

## O scouting e o treino

Escrito por António Paulo  
Quinta, 07 Abril 2011 01:00

---



Durante os dias que convivi com Alberto Lorenzo tive a oportunidade de ver instalações, treinos e jogos.

Perceber a partilha de responsabilidades entre os três treinadores da equipa, e concretamente, aperceber-me da responsabilidade que tinha em termos do scouting. O seu trabalho estava sempre á frente do próximo jogo. A equipa tinha acabado de perder em casa com o Assignia Manresa, já o jogo com o Galatassary na Turquia, da 2ª jornada da 2ª fase da Eurocup, estava a ser desmontado. Faltava cerca de uma semana e meia para ir à Turquia, e pelo no meio ainda se jogava com o Power Valência (fora), Nymburg (casa) e Real Madrid (fora). O estudo destas equipas e o plano específico de preparação para cada uma delas, já estava feito. Faltava treinar, jogar e evidentemente, ganhar.

Numa liga de tão grande competitividade como a ACB, todo o detalhe é cuidado no seu pormenor. Treinadores e jogadores acreditam claramente que o detalhado conhecimento dos adversários se pode traduzir numa vantagem. O estudo meticuloso das equipas, não só no plano colectivo mas igualmente em termos individuais, a elaboração das estratégias e dos planos de jogo em função desse conhecimento prévio, mas acima de tudo, o desenvolvimento de formas para responsabilizar os jogadores relativamente à sua auto-preparação, são os problemas que ocupam o trabalho dos treinadores fora do tempo de treino ao longo das semanas. A partir do momento em que começam as competições europeias, deixa de haver tempo para treinar de forma convencional. Os jogos sucedem-se e a preparação detalhada de cada um, é obviamente o aspecto central do trabalho de equipa. Conhecer bem o adversário ou conhecê-lo mais ou menos, não representam a mesma coisa. O nível de competitividade a que se joga nesta liga não se compadece com um rigor menor neste domínio da preparação.

É óbvio que o scouting pode ser efectuado de múltiplas formas. Está dependente da organização das equipas técnicas, dos seus objectivos e dos instrumentos, hoje, meios informáticos que os treinadores possam ter à sua disposição. E neste capítulo há na actualidade muitas e boas ferramentas. Mas tão fundamental como essas ferramentas, é que exista informação em tempo útil, no sentido de que a eficácia do scouting se traduza em tanta qualidade de treino quanto possível. Parece-me que precisamente neste aspecto as equipas ACB têm de facto uma grande vantagem. É que o acesso à informação é totalmente aberto

## O scouting e o treino

Escrito por António Paulo  
Quinta, 07 Abril 2011 01:00

---

(aos clubes da liga) e muito facilitado pela qualidade da organização da própria liga. O acesso aos jogos é simples. Basta fazer o download do(s) jogo(s) do(s) adversário(s) directamente do servidor da competição em causa.

Na realidade da ACB e das competições ULEB, não é mais necessário circular em dvd's. Seja a ACB ou a ULEB (neste caso para as competições Eurocup e Euroliga), disponibilizam através dos seus servidores, os jogos de todas as equipas com um atraso nunca superior a um dia. Após o final do jogo, as equipas da casa têm um prazo estabelecido para efectuar o upload do seu jogo no respectivo servidor, o que com muita celeridade coloca o material disponível a todas as equipas interessadas. Fazendo o download do jogo e convertendo-o para o formato que se pretenda, o vídeo está disponível para sofrer o tratamento que cada um lhe quiser dar. Desta forma, o uso dos vídeos de maior actualidade (e mesmo os mais antigos) pode estar ao serviço da preparação dos jogos, dos treinos, do trabalho individual com os jogadores, com os benefícios que isso possui na economia de tempo e na clareza da informação a transmitir. Porque o acesso à informação é facilitado e igual para todas as equipas, o conhecimento que vão ter umas das outras vai depender delas próprias. Será certamente a "arte" e o "engenho" de cada uma, ou melhor, a sua competência para detectar, preparar e realizar os diferentes detalhes e ajustamentos tácticos que certamente poderão ser decisivos no "pontinho" que se marcar a mais.

No campo, a equipa técnica do Estudantes complementa-se de forma muito visível. Os treinadores adjuntos tinham funções de ligação do treino ao scouting, com intervenções mais fortes no início e no final do treino. Ao treinador principal cabia normalmente a intervenção de peso nas adaptações tácticas (ataque e defesa) para o jogo, que normalmente ocorria na parte principal do treino. Estas dividiam-se por episódios de 4x4 e 5x5 com uma duração reduzida (nunca superiores a 8-10 minutos seguidos) e com intensidade de jogo. O preparador físico tinha uma intervenção de grande importância no início do treino, o qual tinha a seu cargo o trabalho de reforço muscular imediatamente após o aquecimento. Esta era uma tarefa da sua responsabilidade que diariamente se encarregava. Este programa de reforço tinha interesse na medida que o seu objectivo era promover a transferência do treino de força para as exigências específicas dos movimentos e estruturas de acção do jogo. Tratavam-se de exercícios básicos – várias formas de deslocamento, diferentes tipos de abdominais e extensões de braços – fundamentados em situações pliométricas. Eram utilizados no início do treino precisamente porque a incidência nervosa que têm recomenda a sua realização sem fadiga. O período da época em causa convidava a treinos de curta duração (nunca mais de 75-90 min), intensidades normais (as de jogo), com muitos dos treinos da manhã a serem substituídos por vídeo, o que ajudava a baixar o volume de treino e aumentava a focalização estratégica nos adversários que aí vinham.

Com esta alusão ao scouting e ao treino termino com um ponto final. Existem no basquetebol

## O scouting e o treino

Escrito por António Paulo  
Quinta, 07 Abril 2011 01:00

---

português, companheiros treinadores que possuem experiência ACB, e que por ventura, possam ter uma visão diferente, eventualmente com maior pertinência ou rigor. Parece-me que ela não pode ser desperdiçada no contributo que podem dar ao nosso jogo. Experiências destas, aquela por que passei, estão hoje ao alcance de qualquer um de nós, bastando para isso termos interesse em ir em busca de aprendizagens e enriquecimento pessoal e profissional. Estimulo quem queira sair procurando este desafio. Disse inicialmente que nós treinadores, somos de vital importância para o desenvolvimento continuado do basquetebol. Não devemos desperdiçar esse capital de importância quando achamos que isso pode servir os outros e o jogo por que tanto nos esforçamos em conhecer melhor. Por esta razão o objectivo destes textos foi somente o de partilhar em voz “escrita” algumas questões que me parecem actuais na realidade do nosso basquetebol de rendimento. Aprender com quem faz melhor é um dever para quem não se acomoda com o presente e ambiciona transformar o futuro. Não para fazer igual aos outros, mas para aprendendo com eles, encontrar as soluções que melhor se adequem à sua realidade. Por esta razão, parece-me de todo o interesse aprendermos na ACB.