
2) Larga abola no ponto mais alto
3) Ombros orientados para a tabela

  - Variantes:

1) Finta tiro e lança cesto passado
2) Finta tiro, carrega defensor e lança do mesmo lado ou cesto passado
3) Carrega e faz spin move
4) Carrega e faz lançamento em queda
5) Após ressalto

2. REAÇÃO ÀS PENETRAÇÕES A PARTIR DE MOVIMENTOS DE AFASTAMENTO DO CESTO

- Receber sem movimento prévio, apenas pilotear para trás
- Receber com corrida prévia
- 1º Passo cruzado (necessidade de ganhar espaço)
- 2º Passo abre para trás
  - Aspetos chave:

1) Movimento rasante com peso nos dois pés;
2) Colocar a bola alta;
3) Largar a bola no ponto mais alto

  - Variantes:

1) Receber com o pé interior ainda no chão, driblar com a mão interior
2) Fintar e penetrar (mão interior) linha final e ao meio
3) Fintar passar (2 mãos por cima da cabeça ou com interposição) e cortar pela frente e nas costas

3. EXERCÍCIOS PARA INICIAR E MELHORAR O JOGADOR EM POSIÇÃO DE COSTAS PARA O CESTO

- 1x1 com estímulo cinestésico. ex.: ao toque no ombro ataca o lado contrário, se o toque é no meio, então tem que provocar o contacto para promover o desequilíbrio no defensor;
- 1x1 estímulo acústico;
- 1x1 visual. Ex.: mostrar a bola por cima do ombro e só vou atacar o cesto quando vir as mãos do defensor;
- 1x1 cinestésico + visual (toque leve ou não tocar) para estimular movimentos em afastamento do cesto.

4. INTEGRAR A PROGRESSÃO PARA O TRABALHO DE COSTAS A PARTIR DE CORTES DO LADO CONTRÁRIO DA BOLA

- Com uma posição mais central (perto da linha cesto-cesto) faz sentido explicar a necessidade de jogar de costas (o que em rigor não é verdade já que ataco o corpo lateralmente para o defensor)
- Ao passe fora atacar espaço com pé interior e provocar o ganho de espaço e contacto
- Receber e lançar para o lado contrário do defensor
  - Aspetos Chave:

1) Movimentar primeiro o pé do lado do defensor
2) Estabeleço ligação com a bola (mão alvo)
3) Sentir, ver e reagir (rodar para a linha final)

  - Variantes:

1) Finta lançamento interposição e tiro

5. DEFENSOR CONSEGUE DEFENDER 3/4, "ENVOLVER O DEFENSOR"

  - Aspetos Chave:

1) "Olhar" o meio enganar o defensor
2) O ombro do meio ataca o corpo do defensor enquanto o pé da linha final envolve o defensor
3) Sentir, ver e reagir (rodar para a linha final)

  - Variantes

1) Quando o defensor passa para trás! Atacar o meio com mudança de ritmo com ênfase na mudança de ritmo para tiro
2) Igual à anterior mas com spin move

6. MUDAR O LADO DA BOLA EM PASSE (CONCEITO TÁTICO) – TRABALHO DE PÉS PARA ABRIR UMA LINHA DE PASSE

- Quando atacamos o meio e nos tiram a linha de passe: "v cut";
- Quando atacamos o meio e existe "bumping": spin move a envolver o defensor;
- Quando nos perseguem (defensor atrasado), "enrolar";
- Quando apenas estão entre nós e o cesto (matreiros), sair para receção em afastamento (empurrar o chão no pé interior

// 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**