

# PLANO B

JANEIRO|FEVEREIRO 2021

# MAGAZINE



## CARLOS BARROCA

*“CONTINUAÇÃO DE UM DIA  
OU UMA NOITE FANTÁSTICA!”*

*ir.*  *nba* 



**PLANO B**



**InCasa Design**

RUA PASCOAL DE MELO 7C  
1000-230 LISBOA  
Tel.:00 351 213526140  
Telm.:00 351 962129859



E-mail: [foincasadesign@gmail.com](mailto:foincasadesign@gmail.com)  
Site: [www.incasadesign.com](http://www.incasadesign.com) | [facebook.com/incasadesign/](https://facebook.com/incasadesign/)

**ASSOCIAÇÃO PLANO B**

**PRESIDENTE** João Pombo Guerra

**VICE PRESIDENTES** Carolina Rebelo Costa

Nuno Miguel Duarte

**DIRETOR** Nuno Miguel Alves Duarte

**EDITOR** Associação Plano B

**REDAÇÃO** Paulo Catarro

Nuno Miguel Duarte

João Guerra

**REVISÃO** Sofia Melgaço

**DIREÇÃO DE PRODUÇÃO E  
PAGINAÇÃO ELECTRÓNICA** Carolina Costa

**DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE** Isabel Fernandes

**PROPRIEDADE** Associação Plano B

**DEPARTAMENTO FINANCEIRO** Cristina Rodrigues

**ÍNDICE**

Editorial .....	4
Entrevista GD Estoril Praia .....	5
Entrevista Henrique Sá Pessoa .....	12
Automóvel .....	18
Entrevista Carlos Barroca .....	22
Análise de jogo .....	46
Psicologia Desportiva .....	50





Nuno Miguel Duarte

Bem vindos à segunda edição da Plano B Magazine, uma revista dedicada ao basquetebol nacional e internacional.

Pretendemos dar voz a todos os intervenientes desta modalidade para em conjunto possamos afirmar-nos, como um espaço de reflexão, da formação até ao profissionalismo de treinadores e atletas.

No que concerne a este número revelamos desde logo, a nossa internacionalização, com conteúdos que assegurem variedades temáticas, teóricas, que pretendemos continuar a estimular. Há na nossa equipa a firme convicção, que os nossos conteúdos consigam questionar, responder e assim dar maior e melhor informação acerca desta modalidade mágica - O basquetebol.

A nossa edição é um produto da Associação Plano B - a alma do basquetebol - que detém um conjunto alargado de serviços, como os de - proporcionar profissionalismo a jovens treinadores de basquetebol, em início de carreira, de forma a contribuir para uma visão desportiva e cultural mais ampla. Propomos ainda aliar uma formação de excelência a todos os membros da associação Plano B.

A Associação Plano B, agradece os contributos de todos os elementos que fizeram parte da revista, autores, revisores e parceiros.



*Nuno Miguel Duarte*



# ALEXANDRE FARIA & JOÃO ROCHA

GD ESTORIL PRAIA

“ TEM SIDO UMA ADAPTAÇÃO MUITO DIFÍCIL NUM CENÁRIO QUE NINGUÉM PREVIA. ”

**Neste momento de pandemia, na vossa opinião o que deveria ser feito para salvaguardar as modalidades de pavilhão, em particular o basquetebol?**

Tem sido uma adaptação muito difícil a um cenário que ninguém previa, e que, de alguma maneira, nos levou a ajustar toda uma série de procedimentos, não só internos, mas também em relação às modalidades. Recordo que o **Estoril Praia** foi o primeiro clube a suspender todas as atividades desportivas. Assim que percebemos que a situação estava a assumir determinados contornos e determinadas proporções, que nos obrigava a salvaguardar a segurança pública e sobretudo a integridade e a defesa da saúde de todos os nossos atletas.

**Tomaram alguma medida de reforço às normas impostas pela DGS?**

Tivemos a necessidade de criar o nosso plano de contingência interno, que aplicámos desde o início de toda esta pandemia, mesmo antes do próprio confinamento, numa articulação de proximidade com as autoridades de saúde de Cascais e com a autarquia. Era fundamental termos um período de análise e de adaptação ao tempo que se iria seguir, sem sabermos muito bem o que nos espera-



va, mas fazê-lo com as atividades suspensas.

Em conjunto com as federações das diversas modalidades (21 modalidades), iniciou-se a paragem total. Houve assim um conjunto de adaptações que tivemos que fazer dentro do contexto, nas modalidades que vieram a retomar, nomeadamente no futebol femini-

no, e no futebol de formação, dos atletas maiores de idade, e tentámos depois dentro do que era possível e à medida que as medidas se foram alargando, retomar com todos os cuidados, e com os afastamentos devidos alguns escalões do futebol de formação. No futsal também foi possível, a dada altura retomarmos o campeonato.

**Como estavam a ser os desempenhos das modalidades no clube antes desta paragem?**

Infelizmente para nós, em termos desportivos, estávamos com um desempenho muito bom, tanto no futsal, como no futebol de formação, diria até que a época estava a ser verdadeiramente excepcional.

**Quer destacar alguma modalidade?**

Dou como exemplo o nosso futebol de formação. Estava a ser a melhor época de sempre do **Estoril Praia**, e isso implicou alguma frustração em termos desportivos, mas sempre com um grande sentido de responsabilidade perante uma pandemia mundial que nos afeta a todos.

**No regresso das modalidades, houve perda de atletas?**

Não, mas também só foi possível não termos essas perdas de atletas graças a uma gestão muito rigorosa que temos vindo a fazer de há uns anos para cá, em termos financeiros, porque tivemos que aguentar este impacto todo, sem que se refletisse, naquelas que são as nossas obrigações.

Felizmente conseguimos ul-

trapassar a fase mais exigente sem recorrer ao *lay-off* dos nossos trabalhadores. Conseguimos ainda recuperar algumas receitas através da ligação que temos com alguns patrocinadores. Foi lançado também um apelo aos sócios para que pudessem manter ou pelo menos regularizar ao máximo as suas quotas, assim como as mensalidades dos

pais de alguns dos atletas da formação. Apenas foi possível fazê-lo, porque tentámos durante o período do confinamento mais alargado, treinos on-line e um conjunto de outras soluções onde pelo menos o exercício da atividade física pudesse continuar. Este foi um teste muito interessante para analisarmos duas questões que me parecem



fundamentais e que são para já as grandes lições a tirar deste cenário pandêmico.

A primeira foi a capacidade de adaptação e de grande responsabilidade dos clubes na formação dos cidadãos, através do exercício e da prática desportiva, que em muito contribui para a sociedade numa situação extremamente importante, que muitas vezes não se pensa, não se fala e não se analisa convenientemente.

Os clubes foram e vão ser chamados aos maiores desafios para continuar a responder, em termos de responsabilidade social e em termos de salvaguarda da prática desportiva. Isso é de alguma maneira o fator que mais tem revoltado as pessoas por não existir uma retoma da atividade. Considero que devemos ter aqui uma ponderação muito grande, porque o valor da vida humana tem de estar acima de tudo.

A segunda questão é sem dúvida alguma termos noção que os clubes numa estrutura de maior proximidade à sua comunidade e à sua população, devem e têm de assumir também um papel muito importante, que extravasa em muito o desporto. Temos contacto direto com determinado número de pessoas ao nosso redor, e felizmente consegui-



mos, no que toca à solidariedade social, dar o nosso apoio e participarmos ativamente naquilo que é uma resposta global de todos a uma situação pandêmica, que como referi anteriormente, ninguém estava preparado.

Procurámos sempre, e temo-lo feito, assegurar ao máximo que a grande responsabilidade que as associações e os clubes devem ter na resposta a uma situação destas não fosse de algum modo prejudicada e que não fosse deixada de lado. Este cenário pandêmico vai criar também uma maior consciência em toda a população do papel importantíssimo que os clubes têm para se responder a situações de necessidade social como esta que estamos a viver.

### **Avizinha-se outro confinamento...**

Sem dúvida, mais uma vez, quando estamos com excelentes resultados desportivos...(risos) É essa medida e essa ponderação que me faz quase colocar tudo isto em direitos fundamentais, porque temos esse direito relativo à prática desportiva, como arma no combate à exclusão social. Temos que manter este equilíbrio mas sempre com a consciência do valor supremo da vida.

E é nesse equilíbrio que temos que fazer a adaptação a estes novos tempos. Digo-o com muita pena, porque estes dois mil atletas das 21 modalidades, param, e não conseguimos dar a resposta

que gostaríamos, e fazemos aquilo que é a nossa principal missão. Não deixa de ser um pouco frustrante.

Temos que nos adaptar de forma rápida, extravasando em muito, aquelas que seriam as nossas obrigações iniciais.

### **Com todo este contexto de pandemia, como explica, os excelentes resultados desportivos desta época?**

Esta é uma explicação simples. Tanto nas duas equipas do futebol profissional, como nos sub-23 que disputam a liga revelação, e no plantel profissional que nesta altura ocupa o primeiro lugar da segunda liga, estamos a ter

efetivamente resultados muito bons. Este tem sido um trabalho de proximidade, desenvolvido ao longo dos últimos anos no nosso clube.

A grande ligação entre a formação e as equipas profissionais, está a ter resultados práticos significativos. Esta é uma identidade do Estoril Praia, que queremos ver cada vez mais refletida no futebol profissional. É com grande satisfação que podemos ver atletas vindos da formação com imensa qualidade a fazerem a sua passagem para as ligas sub-23 e profissional.

### **O basquetebol do Estoril Praia tem duas épocas distintas;**

A primeira na década de 40, com a criação da modalidade, e que ficou como sendo uma década de ouro para o nosso Clube. Existem muitos registos fotográficos que podem ilustrar todas as nossas equipas femininas e masculinas. Houve depois uma paragem na modalidade, que ressurgiu na década de 80 pela mão do José Paiva Henriques vice-presidente do clube.

Pelo basquetebol do nosso clube passaram alguns dos melhores jogadores nacionais, dou como exemplos Carlos Lisboa ( iniciou a carreira de treinador) Mário Albuquerque e Henrique Vieira, este último campeão nacional na época de 1993/1994.

Devo ainda destacar o percurso feito pelo basquetebol feminino na época 2003/2004 que atingiu em todos os escalões as fases finais dos respectivos campeonatos distritais e nacionais.

Temos este grande objetivo no clube, de voltar a ativar esta modalidade, e poder dar o nosso contributo na formação de atletas e treinadores, e assim voltar a ter magia nos nossos pavilhões.

Fotografia: João Pires



## PASSE E CORTE - PÓS COVID 19

2020 já é passado e 2021 aparece-nos como o ano da esperança e da “luz ao fundo do túnel”. Mas o ano 2020 permitiu constatar aquilo que já pairava no ar e que se traduz no facto do desporto ser um verdadeiro “parente pobre” em termos de atenção e opções do governo. Todos temos consciência que o ano passado testou-nos, mas sobretudo, alertou-nos para o estabelecimento de prioridades. Mas, afinal, o que mudámos? Agimos ou reagimos? Bem sei que se tratou de uma situação sem precedentes para as atuais gerações mas o que a pandemia enfatizou é que todos, enquanto seres humanos, precisamos de parar, refletir e melhorar!

Não quero, contudo, fixar-me em demasia no passado porque devemos, sim, olhar para o futuro. E esse já se iniciou sendo, por isso, urgente discutir e debater soluções futuras. O tempo de hoje é para falarmos a uma só voz, lutarmos pelos nossos jovens e, quiçá, lutarmos pela melhoria do sistema desportivo e educativo português, fomentando o desporto nas escolas de forma a conceder aos nossos jovens o sonho de carreira quer seja como atletas quer

seja enquanto treinadores. Perguntarão, mas como? Pois bem, aqui ficam algumas ideias gerais que pretendem ser pequenos contributos para a reflexão coletiva:

- Considerar o profissionalismo de treinadores como ponto chave, começando pelas Ligas masculina e feminina e passando pela proliga, de forma a dar aos treinadores das competições cimeiras do país a oportunidade de trabalharem exclusivamente nos seus clubes. Este tempo dedicado diminuiria o desgaste externo de outros trabalhos acumulados e permitiria uma maior e melhor gestão da equipa enquanto um todo e dos atletas individualmente. No fundo, tornar as principais competições portuguesas profissionais.

- Criar instalações de departamentos médicos e logísticos em todos os clubes, de forma a que os clubes tivessem a sua contabilidade organizada, bem como os contratos de trabalho (considerando o ponto anterior);

- Pagar aos atletas nas Ligas feminina e masculina, de forma a proporcionar-lhes o profissionalismo que tanto desejam, despreocupando-os de assuntos financeiros e permitindo aos atletas focarem-se



apenas em alcançar o melhor rendimento.

Se olharmos o trabalho da FPB, vemos que os esforços estão a direcionar o basquetebol para estes objetivos, por exemplo através do Programa Valorizar. Mas ainda é muito pouco e insuficiente. Apesar de tudo, este é um caminho longo, até se alcançar a profissionalização dos técnicos e formadores. Os programas da FPB começam por responsabilizar dirigentes e estimular o crescimento dos clubes num primeiro patamar de ação, numa visão geral, o nosso basquetebol de forma consistente, equilibrada e construtiva.

Neste espaço de opinião tentarei, mensalmente, criar um espaço de reflexão e de construção de ideias para melhorar o basquetebol português. E agora, vamos ao trabalho em 2021 porque o passado já lá vai.

#todosjuntospelodesporto

Fernando Brás



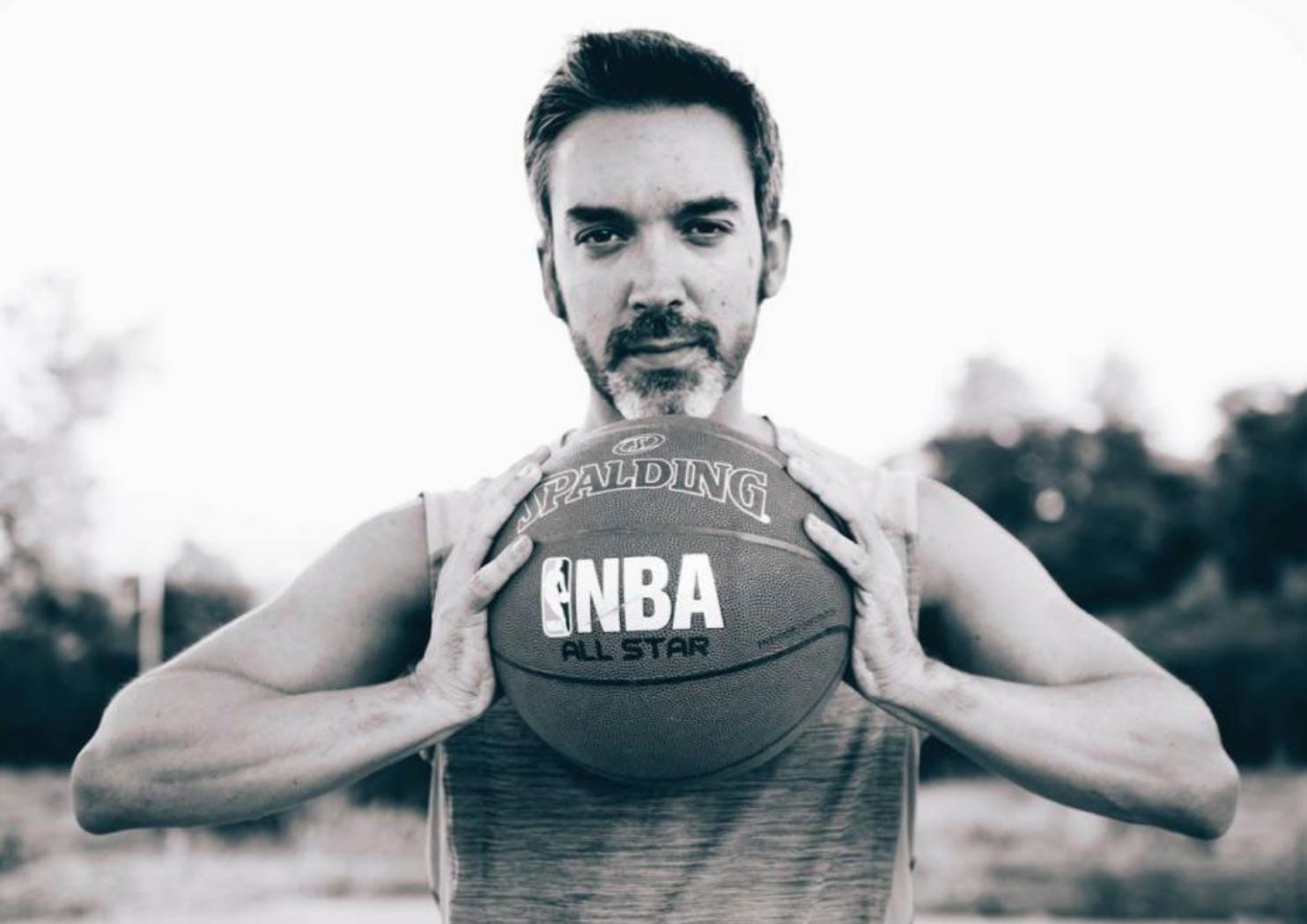
BOM  
SUCESSO



UMA ALIMENTAÇÃO 100% SAUDÁVEL  
NÃO DISPENSA O ARROZ BOM  
SUCESSO  
100% PORTUGUÊS, 100% NATURAL!

O MELHOR ARROZ DE PORTUGAL, DA LEZÍRIA RIBATEJANA À SUA MESA!





## HENRIQUE SÁ PESSOA

O chef Henrique Sá Pessoa falou à Plano B Magazine sobre as duas grandes paixões da sua vida: o basquetebol e a cozinha.

Não são poucas as vezes que encontramos o Chef Henrique Sá Pessoa a jogar basquetebol, momentos que nunca deixou de ter ao longo da sua vida.

*“Vivi a época dourada de Michael Jordan nos anos 90. Era obcecado por ele, pelos Chicago Bulls e pela NBA.”*

Essa paixão pela cultura norte-americana levou-o a rumar aos EUA através de um intercâmbio cultural. Viveu com uma família norte-americana perto de Pittsburgh, na Pensilvânia, e chegou a jogar pela equipa da sua escola norte-americana, que foi campeã do estadual.

**Explique-nos como nasceu a sua paixão pelo basquetebol?**

Em jovem tive asma, que era uma doença limitativa, e que condicionou a minha atividade desportiva até aos 12 anos de idade. Sempre fui um jovem com um enorme gosto pelo desporto, jogava futebol, mas não podia dizer que tinha uma modalidade que gostasse mais do que outras.

**E quando houve essa mudança?**

Por volta dos 11 ou 12 anos, comecei a olhar para o basquetebol de outra forma. Naquela época, a NBA estava no final da geração do Magic Johnson e no início da geração do Michael Jordan, e que na minha opinião, catapultou o basquetebol para um nível mediático muito grande a nível mundial.

**O Michael Jordan foi a sua grande influência, nesta paixão pelo basquetebol?**

Sim foi, mas não só. Ao mesmo tempo assistia aos comentários do Carlos Barroca e do João Coutinho aos jogos da NBA, que me transmitiram sempre grande inspiração e motivação no gosto pelo basquetebol. Nesse tempo fui para a escola secundária de Carcavelos, que tinha um

campo de basquetebol muito bom, e foi nesse campo que dei os meus primeiros passos na modalidade. Seguiu-se o meu ingresso na **Associação Desportiva de Oeiras**. Na ADO tornei-me atleta federado. Lembro-me que no primeiro ano nem havia equipa masculina, havia uma equipa mista (rapazes e raparigas).

**Estávamos em que ano?**

Penso que estávamos em 1988 ou 1989. No meu segundo ano já houve uma equipa masculina, onde se destacou o César, um jogador muito acima da média para aquela altura. Posso dizer que foi o Jordan de Oeiras. Eu era o jogador mais novo daquela equipa, e também não era muito alto, uma vez que media apenas 1,58 cm. Depois cresci mais 20 cm e acho que

esse crescimento físico ficou a dever-se ao facto de praticar basquetebol. A minha posição era Base, mas para a minha altura, consegui desenvolver uma capacidade de impulsão muito boa.

**Quantas épocas jogou na ADO?**

Fiquei 5 épocas, até aos meus 17 anos, tendo feito lá os escalões de Iniciados e Juvenis.

**Nessa altura já pensava em ser jogador profissional de Basquetebol?**

Sim, o meu sonho em ser profissional foi crescendo cada vez mais, até porque como referi, eu era um fã apaixonado da NBA. Pude assistir aos primeiros três títulos do Jordan, e depois os segundos três títulos, sendo que nessa altura



eu já estava nos **Estados Unidos**. Posso afirmar que o basquetebol nessa altura era a minha vida. Quando faço este exercício de regresso ao passado, lembro que dos 12 aos 17 anos, não tive nenhuma namorada (risos), porque não tinha tempo para mais nada que não fosse basquetebol. Jogava e treinava na **ADO** e ainda jogava o basquetebol de rua.

**A sua paixão pelo Basquetebol continuou, mas agora nos EUA, explique-nos como aconteceu todo esse processo?**

Foi uma questão que de certa forma foi passada pela minha família, porque eu tinha uma tia que sempre acolheu alunos nesses programas de intercâmbio cultural, **AFS**. Este era um programa para o ensino secundário. Fui integrado numa família norte-americana durante 1 ano, o que no meu caso, fez-me sentir como se fosse um filho deles. Estamos a falar de 1993.

**E porque escolheu os EUA?**

Escolhi ir para os **EUA** pelo enorme fascínio pela sua cultura, em particular pelo basquetebol. Fui para a Pensilvânia, para uma cidade chamada Pittsburgh, que para meu infortúnio não tinha equipa



“O fato de ter jogado basquetebol nos EUA e ter sentido aquela realidade foi verdadeiramente impressionante.”

profissional de basquetebol.

**E como foi a sua adaptação?**

Adaptei-me muito bem, porque como referi antes, a família que me acolheu fê-lo de uma forma muito familiar.

**E a adaptação à escola?**

Quando cheguei à escola, inscrevi-me de imediato no basquetebol, mas as épocas de basquetebol escolar jogam-se entre Novembro/Dezembro e Março/Abril (4 meses). Quando cheguei, como era

Outubro e não havia basquetebol, o primeiro desporto que joguei foi Futebol (Europeu), senti-me o Cristiano Ronaldo da escola (risos). Joguei futebol para me manter em boa forma física, e assim poder iniciar a época de basquetebol da melhor maneira. Mas, para meu azar, durante esse período lesionei-me com gravidade. Parti a clavícula, e para recuperar parei durante 8 semanas.

**Mas nessa época ainda integrou a equipa de basquetebol?**

Sim, mas a equipa da escola tinha um nível muito interessante porque eles já tinham jogado juntos nos anos anteriores, e inclusive tinham sido campeões do estado, o que tornou muito difícil a minha integração na equipa A. Contudo pude integrar a equipa B e em poucas semanas tornei-me titular e um dos jogadores mais influentes.

**Sentiu muitas diferenças ao nível do desporto escolar, se comparadas com o ensino em Portugal?**

Senti bastantes diferenças. Para vos dar uma ideia de como é o basquetebol escolar nos **EUA**, a nossa equipa tinha uma equipa técnica ao nível dos clubes profissionais, tínhamos um treinador principal, um treinador adjunto, um preparador físico e um treinador motivacional. Destaco ainda todo o treino, a complexidade das jogadas, o estudo prévio das equipas adversárias e a intensidade imposta aos atletas. Todo este grau de exigência deixa em cada um o sonho de poder ser jogador de basquetebol naquela que era a melhor liga do mundo.

O facto dos jovens conseguirem ter uma educação através do desporto, é na minha opinião uma grande conquista. Os melhores atletas têm acesso a bolsas de estudo,

que lhe possibilitam chegar a profissionais.

**Ainda segue os jogos da NBA como fez no passado?**

Voltei a seguir novamente com muito interesse, e se comparar com as décadas de 80 e 90, a **NBA** tornou-se uma liga mais global. Dou como exemplo, os jogadores europeus que são muito bem vistos na **NBA** na inteligência tática. No passado os jogadores Europeus chegavam à **NBA** já com 27 ou 28 anos, fato que nos dias de hoje já não acontece, porque os jogadores chegam lá muito novos, com 17 ou 18 anos de idade. Mas as ligas de basquetebol do velho continente também registaram grandes evoluções, se comparadas com a **NBA**. Dou como exemplo o Tony Parker,





jogador francês nascido na Bélgica, que chegou à NBA muito novo, já com bastantes conquistas conseguidas na Europa, e que fez uma carreira brilhante na NBA.

**Porque não deu continuidade à sua carreira de atleta de basquetebol nos EUA?**

Para que possa ter uma ideia, quando cheguei aos 18 anos, depois daquela época, pude concluir que o nível do basquetebol era muito elevado, e percebi que não tinha muitas hipóteses de continuar na modalidade.

**Depois desse ano regressou a Portugal?**

Regressei a Portugal, e fiquei apenas um ano. Voltei aos EUA, porque já tinha uma certa aptidão e gosto pela cozinha, e a mesma família de acolhimento tinha-me feito uma proposta para regressar e poder fazer o "College" que é uma espécie de Universidade mas com um período mais curto. Aí o basquetebol passou a ser apenas um *hobbie*.

**Foi aí que se deu a transição para a outra Paixão, a de ser Chef?**

Sim, depois do *College* dos EUA, fui para Londres onde comecei a trabalhar em restaurantes de hotéis e depois rumei até à Austrália. Comecei a ganhar experiência em

todas as áreas da cozinha. Nos primeiros 6 ou 7 anos estive mais focado no trabalho em hotéis, nomeadamente na cadeia *Sheraton* em Londres e depois na *Austrália*. Regressei a Portugal e trabalhei no *Lapa Palace*. Em 2004 comecei a trabalhar em restaurantes independentes, voltando a trabalhar em hotéis em 2005, na abertura do *Bairro Alto Hotel* em Lisboa.

Foi no *Bairro Alto Hotel* que dei um enorme salto mediático, pois fui considerado o *Chef* cozinheiro do ano em 2005. No ano seguinte fiz a estreia com o meu programa na televisão "*Entre Pratos*" que naquela época era o único programa de cozinha, apesar de ser na RTP2. Deu-me um protagonismo muito interessante e fui o primeiro *Chef* a fazer programas de televisão.



Europcar  
moving your way

SuperFlex



MOVE IN STYLE

**Precisa de Mobilidade e Flexibilidade? Os nossos alugueres Long Term Solutions são a solução!**

**O Fiat 500 agora em Aluguer SuperFlex a partir de apenas 288€ por mês, com 1.410 kms Incluídos.**

**Para o ajudar a planear melhor as suas despesas, o preço é fixo. A manutenção, pneus, coberturas, IUC e a assistência em viagem estão incluídas.**

**Alugue uma viatura desde 1 mês até 2 anos com a flexibilidade do aluguer de curto prazo.**

**Saiba mais em [bit.ly/LTS-SuperFlex](http://bit.ly/LTS-SuperFlex)**



# SHE'S MERCEDES

Quer sejam reconhecidas empreendedoras do setor financeiro, pilotos de corridas ou professoras de inteligência artificial, a determinação das mulheres é multifacetada. Desde há cinco anos, a **Mercedes-Benz** tem estado envolvida num intenso diálogo com mulheres de todo o mundo através da sua iniciativa internacional "**She's Mercedes**" – para tratar mais especificamente das suas próprias necessidades e imagem na área da mobilidade, bem como oferecer-lhes uma experiência de marca contemporânea. Esta comunidade de mulheres em contínuo crescimento faz com que se contactem, inspirem e fortaleçam mutuamente. Será publicado um livro digital para assinalar o aniversário, que estará repleto de factos sobre as mulheres e os seus papéis na sociedade que lhes valerem reconhecimento internacional. Será dado principal destaque ao papel da mulher do passado e ao da mulher moderna, salientando os resultados alcançados pelas mulheres ao longo do processo para uma sociedade mais diversificada. As tendências recentes estão em conformidade com estes avanços e fornecem uma perspetiva de um possível futuro.

Quais as mulheres que influenciaram significativamente o rumo da história? Qual a percentagem de mulheres da força de trabalho de um fabricante de automóveis como a Mercedes-Benz? Quais as preferências do consumidor feminino relativamente a produtos e serviços? Quão importantes são as redes de contactos? Estes são apenas alguns dos aspetos abordados no livro digital "Mulheres inspiradoras - um tributo às histórias de sucesso das mulheres". O livro aborda diversos temas como a educação, o trabalho e a carreira, os negócios, as finanças e a prosperidade, bem como a sociedade, a família, a mobilidade e a digitalização. O grupo também fornece informações sobre o seu próprio desenvolvimento – quer

relativa a trabalhadoras femininas quer a clientes. Quão importantes são as necessidades individuais aquando da compra e da manutenção de produtos? O que as mulheres consideram particularmente importante quando compram um veículo ou visitam a oficina? Sensibilizar os especialistas internacionais das áreas das vendas e da manutenção na **Mercedes-Benz** para estas questões é um fator fundamental da iniciativa **She's Mercedes**.

A fonte de inspiração desde o primeiro momento é a pioneira do setor automóvel **Bertha Benz**, que há mais de 130 anos apoiou o sonho do seu marido Carl Benz e que corajosamente tomou a iniciativa. Bertha foi a primeira mulher a realizar uma viagem de longa distância num veículo – desde Mannheim até Karlsruhe – em 1888, validando desta forma o conceito do automóvel e tendo criado as bases para uma indústria automóvel totalmente nova.

Outro exemplo que importa referir é o de Mércèdes Jellinek, cujo pai era Emil, um empresário Austríaco que naquela época era o maior vendedor de veículos da **Daimler-Motoren-Gesellschaft (DMG)**. Em 1900, a **DMG** registou o nome "**Mercédès**" como uma marca registada e protegeu-a legalmente. A insígnia curvilínea "**Mercede-**

**des**" tornou-se a nova marca integrada nos radiadores dos veículos ligeiros de passageiros **DMG**. Desde então e até ao presente que o seu nome continua firmemente ligado aos modelos **Mercedes-Benz**. Os eventos digitais são a oportunidade de conhecer mulheres determinadas.

Para assinalar o aniversário, a **Mercedes-Benz** criou novas oportunidades para a comunidade **She's Mercedes** encontrar inspiração, mesmo em tempos de crescentes encontros online. Por exemplo, as partes interessadas podem candidatar-se a "sessões de orientação" na página de Internet da **She's Mercedes**. Cada uma das cinco participantes ganha a oportunidade de partilhar ideias diretamente com uma mulher inspiradora e de sucesso numa sessão online extremamente pessoal, interativa e exclusiva.

Além disso, os "Painéis de Criadoras Femininas" serão mantidos online a partir do início de dezembro. Em debates digitais de 60 minutos, modelos exemplares e especialistas da **Daimler AG** – bem como oradores externos de vários domínios como a pesquisa de negócios e a sociedade – irão fornecer informações interessantes relativas ao seu trabalho e discutir temas atuais que fazem mover a comunidade **She's Mercedes**. Os debates serão transmiti-

dos na página de Internet da **She's Mercedes** e nos canais das redes sociais. As fotografias, os vídeos e os artigos selecionados sobre o aniversário serão divulgados no microsite dedicado da comunidade **She's Mercedes**. Como destaque, um filme sobre os membros da comunidade "**She's Mercedes**" recorda as experiências e os momentos inspiradores dos últimos cinco anos da iniciativa.

A iniciativa **She's Mercedes** oferece diversas oportunidades para a comunidade. Lançada em 2015 por ocasião do **International Motor Show (IAA)**, a iniciativa persegue a ideia fundamental da comunicação em rede, partilha de informação e diálogo em mais de 70 países. Oferece às mulheres a oportunidade de expandirem as suas próprias redes de contactos bem como de se inspirarem e fortalecerem mutuamente em experiências e eventos exclusivos. Ao mesmo tempo, a **Mercedes-Benz** leva o seu próprio mundo para junto da comunidade e aprende mais sobre as suas necessidades e pretensões no domínio da mobilidade.

Várias mulheres já participaram nos eventos da **She's Mercedes** em todo o mundo. O leque destas experiências e atividades exclusivas tem sido e continua a ser diversi-



ficado. Quer seja em trabalho numa equipa de mulheres numa prova de competição automóvel quer em interação pessoal com os nomes mais sonantes das áreas dos negócios, do desporto ou do entretenimento – o fascínio de poder expandir a própria rede de contactos e de conhecer mulheres bem-sucedidas, de forma tão direta e informal com a marca **Mercedes-Benz**, continua intacto após meia década da iniciativa **She's Mercedes**.

A iniciativa também se estabeleceu dentro da própria empresa. A **She's Mercedes** abrange todos os setores, desde as vendas, passando pela comunicação e até ao pós-venda. É por essa razão que a iniciativa tem marcado presença nos eventos de formação anuais em todo o mundo desde 2015, onde os participantes de cerca de 70 países podem expandir os seus conhecimentos sobre os atuais temas da marca, dos seus pro-

duto ou das suas vendas, em seminários com vários dias de duração. Através de ações de formação interativas e de sessões de formação individuais, tem sido possível definir prioridades na qualificação da organização de vendas relativa ao tema das mulheres e dos automóveis. Os canais e os conteúdos multimédia da iniciativa são extremamente diversos: desde a página de Internet aos perfis das redes sociais no **Instagram** e no **LinkedIn**, até à revista de estilo de vida em formato de papel da **She's Mercedes**. Em Portugal, o projeto **She's Mercedes** já conta com quatro anos de iniciativas, onde a partilha de experiências com a marca em eventos como o **She's Mercedes Off Road Experience** ou a criação de conteúdos especialmente concebidos para este segmento, contribuem para uma crescente identificação por parte do público feminino com a marca **Mercedes-Benz**.

# Ao chegar até nós já está a dar o primeiro passo.



Marque a sua consulta **presencial** ou **online** com equipas especializadas.

☎ 252 090 940 | 915 251 100

✉ [secretariado@clinicamarcadamente.pt](mailto:secretariado@clinicamarcadamente.pt)

[saudemental.clinicamarcadamente.pt](http://saudemental.clinicamarcadamente.pt)



 **Marca da Mente**

Clínica Especializada em Saúde Mental



## CARLOS BARROCA O PORTUGUÊS DA NBA

É um nome incontornável do basquetebol português. Carlos Barroca, 61 anos, já foi jogador, treinador, professor, comentador televisivo, gestor e chegou à **NBA**, desempenhando desde 2014 o cargo de Vice-presidente das Operações da **NBA Ásia**.

O seu nome consta do *Guinness Book of Records* por ter ministrado uma aula de basquetebol, em conjunto com um tal Kevin Durant, a 3459 jovens na Índia.

Apassionado pelo basquetebol desde que na sua meninice descobriu a magia de enfiar a bola no cesto, em **Moçambique**, sublinha que para fazer a modalidade evoluir, seja onde for, é preciso visão. Mesmo em tempos de pandemia esse conceito está sempre presente na sua ação e na conversa (com muitas histórias) que teve – online, claro – com a **Plano B**.

Como é que um português com menos de 1,80 metros chega à **NBA**?

(Risos) Com outras qualificações que não a minha altura (1,71 metros), seguramente. Embora o jogo esteja cada vez mais rápido e acessível a todo o tipo de jogadores, o que vai ao encontro de um slogan que utilizo muito “*short or tall basketball is for all*” (pequeno ou grande o basquetebol é para todos), há uma série de outros atributos e competências de que disponho e que me possibilitaram chegar à **NBA**. Tem a ver com as componentes de educador e formador, do facto de ser um amante do desporto, de ter capacidade organizativa, pois muito do meu trabalho tem a ver com a gestão de recursos humanos, e foi esse conjunto de qualificações que levou a **NBA** a convidar-me para me juntar a uma organização que é, sem dúvida a melhor no basquetebol mundial e, mesmo sem recorrer a qualquer excesso, será talvez a melhor organização desportiva em todo o planeta.

Esta posição na **NBA Ásia**, que implica uma capacidade de observação e deteção de talentos muito aguçadas, fá-lo recuar aos tempos de técnico no basquetebol português?

Claramente! Uma coisa que sempre gostei de fazer na minha vida de treinador foi descobrir e promover novos talentos. Isso implica ter uma faceta de “visionário”, pois uma das principais funções de treinador é detetar e perceber o potencial de jovens atletas, quais as características que podem ser melhoradas, antevendo assim que tipo de jogador vamos ter anos mais tarde. Em **Portugal** trabalhei com muitos dos jogadores que vieram a formar a designada “geração de ouro do basquetebol português” e por isso posso considerar-me um privilegiado. Em **África** também trabalhei com vários jogadores que estão hoje em equipas da **NBA** e esse é o retrato do meu quotidiano – trabalhar para detetar novos talentos.

Comecemos então pelo princípio. Gostava de jogar basquetebol?

Eu descobri o basquetebol sem saber muito bem o que era. Estudava na primeira classe, numa escola na antiga Lourenço Marques, hoje Maputo, capital de **Moçambique**, e via muitas vezes os jogos de futebol praticados pelo grupo de alunos mais velhos. Um dia a bola saiu e eu fui a correr para a ir buscar pois essa era a minha oportunidade de “intervir” naquele jogo. Os mais velhos jogavam e nós assistíamos e batíamos palmas (risos). Mas quando agarrei a bola deparei-me com um espaço que não conhecia, com uma estrutura muito alta, e que não era senão uma tabela de basquetebol, com um cesto, de medidas oficiais.





Enquanto os outros gritavam para eu devolver a bola eu tentei quase instintivamente enfiá-la no cesto. Não consegui, mas esse momento despertou em mim uma paixão enorme pelo jogo de meter a bola no cesto e que nunca mais me abandonou. E joguei, obviamente, a nível oficial, primeiro no mini-basquetebol e depois nos escalões jovens até aos 21 anos quando após ter fraturado pela segunda vez o cotovelo fui proibido pelos médicos de continuar a competir. Fui internacional júnior, campeão nacional e passei por equipas como a **Real Sociedade**, de **Moçambique**, e o **Atlético**, onde alcancei o topo da minha carreira de jogador, já que cheguei a alinhar pelos seniores com jogadores norte-americanos, pavilhões cheios... Foi um tempo magnífico da minha vida.

**Gostava mais de jogar ou de ser treinador?**

Sempre gostei de ensinar. Jogava mini-basquetebol com 12 anos e com 13 pedi para me tornar monitor num dos cursos do professor Mário Lemos. Tive de receber uma autorização especial do **Diretor-Geral de Desportos de Moçambique**, o professor **Mirandela da Costa**, com quem mantive uma relação fantástica para a vida, e que depois de, pacientemente, me ter ouvido foi sensível à minha pretensão. Assim, aos 13 anos já treinava miúdos que tinham praticamente a minha idade. Quando deixei de jogar já tinha sido treinador de vários escalões o que foi aumentando o gosto de ensinar. E isso completou-me porque acho que fui melhor jogador porque era treinador e também fui melhor treinador porque era jogador.

**Há pouco mais de 20 anos quase que não havia pavilhões com estruturas adequadas. Como é que era trabalhar nessas condições?**

Era uma diferença enorme, mas quando se pergunta como é que era possível a resposta é simples: era o que havia, os pavilhões eram aqueles, os recursos eram os que estavam disponíveis naquele tempo, os equipamentos eram inferiores em qualidade aos que existem hoje, mas era a realidade que tínhamos.

E havia um pormenor muito importante: os pavilhões estavam sempre cheios e essa capacidade de chamar público foi sempre um dos trunfos positivos do basquetebol. Em suma, não era melhor nem pior, era diferente!

**Começou a ser conhecido quando se tornou comentador da RTP onde fazia uma dupla inesquecível com o professor João Coutinho... A RTP nesses tempos ajudou a fomentar as modalidades ditas amadoras com as transmissões e os "Troféus RTP"?**

Essa faceta de comentador começou quase como um "hobby". Eu estive nos **Estados Unidos**, como treinador-adjunto na **Universidade de Pace**, e aí apaixonei-me pelos comentários televisivos. Nesses tempos, finais dos anos 80 do século passado, os comentários desportivos na televisão em **Portugal** eram muito cinzentos, pouco atrativos. E eu lembro-me de abordar isso com vários técnicos que os comentários a que assistia nos Estados Unidos podiam transformar-se em aulas gigantes sobre a forma como jogar, perceber as opções técnicas e táticas, de forma simples e divertida. Percebi que ser treinador, professor ou comentador requeria basicamente as mesmas características de ensinar e formar. Quando re-

## MÉDICO EM CASA GRÁTIS 1.ª CONSULTA



**33% Desconto**  
Apenas **0,42€/dia**

O plano **SAÚDE MÉDICA** tem vantagens exclusivas para si, adaptadas a todas as fases da sua vida e da sua família.

### E ainda mais vantagens

  
Consultas, análises e exames de diagnóstico com **preços especiais**

  
Médico em casa **Grátis 1.ª consulta** (restantes apenas 15€)

  
Rede com **mais de 30.000 prestadores em todo o país**

  
**Sem limite de idade**

  
**Sem plafonds limite** em todas as especialidades

  
**Sem períodos de carência**

**ADIRA JÁ ONLINE EM**



**www.saudemedica.pt**

Para mais informações, contacte-nos para [info@saudemedica.pt](mailto:info@saudemedica.pt)

gressei a **Portugal** o professor João Coutinho convidou-me para comentar jogos de basquetebol com ele na **RTP**. Disse imediatamente que sim e foi um prazer privar com alguém com quem aprendi tanto no domínio da terminologia, da ética e da técnica. Foi ótimo e constituiu um grande salto para o basquetebol em **Portugal**. Lembro-me de dizer ao professor João Coutinho que o ideal seria ter um jogo por dia para comentar e ele, com outra visão, refutava sublinhando que isso nunca iria acontecer. Hoje, chegamos a ter cinco seis jogos por dia na **NBA** todos com transmissão televisiva. São outros tempos...

**Gostava mais de fazer comentários em estúdio ou nos pavilhões?**

Não há qualquer dúvida. Estar num pavilhão, sentir o jogo, “cheirar” o jogo, é o cúmulo do comentário. Recordo uma vez que fui a **Nova Iorque**, no **Madison Square Garden**, para a transmissão de um jogo dos **Knicks**, e a posição que me deram foi na última fila do pavilhão. Só veria o jogo de binóculos! Refilei claro, dizendo que para ficar naquela posição teria ficado em **Lisboa**. E depois de muita discussão os organizadores acabaram por mudar a posição colocan-



do-me ao lado das televisões norte-americanas, mesmo ao pé dos jogadores. É outra coisa!

**Há uma frase sua nos comentários que ficou para sempre na memória de todos “...tenha uma semana fantástica!”. A NBA transmite esses valores, de alegria, ambição, competitividade, no fundo, um ambiente fantástico?**

Sim, claramente. Esse é talvez o lado mais brilhante de trabalhar numa organização como a **NBA**. Existem duas características únicas: uma é a preocupação organizativa com os

detalhes; a outra é acolher os visionários e não ter qualquer receio de fazer coisas que nunca foram realizadas anteriormente. Na **NBA** não há o medo de ter ambição nem o receio de errar. E depois, no aspeto desportivo, tem uma competitividade incrível onde qualquer equipa pode derrotar outra. O resultado está à vista e independentemente de quem se retira ou de quem chega, a competição continua a ter sucesso e excelentes audiências televisivas. O espetáculo continua e quando uma luz se apaga acendem-se logo três ou quatro. E isso é... fantástico!

**A NBA ajudou, nesses tempos, a melhorar o basquetebol português? Havia condições para replicar algo da NBA em Portugal?**

Penso que sim. A **NBA** constituiu o motor de desenvolvimento e de reformas – à dimensão de **Portugal**, claro – no basquetebol português. Adotaram-se critérios de maior exigência, a modalidade liderou a criação da associação de treinadores, houve grande preocupação com a formação de quadros, abriu-se uma competição profissional com parâmetros de qualidade e exigência elevados, implementou-se o “**All Star Game**”, a escolha do treinador do ano, no fundo, copiou-se muito do que de bom existe na **NBA**. E essa foi a opção certa.

**E hoje? Essa diferenciação permanece igual ou já temos capacidades para aplicar alguns dos fundamentos da NBA em Portugal?**

**É uma questão de dinheiro ou de mentalidade?**

É um pouco difícil ter uma resposta exata para estas questões. Contudo, penso que o basquetebol deixou passar esses tempos de euforia, quando se tornou referência para todas as outras modalidades desportivas, e hoje não

tem uma preponderância tão evidente como antes.

**A pandemia pode ser uma oportunidade para relançar a modalidade em Portugal com parâmetros exigentes e que nos coloquem no caminho para o patamar que se vive na NBA?**

É muito fácil deslumbrar-nos com os bons tempos, mas os momentos complicados, como o da pandemia, são oportunidades para construir novas auto-estradas do saber. O basquetebol precisa de redefinir o papel dos treinadores, dos jogadores, as respetivas intervenções até sob o ponto de vista social e a **NBA** é um exemplo notável. Uma organização que em pouco tempo conseguiu fazer uma “bolha” em **Orlando** para finalizar a temporada competitiva é credora de toda a admiração e de todo o respeito. E esta não é apenas uma questão financeira, trata-se de ter visão. A “bolha” levantou muitas dúvidas, até nos mais altos dirigentes, mas acabou por se tornar num desafio individual para jogadores, técnicos, dirigentes, comentadores e todos os envolvidos na competição. É preciso aprender com estas experiências e retirar daí meios para trilhar novos caminhos.

**Viu alguma vez um jogador português com capacidades para ingressar na NBA?**

Vi sim, vários, e acho até treinei alguns. Se atentarmos à “geração de ouro” temos nomes como Sérgio Ramos, Carlos Andrade, João Santos, Carlos Seixas, Betinho, anteriormente o Carlos Lisboa. Isso não se concretizou porque todos nós, treinadores, dirigentes não tínhamos a visão suficiente para tentar alcançar esse objetivo. Hoje temos que aliar os objetivos individuais ao coletivo e todos têm de se complementar. Porque com a competitividade que existe quem pretende chegar à **NBA** tem de trabalhar muitíssimo. Todos têm de perceber isso. Eu dou muitas vezes o meu exemplo e questiono sempre os jovens aspirantes: o que é que fizeste para chegar à **NBA**? Sem trabalho duro ninguém chega lá!

**O Benfica de Mário Palma foi a equipa mais competitiva que o basquetebol português gerou quando defrontou na Taça dos Campeões Real Madrid, Estrela Vermelha, Cibona Zagreb?...**

Foi sem dúvida das equipas mais competitivas que vi, mas no basquetebol português há muito a tendência para dividir por capítulos a história da mo-

dalidade. A modalidade tem outros momentos brilhantes, mas não quero retirar a qualidade a esta equipa que era notável e que sempre que jogava o velhinho pavilhão do estádio da Luz, debaixo das arcadas das bancadas, estava completamente cheio. Tenho muitas saudades dessas noites!

**Hoje vislumbra algum jogador português capaz de ter carreira internacional na NBA ou nas maiores equipas da Euroliga?**

Há muito potencial no basquetebol português que pode levar jogadores para a NBA ou jogadoras para a WNBA. Trabalhei também como treinador no basquetebol feminino português e vi bem a qualidade que existe. Hoje, os atletas arriscam mais, vão mais cedo para os Estados Unidos e isso pode gerar bons resultados. Temos vários jogadores que não quero citar, mas só lá chegarão com muito trabalho. A qualidade por si só não é suficiente.

**Qual é que deve ser o padrão para o basquetebol português, a NBA ou a Euroliga?**

Acho que a Euroliga está muito mais próxima do que é o basquetebol português. É um basquetebol mais tático,

mas o basquetebol é igual em todo o mundo. Prova de que o processo de formação na Europa é tão bom como nos Estados Unidos é a quantidade de jogadores europeus que têm entrado em equipas da NBA, afirmando-se como elementos fulcrais das respetivas formações. Concluindo o raciocínio, acho que o modelo da Euroliga é um bom padrão e mais adequado à evolução do basquetebol português.

**A AVENTURA NA NBA ÁSIA**

**Em Portugal não imaginamos ver indianos a jogar basquetebol. Como foi o impacto de trabalhar com pessoas que culturalmente têm uma herança de competições desportivas tão diversa do basquetebol?**

A resposta é fácil. A Índia tem um desporto predominante, o críquete, e quando isso acontece todas as outras modalidades são praticadas por aqueles que verdadeiramente gostam desse desporto. Ou seja, na Índia 95 por cento dos jovens desportistas ambicionam ser craques no críquete. Os outros 5 por cento dividem-se pelo futebol e basquetebol. Mas isso na Índia é muita gente. O projeto da NBA começou do zero e em três anos conseguimos juntar 6 milhões de pratican-

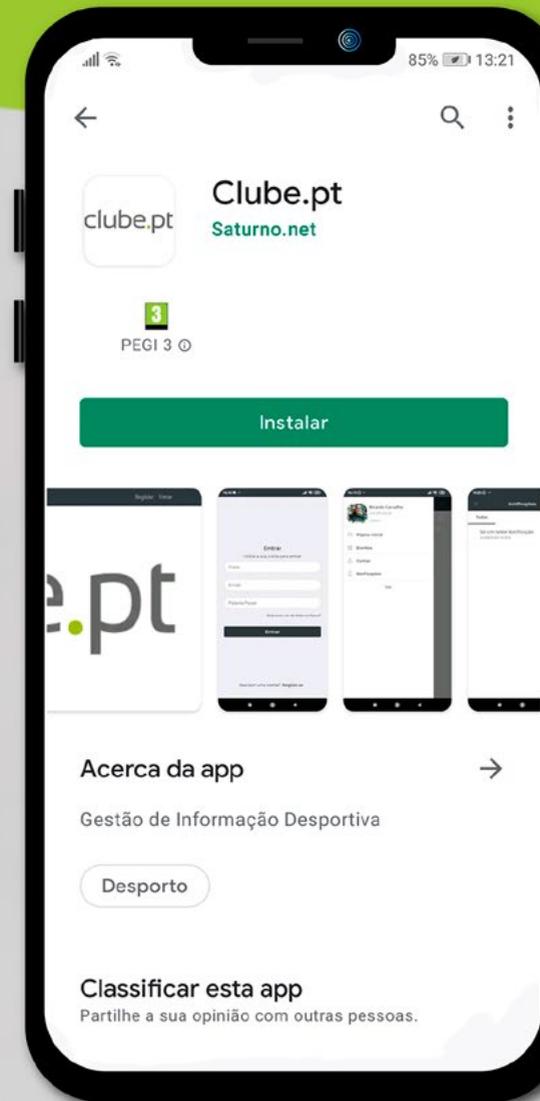
tes de basquetebol, 14 NBA School, uma Academia da NBA em Nova Deli e, neste momento, já há jogadores da União Indiana na G-League e nos escalões secundários do basquetebol americano, masculino e feminino. O jogo é rápido e intenso e isso agrada sobremaneira aos indianos.

**O basquetebol de rua é ainda um meio para seduzir as crianças e jovens em países cuja população tem, por norma, tantos problemas para sobreviver?**

Fiz essa pergunta a mim mesmo quando aceitei o desafio de trabalhar na Índia. O desporto, tal como a música, têm o condão de nivelar as diferenças sociais. Lembro-me de uma história em Kolkatta, numa competição onde havia determinadas regras na primeira parte, mas que tinha as regras habituais do jogo após o intervalo.



# Gestão de Informação Desportiva



## Nova App Mobile para Atletas e Sócios

- Cartão de Socio Digital
- Notificações de Convocatórias
- Consulta de Dados dos Atletas (Antropométricos, Estatística, Assiduidade...)

**clube.pt**  
by SATURNO.NET



Uma das equipas apresentou-se com todos os jogadores descalços e, soube depois, que eram de um orfanato da zona. Os adversários estavam devidamente equipados, mas os miúdos do orfanato no campo estavam em plano de igualdade social. O jogo foi incrível e a equipa dos meninos descalços lutou pela bola com todas as forças, durante todo o tempo, e acabou por ganhar. A celebração deles foi das cenas mais incríveis a que assisti, portanto quando se quer jogar, e se tem ambição de ganhar, não importa o local nem o equipamento. Logo a rua é ainda hoje um dos locais que mais faz pelo crescimento do basquetebol entre os mais pequenos e que mais esbate as diferenças de estratos sociais. Ali são todos iguais e jogam o melhor que sabem.

#### **A pandemia afetou naturalmente o exercício profissional do seu cargo?**

Sim, claro, mas não acabou com o meu trabalho. Na **NBA** o exemplo vem de cima e estamos sempre a reinventar-nos. Trabalhámos com professores e levámos o projeto da **NBA** júnior a vários países envolvendo cerca de 26 milhões de crianças. Estamos a tentar implementar escolas nas zonas de maior população, há muito trabalho que começou em



plena pandemia. Por ventura, agora até trabalhamos mais, com constantes ligações online, mas é uma forma de chegar diretamente a muito mais potenciais jogadores.

#### **A NBA tem uma enorme abertura com os Media, ao contrário da esmagadora maioria das competições desportivas em todas as modalidades, isso é uma parte importante para o sucesso?**

**A difusão por "streaming", as aplicações, também ajudaram, naturalmente, a expandir a competição...**

A abertura à comunicação social é uma das chaves do enor-

me sucesso da **NBA**. O que se passou na "bolha" de **Orlando** é um excelente exemplo. Os jogadores queriam jogar e com a ausência de público foram eles que solicitaram o regresso da captação dos diálogos, através de microfones adequados, para estarem em contato mais estreito com os fãs em casa. Todos percebem que a comunicação é essencial e cada um ocupa o seu espaço e desempenha a sua função. O respeito por estas regras é total e o resultado é fenomenal.

**Já esteve em alguns eventos da NBA em África, inclusive em Angola, admite fazer um**

#### **trabalho similar ao que tem atualmente na Ásia, mas no continente africano?**

Obviamente que sim. Isso esteve previsto recentemente já que me foi atribuída a tarefa de apoiar as equipas dos países africanos de expressão oficial portuguesa (**PALOPS**) na nova competição africana (**BAL**). Foi em **África** que tive a primeira experiência da "**NBA without borders**" (**NBA** sem fronteiras), eu nasci em **África**, tenho uma ligação muito profunda ao continente e acho que num futuro próximo poderei desenvolver ali as minhas funções profissionais. É uma terra muito apelativa!

#### **Qual o melhor jogador de basquetebol que viu jogar?**

Michael Jordan. Quanto ao melhor português de sempre tenho de referir o Carlos Lisboa, meu colega de escola...

#### **Quem foi o melhor treinador de sempre?**

O Greg Popovich, porque é um treinador muito equilibrado e uma autêntica máquina a aproveitar os recursos. Mas também posso referir outros de grande nível como Mike Fratello, Chuck Daly ou o Pat Riley.

#### **O comentário televisivo da NBA em Portugal é agora feito pelo seu filho. Sem querer arranjar uma "guerra" familiar, dá-lhe conselhos?...**

Absolutamente nenhum! O caminho faz-se caminhando e o Miguel Barroca é comentador pelos seus méritos. Nunca lhe dei conselhos sobre isso.

#### **Os netos já gostam de basquetebol?**

Acho que ainda não. Estão muito expostos ao basquetebol, claro, mas os pais dão-lhe liberdade para eles escolherem e, para já, como são muito pequenos ainda não estão para aí virados.

#### **Fez amigos no basquetebol?**

Acho que na minha vida não fiz inimigos, embora saiba que há pessoas que não gostam assim tanto de mim, mas se o basquetebol me deu alguma coisa de muito positivo foi a possibilidade de fazer um número incrível de amigos, em todo o mundo. Amigos mesmo, não aqueles do **Facebook**, com quem passamos horas a conversar e a partilhar a nossa vida.

#### **Ainda tem algum projeto de vida por concretizar?**

Claro que sim! Há sempre o projeto que vem a seguir! Aprendi no desporto que mesmo que ganhemos um jogo temos logo de nos preocupar com o próximo. Sou um profissional perfeitamente realizado, mas ainda tenho muito para aprender. E há algo que prometi a mim mesmo há mais de 30 anos em **Nova Iorque**: tudo aquilo que aprendi é para passar a outras pessoas e para isso quero regressar a **Portugal** de forma a devolver os ensinamentos que granjei ao longo da vida nas áreas da educação, do desporto, da gestão. Quero que outros fiquem a saber o mesmo que eu para poderem aprender mais a seguir. Mas quero fazer isso com um sorriso e com um sentido de servir porque também aprendi ao longo dos anos que quanto mais damos mais recebemos!

## JEAN JACQUES O ANGOLANO QUE DEFRONTOU O “DREAM TEAM”

Todos se recordam da participação do “Dream Team”, a primeira seleção de basquetebol dos Estados Unidos que contou com a presença de jogadores profissionais da NBA. Foi nos Jogos Olímpicos de Barcelona, em 1992, e o primeiro adversário foi Angola. Jean Jacques, que foi estrela do Benfica, Limoges e Unicaja, esteve lá e recorda esse momento como um dos pontos mais altos da sua brilhante carreira de basquetebolista.

Uma das muitas e agradáveis surpresas que me surgiram em Angola, onde vivi dez anos riquíssimos sob os pontos de vista pessoal e profissional, foi reencontrar-me com uma das maiores figuras do basquetebol angolano e português – Jean Jacques da Conceição.

Nas instalações do 1º de Agosto, que engloba um recinto multidesportivo que ostenta o seu nome, Jean Jacques surgiu do alto dos seus 203 centímetros de altura com o mesmo sorriso aberto e tímido, mas com a mesma simplicidade que sempre denotou enquanto jogador de basquetebol.

A leveza e eficácia de movimentos que emprestava ao seu jogo é quase idêntica à forma como hoje lida com os mais novos a quem

ensina a arte do basquetebol: um toque no ombro, uma chamada de atenção num tom de voz baixo e calmo, um pequeno gesto demonstrativo e a mensagem passou! Tal como um dos muitos lançamentos com êxito que protagonizou ao serviço de clubes como o já citado 1º de Agosto, Benfica, Limoges, Unicaja, Portugal Telecom e, claro, a

### Seleção de Angola.

A conversa foi longa e serviu para eu próprio recordar os tempos de imberbe repórter e jornalista da RTP que ficava maravilhado com o que a equipa de basquetebol do Benfica, que integrava nomes como Carlos Lisboa, Henrique Vieira, Mike Plowden, José Carlos Guimarães e Jean Jacques, conseguia fazer na antiga



Taça dos Campeões Europeus da modalidade. Triunfos sobre Real Madrid, Estrela Vermelha ou Cibona Zagreb, à data algumas das maiores potências do basquetebol europeu, são apenas alguns exemplos da imensa qualidade da formação que era dirigida por Mário Palma e que, sempre que entrava em ação, esgotava a lotação do antigo pavilhão incrustado debaixo das bancadas do “velhinho” estádio da Luz.

A importância de Jean Jacques no desempenho dessa equipa ficou patente na cobiça que o internacional angolano começou a suscitar e que o levou, posteriormente, a jogar em ligas tão competitivas como são a espanhola e a francesa. E a NBA? “Tivesse eu chegado à alta competição mais cedo e isso teria sido possível”, deixa escapar o antigo internacional angolano que não esconde alguma desilusão por não ter passado do “Draft”.

Sobram-lhe, contudo, os muitos títulos internacionais alcançados com a Seleção de Angola. 7 títulos de campeão de África, um terceiro lugar, também no Africano, e inúmeras pre-

senças nos Mundiais e nos Jogos Olímpicos de 1992. Jean Jacques é mesmo um dos históricos angolanos que apadrinharam a estreia do “Dream Team” de Michael Jordan, Larry Bird, Magic Johnson, Moses Malone, Clyde Drexler, Charles Barkley ou Pat Ewing (é verdade, existiu uma equipa assim...) nos Jogos de Barcelona, o que o deixou extremamente orgulhoso: “Enquanto campeões africanos fomos a vários Mundiais e a esses Jogos Olímpicos, mas o maior privilégio foi participar na estreia dessa equipa tão famosa. Sim, porque nunca mais haverá

outra equipa como aquele “Dream Team”. Muitos deles, ou todos, nem sequer sabiam que existia um país chamado Angola como confessaram na conferência de imprensa na véspera do jogo. E depois cometemos a ousadia de nos primeiros minutos ganhar vantagem e jogar de igual para igual. Foi um erro (risos)! Eles começaram a jogar a sério e o marcador disparou! Ainda assim perdemos por menos do que algumas das mais fortes seleções mundiais que os defrontaram”, concluiu com uma face que espelhava bem a satisfação que o invade sempre que recorda essas memórias.



## O APELO DE RELIGIÃO

Além da vida ligada ao basquetebol, no 1º de Agosto e com passagens pela **Federação Angolana de Basquetebol** enquanto dirigente, **Jean Jacques** deu a conhecer nos últimos anos outra faceta – a de pastor da **Assembleia de Deus da Igreja Pentecostal**. É num pequeno templo do bairro do Cassenda, em **Luanda**, que **Jean Jacques** vai pregando a palavra de Deus. A imponência que advém da sua altura e da amplitude dos seus longos braços, com uma das mãos a segurar uma Bíblia, impressionam os que o veem e ouvem falar sobre a necessidade de “*agradecer a Deus todos os dias e não apenas ao fim-de-semana*”.

A timidez e simplicidade do carácter continuam lá e, inclusive, não lhe agrada que crentes, ou não, se desloquem ao templo apenas para tirar uma foto com o **Jean Jacques**...

O ex-basquetebolista sublinha que “*Deus esteve sempre presente na sua existência*”, e acredita que as voltas da sua vida, reservaram-lhe também “*ter sido*

escolhido para difundir a palavra de Deus”.

## O MELHOR DE ÁFRICA

Com ajuda divina ou não **Jean Jacques** foi, de facto, um privilegiado. O talento para o basquetebol proporcionou-lhe uma qualidade de vida bem superior à da maioria dos seus conterrâneos e valeu-lhe o reconhecimento dos seus pares.

As maiores honras surgiram em 2011, por ocasião do quinquagésimo aniversário da **FIBA** (Federação Internacional de Basquetebol) quando foi designado como o **Melhor Jogador de Basquetebol** de sempre do continente africano.

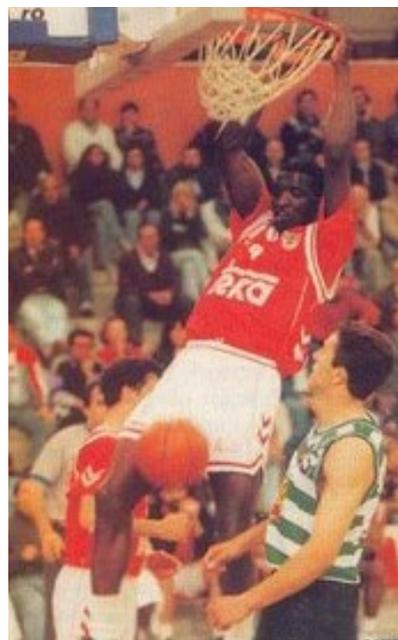
E em 2013, foi distinguido com a inclusão no prestigiado “**FIBA Hall of Fame**”, tornando-se no primeiro angolano (que tem também nacionalidade portuguesa) a merecer tal honraria.

## CAIXA

Palmarés de Jean Jacques

## BENFICA

**Campeonato/Liga de Portugal:** 1993-94 e 1994-95



**Taça de Portugal:** 1993-94, 1994-95 e 1995-96

## PORTUGAL TELECOM

**Campeonato/Liga de Portugal:** 2000-01, 2001-02 e 2002-03

**Taça de Portugal:** 2000-01 e 2001-02

## SELEÇÃO DE ANGOLA

**7 Títulos de Campeão Africano:** 1989, 1992, 1993, 1995, 1999, 2001 e 2003

**1 Medalha de Bronze no Campeonato Africano:** 1997

Paulo Catarro

# PARA APAIXONADOS PELA NATUREZA



Apadrinhe um animal do Jardim Zoológico.

SAIBA COMO EM ZOO.PT



Lisboa  
**JARDIM ZOOLOGICO**  
Portugal

## IMPACTO NEGATIVO DA PANDEMIA NO BASQUETEBOL

O basquetebol é uma das modalidades de pavilhão que mais sofreu com a pandemia de Covid-19. Isso está bem refletido na redução abrupta do número de atletas federados, durante a temporada de 2019/2020, que desceu para registos absolutamente inimagináveis.

As regras sanitárias, impostas por altura do confinamento geral, em Abril e Maio de 2020, alteraram de forma drástica a prática das modalidades desportivas de pavilhão. Embora a decisão de suspender as competições tenha sido rodeada de alguma controvérsia, a verdade é que o resultado constituiu um enorme rombo nos sonhos de milhares de jovens atletas já que foram os escalões de formação os mais atingidos por uma suspensão prolongada.

Apesar de ter reatado as competições no segundo semestre de 2020, o basquetebol teve quebras de 77 por cento no número de atletas masculinos federados e de 71 por cento em atletas femininos. Conforme se pode constatar na infografia os números são brutais pois estamos a falar de uma redução de 13 583 atletas federados, na época de 2019/2020, para 3 183 inscri-

tos nas competições masculinas na temporada em curso de 2020/2021.

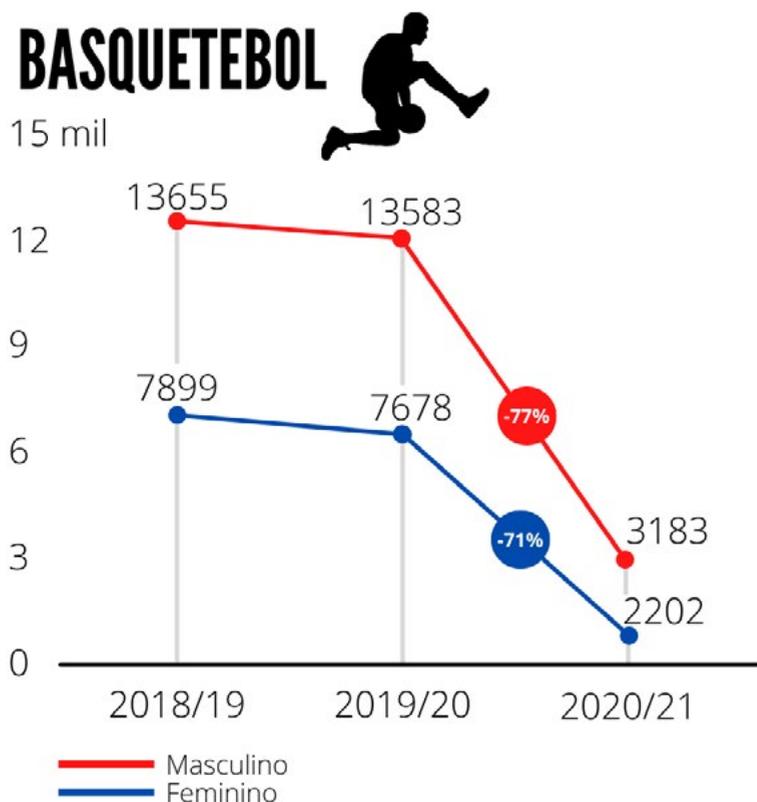
Os números são similares nas competições femininas, com descida de 7 678 inscrições em 2019/20 para apenas 2 202 nesta temporada.

Esta tendência de redução abrupta de atletas federados é comum a quase todas as principais modalidades de pavilhão com quebras médias de inscrições de atletas federados de 70 a 80 por cento, mas que vão desde os 59 por cento, no hóquei em patins

masculino, até aos 85 por cento, no futsal masculino.

A situação é de tal forma grave que até no futebol de onze se verifica uma quebra de 77 por cento no número de federados com uma descida pronunciada de 99 538, em 2019/20, para apenas 23 174 inscrições na época de 2020/2021.

Não tenhamos dúvidas! Se não se controlar a pandemia de Covid-19 vamos assistir a um retrocesso de anos e anos na evolução do desporto nacional!



you got next.

## O “AMADORISMO” DO BASQUETEBOL UNIVERSITÁRIO A COMPETIÇÃO QUE GERA MILHÕES SEM PAGAR AOS SEUS JOGADORES



“Os atletas universitários colocam tudo em risco, a sua saúde física, perspectivas de carreira futura e os melhores anos das suas vidas para competir. As faculdades colhem bilhões de dólares com os sacrifícios e o sucesso desses estudantes atletas, mas, ao mesmo tempo, impedem que ganhem um único dólar”. Esta declaração, feita pelo governador da Califórnia, Gavin Newsom, após a assinatura do projeto de lei “Fair Play to Pay”, constitui um marco

histórico no basquetebol norte-americano pois passou a permitir aos atletas universitários lucrarem com seu nome ou marca contrariando, finalmente, os rígidos regulamentos da *National Collegiate Athletic Association - NCAA*. Esta é uma regra que para a maioria parece completamente lógica, dado que os atletas são o fator que impulsiona a popularidade da *NCAA* que gera mais de 1 bilhão de dólares (cerca de 850 milhões de euros) em receitas anuais. No

entanto, até chegarmos a esta norma, do “Fair Play to Pay”, a *NCAA* regeu-se por um regulamento altamente estrito no que concerne ao que os seus jogadores recebem em compensação.

De facto, até agora estava completamente vedado aos jogadores aceitar qualquer forma de honorários, patrocínios ou brindes (fosse em dinheiro ou equipamentos). A situação era tal que não se podiam vender, sequer, equi-

pamentos com o nome próprio dos atletas sob pena das respectivas bolsas serem revogadas.

As faculdades de recrutamento podiam ser penalizadas por comprarem um simples um café para um jogador durante uma apresentação.

### UMA COMPETIÇÃO “AMADORA”?

A justificação da *NCAA* é que os atletas já recebem mensalidades gratuitas e, portanto, não precisam de mais proventos financeiros. Mas a realidade mostra-nos um negócio multimilionário que enriquece várias partes interessadas menos os jogadores. Atentemos no exemplo dos treinadores principais desta competição: na *UCLA*, Mick Cronin tem um contrato de 5,5 milhões de dólares anuais; na *Duke University*, Mike Krzyzewski auferir 7,3 milhões, e na *Universidade de Kentucky*, John Calipari recebe por ano 8,2 milhões (cerca de 7,5 milhões de euros por ano!). Ou seja, os treinadores ganham fortunas enquanto os seus jogadores não conseguem arrecadar um centimo!

Ao longo dos tempos a *NCAA* conseguiu manter este estado de coisas já que a narrativa mais comum do desporto americano é que a melhor



chance de um atleta se tornar profissional é ter sucesso no programa da faculdade. E depois os olheiros da *NCAA* têm enorme influência no “draft” da *NBA*, onde ser escolhido em primeiro lugar representa um contrato de 4 anos com salários de 44 milhões de dólares. Mesmo o 30º escolhido tem à sua espera um contrato de 9 milhões de dólares em 4 anos e até os que ficam fora das escolhas têm direito a proventos na ordem dos 900 mil dólares (cerca de 750 mil euros anuais) o que muda drasticamente a qualidade de vida dos atletas e respetivas famílias. Não surpreende, por

isso mesmo, que os jovens atletas se sintam compelidos a seguir as regras da *NCAA*.

### UMA LUTA DE CLASSES

Numa pesquisa recente do *NCPA (National College Players Association)*, constatou-se que 86% dos atletas universitários vivem abaixo da linha da pobreza. Muitas crianças vêm para a faculdade com o sonho de mudar a vida delas e de suas famílias, e como apenas 1,2% de todos os jogadores de basquete universitário chegam à *NBA*, os desportos universitários serão o auge da maioria das



carreiras. Por isso, os jogadores universitários devem ser compensados financeiramente já que uma educação gratuita não alimenta uma família pobre. É que há que ter em conta, igualmente, que estes atletas acabam perdendo muitas aulas e tempo de estudo com jogos e treinos, comprometendo até o seu “curso gratuito”.

As mudanças não se limitam, contudo, à norma “Fair Play to Pay”. Jogadores como Lamello Ball, 3ª escolha do “draft” 2020, ou R.J. Hampton, 24ª escolha de 2020, optaram por transpor a competição universitária jogando uma temporada na Liga Nacional de Basquetebol da Austrália. Ambos demonstraram aos fu-

turos jogadores que podem adquirir experiência adequada numa liga estrangeira, a troco de um bom salário - nunca inferior a 500 mil dólares - cerca de 430 mil euros anuais, e ainda assim podem fazer parte das primeiras escolhas do “draft” da NBA sem terem de se sujeitar às duras regras da NCAA.

Esta solução fez com que a NBA estabelecesse a sua própria plataforma para jogadores que procuram um ano de experiência numa instituição de basquetebol reconhecida, já que a sua liga de desenvolvimento introduziu uma “equipa de seleção”. Esta formação, além da competição que proporciona na G-League, pode oferecer contratos

de 1 ano aos jogadores que completarem 18 anos antes de setembro do respectivo ano, com um salário-base de 500 mil dólares.

Esta programa de captação e desenvolvimento de novos jogadores já está a ser adotado nas instituições liceais o que vem acentuar a pressão sobre a NCAA para que esta comece, inevitavelmente, a compensar devidamente os jogadores amadores.

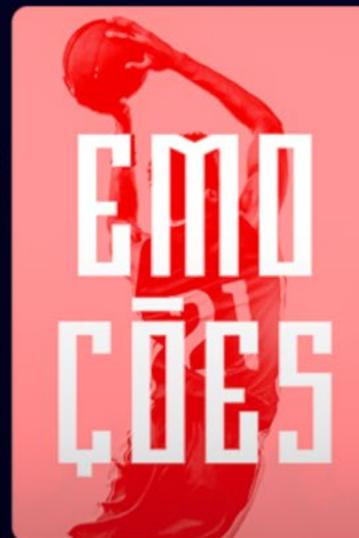
Gonçalo Catarro



GRANDE ENTREVISTA



ABC CAMP



TUDO SOBRE O BASQUETEBOL NACIONAL PARA ACOMPANHAR AQUI.

JÁ DISPONÍVEL!



FPB TV



## DIAMANTINO PEREIRA

A morte súbita aos 36 anos

O basquetebolista Paulo Diamantino morreu em pleno jogo quando se preparava para entrar na equipa do Mirandela, equipa da segunda divisão da qual era também o treinador. Antigo internacional, com passagens por clubes como FC Porto, Vitória de Guimarães e MaiaBasket, foi mais um atleta vitimado pela síndrome de morte súbita, um dos fenómenos cuja origem é das mais indetetáveis por rastreios médicos.



A morte aos 36 anos do basquetebolista Paulo Diamantino em pleno jogo, quando se preparava para reentrar na sua equipa do Mirandela Basquete Clube, do qual era jogador e treinador, na partida com a Juventude Pacense, referente ao campeonato da segunda divisão, e que se seguiu ao falecimento em pleno relvado do futebolista Alex Apolinário, do FC Alverca, numa partida com o Almeirim a contar para o Campeonato de Portugal, trouxe de novo para o primeiro plano a questão da morte súbita no desporto.

A situação de Paulo Diamantino deixou a comunidade do basquetebol em estado de choque. O jogador avisou um colega que não se sentia bem e acabou por cair inanimado entrando em paragem cardiorrespiratória que não foi

possível reverter nem com assistência imediata dos serviços de apoio no pavilhão, nem com as manobras de reanimação dos serviços de socorro dos Bombeiros que incluíram a utilização de um desfibrilhador e de injeções de adrenalina.

Natural de Bouça, Paulo Diamantino tinha-se fixado no concelho de Mirandela nos últimos quatro anos sem nunca deixar esmorecer a sua enorme paixão pelo basquetebol. Assim, para além de trabalhar numa empresa da família, assumiu o comando da equipa do Mirandela, emprestando-lhe ainda os seus dotes de jogador sempre que necessário. A carreira de jogador de Paulo Diamantino elevou-o à condição de internacional depois de épocas de grande nível no FC Porto, onde conquistou duas Taças de Portu-

gal, Vitória de Guimarães e Maia Basket, levando estas instituições a lamentar publicamente o desaparecimento precoce do basquetebolista. O Maia Basket decidiu mesmo retirar, simbolicamente, a camisola com o número 6 que Paulo Diamantino envergou na passagem por esta formação.

### O QUE É A MORTE SÚBITA

A morte súbita é um termo clínico que se consubstancia numa morte provocada por causa cardíaca, que ocorre de forma inesperada e que se consuma habitualmente dentro de uma hora após início dos sintomas. Trata-se de um fenómeno extremamente raro nos jovens atletas, mas que vai registando uma incidência crescente com a idade. Não existem dados estatísticos fiáveis sobre este fenó-



ATLETAS  
TREINADORES  
CLUBES  
DESPORTO  
BASQUETEBOL  
ESCOLAS  
TORNEIOS

# PLANO B

✉ info@planobasket.pt

📍 Rua Cidade da Beira, 58 1800-070, Portugal

🌐 planobasket.pt

📷 planob.basket

📱 PlanoBasket

meno, mas estima-se que a incidência anual seja 1 caso por cada 200.000 atletas nos EUA, e 1 caso por cada 100.000 na Europa. Esta predominância aumenta de forma significativa em atletas com idade superior a 35 anos, com a incidência anual a situar-se entre 1 caso por cada 15 mil atletas e 1 caso para cada 50 000 consoante os países envolvidos na amostra. Sendo um fenómeno muito raro, a verdade é que um caso que seja ganha sempre enorme mediatização pela juventude das vítimas e pelo impacto psicológico que causa na população e nos atletas, mesmo que sejam amadores. É natural que as pessoas se questionem não só porque é que isto acontece, mas também como é possível surgirem casos destes em atletas que têm um acompanhamento médico e acesso a meios de diagnóstico sofisticados que não estão disponíveis para a média da população, incluindo todos aqueles que praticam desporto de lazer. E, além do mais, todos os atletas federados têm de fazer inspeções médicas para a sua inscrição ser validada, recorrendo-se a consultas especializadas sempre que surgem suspeitas decorrentes do primeiro rastreio clínico.

## A MORTE SÚBITA NO DESPORTO PORTUGUÊS



Estas situações saltaram para o primeiro plano da atenção mediática em Janeiro de 2004 com a morte do futebolista húngaro Miklos Feher, que na altura representava o **Benfica**, em jogo com o **Vitória de Guimarães**.

Vários médicos que seguem e acompanham a atividade desportiva têm-se debruçado sobre este fenómeno em Portugal que continua a ter de ser classificado como raro. A realidade é que independentemente de todos os exames de rastreio cardiovascular que possam ser efetuados, e que sejam negativos para patologia cardíaca, o risco de morte súbita durante o exercício pode acontecer. Em Portugal, os registos oficiais apontam para uma incidência anual de

cerca de 2 a 3 mortes por cada cem mil jovens atletas, explicáveis por comportamentos anormais do miocárdio (músculo cardíaco) em esforço e que não são detetáveis nos exames normais em laboratório.

O médico Henrique Jones ainda recentemente referiu, no **Jornal de Notícias**, sintomas que podem significar alertas para a iminência de um episódio de morte súbita e que se revelam através de “dor torácica, palpitações e síncope num contexto de esforço, cansaço e dificuldade respiratória excessiva e inexplicável bem como história familiar do foro cardíaco.” O antigo responsável clínico dos futebolistas da **Seleção Nacional de Futebol** não deixa de su-

blinhar que “todas as crianças ou jovens que pretendem praticar desporto em regime de competição devem ser submetidos a uma avaliação específica, uma vez que o exercício físico vigoroso aumenta em cerca de 2,5 vezes o risco de morte súbita.”

## OS GRUPOS DE RISCO

Os registos estatísticos ajudam a perceber melhor como e a quem acontece este fenómeno. A morte súbita de atletas que têm normalmente menos de 35 anos deve-se principalmente a uma **Cardiomiopatia Hipertrófica** – doença do músculo cardíaco em que uma parte, normalmente o ventrículo esquerdo, está mais espesso originando uma disfunção no bombeamento do sangue. No caso de atletas que têm mais de 35 anos, como **Paulo Diamantino**, a morte súbita está, por norma, relacionada com doença das coronárias.

Em registos americanos, que constituem a principal referência para atletas de alta competição, é possível encontrar também origem da morte súbita em fatores genéticos e/ou congénitos, sendo pouco frequente em mulheres e mais frequente em afro-americanos (raça negra) como o futebolista do **Alverca**, Alex Apolinário. Outro exemplo é

o camaronês **Marc-Vivien Foé** que morreu aos 28 anos em plena **Taça das Confederações**, da **FIFA**, num jogo com a **Colômbia**, em **Lyon**. Estes exemplos levam muitos médicos a considerarem os atletas negros como grupo de maior risco no que concerne à morte súbita. Mas o já citado **Feher**, ou o espanhol **Antonio Puerta**, são dois jogadores de raça branca vitimados, igualmente, por morte súbita.

Outro dado importante é que a morte súbita de desportistas é muito mais frequente em homens do que em mulheres, numa proporção de 10 para 1, sugerindo que o sexo masculino é, em si mesmo, um factor de risco.

## COMO PREVENIR A MORTE SÚBITA

**Vasco Alves Dias**, **Consultor de Cardiologia da Federação Portuguesa de Ciclismo** e **Nuno Loureiro**, **Médico das Seleções Nacionais de Ciclismo/Federação Portuguesa de Ciclismo**, são dois dos médicos que mais têm estudado a questão da morte súbita até pelo esforço extremo a que são sujeitos os ciclistas de alta competição. Prevenção é a palavra chave para evitar episódios mortais que afetam sempre de forma contundente a comunidade desportiva que é atingida e no sítio da



**Federação de Ciclismo** têm vários estudos e recomendações sobre este fenómeno.

Para os médicos da **Federação Portuguesa de Ciclismo**, a forma de se evitarem casos de morte súbita reside na intensificação dos programas de rastreio de doença cardíaca aos atletas e que são obrigatórios nos desportos federados em Portugal. Este exame consiste num questionário Médico, complementado com realização de exame físico e um electrocardiograma. Mediante os resultados deste exame, o Médico examinador poderá entender que é necessário complementar o estudo cardíaco com realização de mais exames de diagnóstico que poderão incluir ecocardiograma, prova de esforço ou ressonância magnética cardíaca.

# ANÁLISE DE JOGO

## PRIMEIRA RONDA - GRUPO A

Pré-qualificação para o Campeonato Mundial de Basquetebol FIBA

28 NOV 2020



ALBÂNIA **70** - **88** PORTUGAL

Matosinhos (POR)

Centro de Desportos e Congressos de Matosinhos

P1 16-22    P2 21-26    P3 25-21    P4 8-19

ÁRBITROS DA PARTIDA: Charalampos Karakatsounis, Guido Giovannetti, Alberto Sanchez Sixto

A primeira ronda de Pré-qualificação para o Campeonato Mundial de Basquetebol FIBA 2023 é feita em três janelas temporais, duas das quais já disputadas, nomeadamente, a 17-25 de Fevereiro de 2020 e entre 23 de Novembro e 1 de Dezembro de 2020. As seleções disputam dois jogos por janela.

Dois grupos de quatro seleções (Grupo A: Portugal, Albânia, Chipre e Bielorrússia; Grupo B: Eslováquia, Luxemburgo, Kosovo e Islândia) disputam o acesso à segunda ronda de Pré-qualificação Europeia (dois primeiros lugares de cada grupo). A estas juntar-se-ão as oito equipas da Qualificação do Campeonato da Europa FIBA 2021, para competir pelos oito primeiros lugares que dão acesso à Qualificação Europeia para o Campeonato do Mundo de Basquetebol FIBA 2023.

O Campeonato do Mundo de Basquetebol FIBA 2023 será disputado por 32 seleções, e pela primeira vez será organizado por mais de um país: Indonésia, Japão e Filipinas.

A última janela de jogos desta primeira fase desta Pré-qualificação, será disputada novamente em Matosinhos. Portugal defronta a Bielorrússia, equipa com a qual perdeu na primeira volta e primeira classificada deste grupo A e o Chipre, última classificada do grupo.

Portugal já garantiu a qualificação para a próxima fase de Pré-qualificação, pelo que esta última janela de jogos definirá o primeiro classificado do grupo. Esta janela de dois jogos será também

## NOTAS DE JOGO

ideal para começar a preparação da próxima fase. Desta forma, estes jogos devem tomar toda a nossa atenção, também porque a sua organização é nacional, num pavilhão onde nos acostumamos a ser felizes (Matosinhos).

A Plano B fez a análise de algumas movimentações ofensivas do último jogo da seleção portuguesa, realizado a 28 de Novembro de 2020, na qual Portugal teve como adversária a seleção da Albânia. Portugal já havia vencido a Albânia na primeira volta por oito pontos e confirmou a segunda vitória, que apesar do resultado se apresentou muito lutadora. Portugal foi competente ofensivamente, mostrando solidez de jogo, o

que deixa boas perspectivas para o futuro.

Defensivamente, a seleção mostrou algumas fragilidades e nem as alternâncias entre defesa homem-a-homem e defesa zona evitou sofrer 70 pontos. Estas alternâncias defensivas, na qual a Albânia foi arranjando soluções, deram azo a alguma tensão e insegurança no ataque.

No quarto quarto sofreu apenas 8 pontos, suficiente para carimbar a vitória. Foram visíveis algumas dificuldades defensivas na adaptação aos 5 jogadores da Albânia sempre muito móveis.

Portugal acaba por fazer alguns turnovers não forçados. Apesar de tudo, Portugal

venceu a Albânia por 18 pontos, assegurando a passagem à próxima fase com 3 vitórias e 1 derrota, até agora.

No final da partida, na flash interview, o Selecionador Nacional Mário Gomes diz estar "muito satisfeito" porque acha que a seleção portuguesa está a "começar a construir o futuro, atingindo objetivos no presente".

Consulte os dados estatísticos da nossa seleção e das restantes seleções em prova nesta Pré-qualificação no site da FIBA com o endereço: <https://www.fiba.basketball/basketballworldcup/2023/pre-qualifiers/europe/game/2911/Albania-Portugal>

### EQUIPA DE PORTUGAL:

F. Amarante #16  
D. Araujo #27  
P. Bastos #15  
S. Borovnjak #41  
P. Catarino #21  
D. Da Costa Ventura #9  
C. Fonseca #8  
J. Grosso #18  
J. Guerreiro #12  
R. Lisboa #28  
M. Queiroz #11  
V. Voytso #2

### TREINADOR PRINCIPAL:

Mário Gomes

### TREINADOR ADJUNTO 1:

Sérgio Ramos

### TREINADOR ADJUNTO 2:

Nuno Tavares

### Alguns ataques de posição:

#### Situação Ofensiva 1



1 dribla para o lado onde estiver 4, e 5 bloqueia indireto 4,

enquanto 2 bloqueia 3 debaixo do cesto.



Após bloquear 3, 2 bloqueia 5 e 1 tenta passar para 5. Depois de bloquear 5, 2 abre para a posição de base e 4 desce para possível linha de passe ou para se juntar na luta pelo ressalto.

## Situação Ofensiva 2



1 passa para 4 que sobe e muda o lado da bola. 3 trabalha para receber e 4 passa-lhe a bola.



1 faz um bloqueio UCLA a 4 e abre linha de passe, enquanto que 4 tenta ganhar vantagem na direção do cesto.



3 passa a 1 enquanto 5 bloqueia indireto 2 e 4 abre para 0º do lado contrário da bola. Ao mesmo tempo, 3 bloqueia 5 para tentar um passe interior para 5. 1 fica com várias possibilidades de continuidade.

## Situação Ofensiva 3



1 e 4 bloqueiam 3 e 1 abre para receber a bola. Após passe, 5 faz bloqueio a 2 que abre para receber bola.



Após receber a bola, 2 joga em bloqueio direto com 5, enquanto 3 recebe bloqueio de 4 e abrem pronto para tiro.



Após o Bloqueio direto, 2 faz a leitura, com possibilidade de jogar com 5 ou, no caso, de passar a bola para 3 ou 4 que se movimentam consoante a penetração. Nesta situação, as ajudas estavam muito próximas da bola e 2 pode soltar para 3. Na situação, a rota-

ção defensiva permitiu tempo e espaço para 3 passar rápido para 4 e este concretizar o lançamento triplo. Esta foi das melhores jogadas coletivas que o Portugal nos mostrou neste jogo.

## Situação Ofensiva Zona 1



1 passa para 3 e troca de posição com 2.



A bola roda de lado, passando por 2 e voltando a 1. Ao mesmo tempo, 5 e 4 abrem para a bola, criando oportunidade de tiro interior ou de passe para lançamento exterior.

## Situação Ofensiva Zona 2



1 dribla para um dos lados (no caso para o lado do melhor lançador). 2 (jogador para onde foi a bola), corta para 0º do lado contrário à bola. em continuidade, 4 bloqueia direto a 1 e desfaz para o cesto. 1 aproveita o bloqueio e solta para 3 que sobe ligeiramente para receber. Finalmente a zona está desfeita com um possível extra-passe a 2 para tiro sozinho ou para jogar com os jogadores interiores.



Face às adaptações defensivas da Albânia, esta situação iniciou-se da mesma forma da situação ofensiva anterior, mas no caso 1 passa para 3 que recebe e aproveita o bloqueio direto de 4. Como na movimentação anterior, 2 já ocupou a posição de 0º do lado onde iniciou a bola e recebe um passe para tomar a melhor decisão: lançamento sem oposição, penetração após close out forte ou encontrar um jogador interior para passar a bola.

## MVP do jogo Diogo Ventura

(16 pontos, 7 assistências)

## GRUPO 1

	G/P	P
Belarus	4/0	8
Portugal	3/1	7
Albania	1/3	5
Cyprus	0/4	4



## Diogo Ventura

26 anos  
1,94m  
Almada

Nesta edição destacamos o jogador **Diogo Ventura**, MVP desta partida (Most Valuable Player - Jogador Mais Valioso).

O base-extremo internacional português de 26 anos e 1,94m de altura, natural de Almada e com raízes moçambicanas, começou no C. R. Feijó, passou pelo S. L. Benfica mas foi em S. Algés D. que terminou a formação.

Internacional por Portugal desde a formação aos seniores, passou pelo Sampaense, esteve na Madeira, ao serviço do C. A. B. e regressou ao continente para jogar no Eléctrico, em Ponte de Sôr e no Galitos, do Barreiro.

Chegou ao Sporting C. P. durante o Verão de 2019, onde conquistou a Taça de Portugal na época passada.

Diogo Ventura tem-se mostrado uma das peças fundamentais da convocatória do Seleccionador Nacional Mário Gomes e certamente é um jogador a seguir na próxima e última janela da Pré-qualificação para o Campeonato Mundial de Basquetebol FIBA 2023, que começa no próximo dia 18 de fevereiro pelas 14 horas (hora de Portugal Continental) contra a Bielorrússia, na capital do Chipre, Nicosia.

### D ESPORTIVAMENTE ATIVO!

A saúde abarca o bem estar físico, psíquico e social, e intimamente ligada está a atividade desportiva, que por sua vez será, persistentemente, o ingrediente principal para uma vida longa e saudável.

Ou não? Desfazendo este paradoxo assenta-se que, o desporto é a receita mais prescrita pelo universo dos especialistas, estendendo-se desde a medicina até à religião.

No momento em que a insatisfação ganha um lugar na vida ou a saúde decide ausentar-se a prescrição é o desporto. Se a vida eterna fosse a promessa imediata, talvez todos nós seríamos desportistas exímios. No entanto, não o somos. Não apreciaremos talvez a competição, a dor ou a superação nele implícitas. Desporto e adrenalina não serão nunca uma medida equilibrada, exata e de fácil análise para todos.

Se, e só se de desporto falássemos poderíamos, de uma forma incessante, atribuir-lhe características qualitativas e quantitativas mas, e se acrescentássemos saúde mental a esta infindável equação? Encontraríamos aliados e variadas questões se levanta-



riam. As da **Mente**, como uma aliada ou até uma inimiga, remete-se a expressão.

A prática da competição desportiva e a existência da possibilidade de lidar com o fracasso, os elevados níveis de exigência espelhados na pressão, no medo, no stress e no perfeccionismo serão as menos valias que qualquer atleta teme em viver. Serão os atletas perduráveis ao impacto destes inimigos? Como convivem com esta realidade? Realidade intrinsecamente a par de um desafio constante e de um trabalho mental imensurável.

Aqui o lema “**mente sã e corpo são**” aplica-se de uma forma irrevogável, e em discurso direto a Saúde Mental perenemente exclamava ao Desporto:

*“Vai com calma, porque antes do corpo te responder, a mente comanda!”*

Paula Campos



# ÁGUA DE LUSO + SUMO DE FRUTA



**SEM EDULCORANTES NEM CONSERVANTES**



**DHIKA**  
Technical Sportswear



▶ ▶ ▶  
**NOVO**  
MODELO SELECÇÃO  
NACIONAL 2021

INSPIRA-TE,  
CRIA OS TEUS  
PRÓPRIOS MODELOS



Visita o noso site para mais inspiração  
e começa já a soltar o teu lado mais criativo!

[www.dhika.pt](http://www.dhika.pt)