

## 1x1 Campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 03 Fevereiro 2012 11:06

---



Esta semana deu-se uma aproximação do Vasco no nosso Campeonato 1x1 estando neste momento a apenas 1 ponto de diferença do Daniel.

Com o aproximar da hora das decisões na nossa liga parece que o nosso campeonato 1x1 está mais equilibrado que nunca.

A 15ª jornada vai ser disputada com apenas 5 jogos neste fim de semana, tendo sido adiado o encontro entre o Barreirense e a Académica. Para jogo da semana seleccionámos o Ovarense-Lusitânia. Irá a Ovarense destacar-se e isolar-se definitivamente no 3º lugar? Ou irá o Lusitânia surpreender e encostar-se ao top 4? Veremos as opiniões do nosso Treinador e do nosso Jogador.

### Resultados da 14ª jornada

#### 14ª JORNADA

#### TREINADOR

#### JOGADOR

Jogo da Semana

## **1x1 Campo inteiro**

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 03 Fevereiro 2012 11:06

---

### **Sampaense**

**vs**

### **Vitória Guimarães**

**VITÓRIA GUIMARÃES** + 3 pontos

**1 ponto – acertou no vencedor**

**SAMPAENSE** +7 pontos

**0 pontos**

### **CAB Madeira**

**vs**

### **Académica**

**CAB** + 12 pontos

**0 pontos**

## 1x1 Campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 03 Fevereiro 2012 11:06

---

**CAB** +8 pontos

**0 pontos**

**Barreirense**

**Vs**

**Barcelos**

**BARREIRENSE** + 8 pontos

**1 ponto – acertou no vencedor**

**BARREIRENSE** + 12 pontos

**1 ponto – acertou no vencedor**

**Ovarense**

**vs**

## 1x1 Campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 03 Fevereiro 2012 11:06

---

### Terceira Basket

**OVARENSE** + 10 pontos

1 ponto – acertou no vencedor

**OVARENSE** +13 pontos

1 ponto – acertou no vencedor

### Ginásio

vs

### Benfica

**BENFICA** + 20 pontos

1 ponto – acertou no vencedor

**BENFICA** +26 pontos

1 ponto – acertou no vencedor

## 1x1 Campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 03 Fevereiro 2012 11:06

---

**FC Porto**

□ **vs**

**Lusitânia**

**PORTO** + 14 pontos

**1 ponto – acertou no vencedor**

**LUSITÂNIA** +2 pontos

**0 pontos**

**TOTAL DA SEMANA**

**5 PONTOS**

**3 PONTOS**

**TOTAL DO CAMPEONATO**

**39 PONTOS**

**40 PONTOS**

## **Opinião**

**Espaço do treinador:** Treinamos o suficiente?

Nas próximas semanas, irei dedicar os meus artigos à questão do Treino. A demonstrar porque considero que deveríamos treinar mais e melhor em Portugal. Tanto na formação, como nos escalões de rendimento. É um problema tanto de quantidade como de qualidade.

Irei concentrar-me nas duas vertentes dedicando-me esta semana ao problema da quantidade.

Após cerca de três anos ligado ao escalão de seniores masculinos, voltei esta época a trabalhar em escalões de formação. Observo vários jogos do escalão onde trabalho (sub-18), mas faço um esforço para ver vários jogos de sub-14 e sub-16 masculinos e femininos.

Pude constatar algo que não é novidade para ninguém. A qualidade média do jogo nos vários escalões é bastante pobre. Sobretudo porque o nível técnico da maior parte dos jogadores está muito longe do desejável. E a responsabilidade não é dos jovens obviamente. É também dos Treinadores, onde me incluo.

Fugindo dos argumentos habituais dos treinadores e das pessoas ligadas aos clubes – falta de

## 1x1 Campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 03 Fevereiro 2012 11:06

---

condições de treino, “os putos hoje em dia só querem jogar playstation”, horários escolares, etc. – considero que é responsabilidade dos treinadores fazerem o melhor possível com as condições que têm. E isso não está a ser feito. É possível treinar mais e melhor os nossos jovens jogadores.

É absoluta a verdade que as condições de trabalho não são boas, que os quadros competitivos estão completamente desajustados às necessidades dos atletas, que os horários escolares são um obstáculo à prática desportiva, que a falta de árbitros é um problema.

Mas se nos concentrarmos nos problemas, não conseguimos fazer bem o nosso trabalho. Há que ser criativo para encontrar melhores soluções que nos permitam treinar mais e melhor.

A maior parte das equipas de formação treinam quatro vezes por semana durante 90 minutos por sessão de treino. Não tenho dados objectivos, mas diria que a maior parte das equipas treinará ainda menos. Seis horas semanais são suficientes para melhorar e evoluir de forma decisiva? Parece-me extremamente difícil.

Verifica-se também que, na maior parte dos clubes, a carga horária mantém-se sensivelmente a mesma dos sub-14 aos sub-18. Fará isto sentido?

Recentemente, o internacional português Jonah Callenbach deu uma entrevista em que afirmou que treinava entre “16 e 17,5 horas por semana” no clube espanhol Fuenlabrada. No final da época, quantas horas a mais treinou o Jonah? É fazer as contas, como diria o outro...

Se nos queremos aproximar das principais potências europeias, tem que ser este o caminho.

Pensando também nas nossas principais ligas, verificou-se nos últimos anos um quase abandono do profissionalismo. Grande parte das equipas da Liga, Proliga e Liga Feminina treinam muito menos horas do que quando havia profissionalismo. Que consequências tem este facto para a qualidade do jogo desenvolvido e para a evolução dos jogadores?

## 1x1 Campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 03 Fevereiro 2012 11:06

---

Quantos treinadores e jogadores têm disponibilidade para fazer treinos bi-diários?

Como é que podemos convencer um atleta de 15, 16, 17 anos que tem de treinar mais? Que tem de fazer trabalho individual de técnica e trabalho físico para evoluir mais depressa, quando ele olha para o exemplo da equipa sénior do próprio clube onde treinam apenas três ou quatro vezes por semana durante 90 minutos?

Na próxima semana apresentarei possíveis soluções para aumentar a quantidade do Treino.

**Espaço do jogador:** Como lidamos com as derrotas?

Para entendermos melhor como lidamos com as derrotas, existem alguns factores que temos que compreender sobre as derrotas. Aqui seguem alguns pontos que considero importantes sobre a derrota associada ao nosso jogo de basquetebol:

A derrota é inevitável! Todos nós temos no nosso percurso desportivo variadíssimas derrotas com diferentes opositores e com diferentes características, só nunca perdeu quem nunca jogou o jogo. Se todos os grandes treinadores e jogadores obtiveram derrotas porque não haveremos nós de ter? Com isto não quero dizer que se perdermos deveremos ficar indiferentes, apenas tento clarificar que faz parte do jogo e não lhe vamos conseguir fugir para sempre.

A derrota é um momento de aprendizagem! Devemos analisar o que nos levou a esta derrota e aprender com os nossos erros de modo a não os repetir no futuro. Se perdemos provavelmente o adversário jogou melhor que nós ou preparou-se melhor para o jogo. Provavelmente treinará mais e melhor que nós... Muitos factores poderão ter contribuído para a derrota, o melhor que temos a fazer é analisar com cuidado e melhorar no futuro.

A derrota não é para sempre! Haverá sempre um próximo jogo, um próximo torneio, um próximo campeonato, um próximo objectivo a alcançar que nos dá a hipótese de emendar essa derrota. Cada jogo é uma hipótese de alcançar a vitória, pois todos os jogos começam empatados.

## 1x1 Campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 03 Fevereiro 2012 11:06

---

A derrota não é o fim do mundo! Não devemos encarar uma derrota num jogo de basquetebol como algo que determina quem nós somos e como nos comportamos. Por vezes ficamos com a cabeça quente e comportamos-nos de forma inadequada. Todas as derrotas têm aspectos positivos a tirar.

A derrota não significa insucesso! Perder um jogo ou até mesmo uma final não significa que não fizemos um bom jogo, ou que não tivemos uma boa época ou uma boa carreira. As horas todas de treino estão lá, os jogos todos estão lá, todos os sacrificios e todos os momentos estão lá. Não é uma derrota que vai mudar nada disso. Que poderemos dizer das carreiras de Charles Barkley, Karl Malone, John Stockton ou Reggie Miller? Não tiveram grandes carreiras recheadas de sucessos? Não tiveram milhares de horas de treino e centenas de jogos? Não foram jogadores excepcionais? Não é de certeza o facto de nunca terem ganho um título que lhes tira o mérito ou o sucesso desportivo.

A derrota é apenas uma razão para alcançar a vitória no próximo jogo!

## Treinador vs Jogador

### 15ª JORNADA

#### TREINADOR

#### JOGADOR

#### Jogo da Semana



## 1x1 Campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 03 Fevereiro 2012 11:06

---

### Ovarense

vs

### Lusitânia

□

**OVARENSE** + 8 pontos

Maior capacidade de organização da Ovarense vai fazer a diferença num jogo que se prevê de ritmo

Austen Powers 24 pontos e 8 ressaltos

□

**LUSITÂNIA** +3 pontos

Com o recém chegado Arturo Dubois, o Lusitânia ganha tamanho, força e eficácia nas áreas próximas

Brian Mils mvp do jogo

## 1x1 Campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 03 Fevereiro 2012 11:06

---

### Sampaense

vs

### Benfica

**BENFICA** + 14 pontos

João Gomes 18 pontos 6 ressaltos e 3 roubos de bola

**BENFICA** + 9 pontos

Heshimu Evans 20 pontos e 6 ressaltos

### Ginásio

Vs

### Vitória Guimarães

**VITÓRIA** + 12 pontos

## 1x1 Campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 03 Fevereiro 2012 11:06

---

John Waller 18 pontos e 6 ressaltos

**VITÓRIA** + 22 pontos

Mario Gulbis 18 pontos e 6 ressaltos

**CAB Madeira**

**vs**

**Barcelos**

**CAB MADEIRA** + 10 pontos

Mário Fernandes 14 pontos e 9 assistências

**CAB MADEIRA** + 10 pontos

Austion Kenon 22 pontos e 6 assistências

**FC Porto**

## 1x1 Campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 03 Fevereiro 2012 11:06

---

**vs**

### Terceira Basket

**FC PORTO** + 22 pontos

Diogo Correia e João Soares combinam 24 pontos, 8 ressaltos e 5 assistências

**FC PORTO** + 32 pontos

Rob Johnson 16 pontos e 8 ressaltos

Obrigado e deixem os vossos comentários sff

Abraços

Vasco Curado (@vcurado) e Daniel Monteiro (@DanielMonteiro4)