BOLETIM DIGITAL
BASQUETEBOL

Edição Nº1 - 2019/2020

ASSOCIAÇÃO DE BASQUETEBOL DA GUARDA

SIGA-NOS EM: www.facebook.com/abguarda
www.abguarda.pt

NESTA EDIÇÃO:

DADOS HISTÓRICOS DE CAMPEÕES

PRINCIPAIS TÉCNICAS DO BASQUETEBOL

RESULTADOS E CLASSIFICAÇÕES 2019/2020

ENTREVISTAS COM:

Treinadores: Diogo Cardona e Carlos Lucas

Atletas: Miguel Costa , Tiago Cerqueira e Guilherme Afonso

Juízes: Tiago Capelo e Lara Miragaia

VEM JOGAR CONNOSCO!
JUNTA-TE A UM DOS NOSSOS CLUBES
ASSOCIAÇÃO DE BASQUETEBOL
GUARDA
WWW.ABGUARDA.PT | FACEBOOK.COM/ABGUARDA/
ABGUARDA.GERAL@GMAIL.COM

CLUB CAMOES
desde 1890
CLUB_CAMOES@HOTMAIL.COM

Guarda Basket
GUARDA_BASKET@SAPO.PT

Celorico Basket
Celorico da Beira
CELORICOBASKET@GMAIL.COM

OS SANCHOS
Academia de Formação Desportiva
ACADEMIA.OS.SANCHOS@GMAIL.COM

GUARDA UP
ESCOLA DESPORTIVA
GUARDAUP@GMAIL.COM

EDITORIAL

"Foi uma época em que se deu continuidade ao desenvolvimento e crescimento da modalidade"

A época 2019/2020 foi dada por concluída de forma abrupta por um constrangimento que nos afetou a todos. No seu decorrer, a ABGuarda deu continuidade ao trabalho desenvolvido nos últimos três anos, verificando-se a obtenção de resultados claramente positivos. Se é certo que temos tido alguma dificuldade no aumento do número de praticantes, muito devido a questões demográficas e culturais (a modalidade ainda tem pouco reconhecimento), também é certo que o caminho trilhado nos permitiu um aumento da qualidade dos nossos praticantes através de uma demonstração de humildade, rigor e trabalho.

Na presente época conseguimos aumentar o número de jogos nos escalões de formação, o número de treino de preparação para as seleções distritais, a proximidade com os clubes e levámos a participação do 3x3 escolar a mais alunos. Foi uma época em que se deu continuidade ao desenvolvimento e crescimento da modalidade. Apesar da suspensão de todas as competições, é nossa intenção dar seguimento ao trabalho desenvolvido ao longo destes anos e, já na próxima época, levar o basquetebol a mais concelhos do distrito, prestando o apoio técnico necessário às autarquias e aos agrupamentos de escola interessados em integrar, na sua oferta desportiva, uma modalidade com grande projeção internacional. Nesta boletim daremos a conhecer um pouco do que foi a época 2019/2020 através de várias entrevistas e registos das várias competições em que participaram os clubes filiados na ABGuarda.

O distrito da Guarda apresenta um potencial de base que seguramente nos permitirá apresentar um basquetebol de qualidade e com nível equiparado ao verificado noutras zonas do país. Contamos assim com o apoio de toda a comunidade do distrito da Guarda para implementar e desenvolver esta modalidade com grande margem de progressão. É e será objetivo da ABGuarda levar o basquetebol a todo o distrito.

SOMOS TODOS BASQUETEBOL

SUMÁRIO

04
DADOS HISTÓRICOS DE CAMPEÕES
05
ENTREVISTA: DIOGO CARDONA
06
PRINCIPAIS TÉCNICAS DO BASQUETEBOL
08
ENTREVISTA: MIGUEL COSTA
08
ENTREVISTA: TIAGO SEQUEIRA
09
RESULTADOS E CLASSIFICAÇÕES 2019/2020
11
MEDIDAS DE INCENTIVO AO MINIBASQUET
12
ENTREVISTA: CARLOS LUCAS
VISÃO HISTÓRICA DA ABGUARDA
12
VISÃO HISTÓRICA DA ABGUARDA
13
REFLEXÃO
14
ENTREVISTA: TIAGO CAPELO
SELEÇÕES DISTRITAIS
15
ENTREVISTA: GUILHERME AFONSO
ENTREVISTA: LARA MIRAGAIA
16
ENTREVISTA: PSICÓLOGA CARLA PITT
17
NOVOS ÓRGÃOS SOCIAIS PARA O QUADRIÉNIO 2020/2024

DADOS HISTÓRICOS

CAMPEÕES DISTRITAIS DA GUARDA

ÉPOCA	MASCULINO			FEMININO		
	SUB-14	SUB-16	SUB-18	SUB-14	SUB-16	SUB-19
2003/2004	Club Camões	ACRTrancoso	Seia Basket	ACRTrancoso	BC Sabugal	GDRLameirinhas
2004/2005	Club Camões	Celorico Basket	ACRTrancoso	-	ACRTrancoso	-
2005/2006	Club Camões	Club Camões	NSGuarda	A.D. Manteigas	ACRTrancoso	GDRLameirinhas
2006/2007	Seia Basket	Club Camões	Celorico Basket	ACRTrancoso	GDRLameirinhas	ACRTRancoso
2007/2008	ACRTrancoso	Club Camões	Club Camões	Guarda Basket	ACRTrancoso	Sabugal +
2008/2009	Guarda Basket	Club Camões	Club Camões	Guarda Basket	ACRTrancoso	ACRTrancoso
2009/2010	Club Camões	ACRTrancoso	Club Camões	Guarda Basket	ACRTrancoso	GDRLameirinhas
2010/2011	Club Camões	Club Camões	ACRTrancoso	Club Camões	Guarda Basket	GDRLameirinhas
2011/2012	Club Camões	Club Camões	Club Camões	Club Camões	Sabugal +	-
2012/2013	Celorico Basket	Celorico Basket	Club Camões	GDRLameirinhas	Sabugal +	GDRLameirinhas
2013/2014	Club Camões	Celorico Basket	Club Camões	GDRLameirinhas	S.C. Sabugal	Club Camões
2014/2015	Club Camões	Celorico Basket	Celorico Basket	Guarda Basket	GDRLameirinhas	Club Camões
2015/2016	Club Camões	Club Camões	Club Camões	-	-	Club Camões
2016/2017	Club Camões	Club Camões	Club Camões	-	-	-
2017/2018	Club Camões	Guarda Basket	Club Camões	-	-	-
2018/2019	Os Sanchos	Club Camões	Guarda Basket	-	-	-
2019/2020	Guarda UP	Club Camões	Club Camões	Guarda UP	-	-

TOTAL DE TÍTULOS POR CLUBE

CLUBE	MASCULINOS	FEMININOS	TOTAL
Club Camões	31	5	35
ACRTrancoso	4	9	13
Guarda Basket	3	5	10
GDRLameirinhas	-	9	9
Celorico Basket	7	-	7
Sabugal +	3	-	3
Seia Basket	2	-	2
Guarda UP	1	1	2
Os Sanchos	1	-	1
A.D. Manteigas	-	1	1
NSGuarda	1	-	1

ENTREVISTA TREINADOR

Diogo Cardona (Club Camões)

ABG: Como está a ser carreira de treinador?

DC: Assim que terminei o meu percurso enquanto atleta de formação, a vontade em adquirir conhecimentos que me permitissem vir a ser treinador começou a ser uma realidade. Por isso, foi com este intuito que em 2005 integrei um curso de treinadores nível I.

A partir daí, o Club Camões foi a "casa" que me permitiu ir evoluindo e crescendo enquanto treinador. Aqui tive oportunidade de treinar todos os escalões de minibasquete, e de aplicar os conceitos entretanto aprendidos no curso de nível II, nos três escalões masculinos de formação. De lá para cá passaram 14 épocas onde a vontade de evoluir foi uma constante, como o demonstram os clinics frequentados, assim como toda a aprendizagem tida com todos aqueles com quem trabalhei. Paralelamente, integrei também por diversas vezes os trabalhos das seleções distritais enquanto treinador principal e adjunto (anos de 2009, 2010, 2011, 2012, 2014 e 2016).

ABG: Ao nível da formação, como compara o basquetebol do distrito da guarda com o resto do país?

DC: Tal como já disse anteriormente, o basquetebol distrital está, de forma global, uns degraus abaixo do nível apresentado por outras associações. Contudo, este facto não impede que se possa, ainda assim, identificar bons projetos a nível de clubes nem impede que se reconheça o esforço que está a ser feito pela Associação para alcançar índices de qualidade mais elevados. Exemplos disso são as fases finais distritais dos escalões masculinos, onde foi possível assistir-se a alguns jogos em que a emoção e a qualidade estiveram presentes de forma bastante interessante. Também alguns desempenhos em competições regionais e nacionais fazem com que a qualidade que pode e deve ser trabalhada numa lógica evolutiva.

ABG: Qual a sua opinião sobre a evolução do basquetebol no distrito?

Sendo realista, devemos reconhecer que o basquetebol distrital se encontra uns patamares abaixo do que se pratica em alguns distritos onde a modalidade está mais desenvolvida. Fatores como o número de clubes, o enraizamento do basquetebol na comunidade, a demografia e a capacidade económica, acabam por ser determinantes. Isto deve fazer com que todos nós (agentes da modalidade) percebamos que é necessário trabalhar cada vez mais e melhor para diminuirmos as diferenças existentes. Só assim é possível afirmarmos os clubes, a associação, como um elemento de qualidade no panorama do basquetebol em Portugal. Felizmente, temos bons exemplos de clubes que têm conseguido fazer o seu percurso de forma meritória a nível distrital, mas também regional e nacional. O facto de ter integrado o Club Camões desde o início da sua atividade permite-me ter a perceção do trajeto feito ao longo destas duas décadas e ir alcançando maiores níveis de qualidade, sem pressas, mas também com a consciência de que há sempre algo a melhorar, de que o processo evolutivo não pode nem deve ser estanque.

ABG: O que deve ser exigido a um atleta em relação às características com vista à participação nas seleções distritais?

DC: A primeira coisa que devemos pedir a um atleta é que goste da modalidade. Afinal, sem isso, qualquer trabalho que possa ser feito não terá o resultado pretendido. É tarefa dos treinadores, dos clubes, dos colegas incutir esse gosto. Conquistado este fator decisivo, torna-se então necessário incutir nos atletas a vontade de querer ser melhor a cada exercício, a cada treino, a cada jogo… a cada novo desafio. Há uma grande diferença entre dizer-se «eu gostava de» ou em dizermos «eu quero»", e essa diferença faz-se na forma ativa como se luta para se alcançarem metas, sabendo, *à priori*, que nem sempre apetece treinar, ou dar o máximo, mas que são essas alturas que definem o caminho que cada um irá fazer. Será aí que a vontade de alcançar um objetivo irá falar mais alto e tornar o treino, para o qual não se tinha tanta disposição, num momento evolutivo. É esta vontade em trabalhar e crescer que deve ser pedida aos atletas e deve ser também fator orientador do trabalho nas seleções distritais. Da mesma forma, a capacidade de trabalhar em equipa, de perceber que só há boas equipas se forem compostas por boas pessoas, são noções essenciais na formação de grupos e na formação de seleções distritais. Por isso, o fator humano tem que ter um enorme peso nas decisões tomadas, até porque, pensando a longo prazo, nem todos os atletas que integrem um clube, ou ma seleção, irão resultar em "fenomenais jogadores", mas é nossa obrigação contribuir para que todos venham a ser excelentes homens e mulheres.

QUAIS AS PRINCIPAIS AÇÕES TÉCNICAS DO BASQUETEBOL?

RECEÇÃO

Para uma boa receção, são determinantes: (1) o olhar dirigido para a bola; (2) o movimento do jogador na direção desta; (3) pega da bola com ambas as mãos.

- Fletir as pernas e inclinar ligeiramente o tronco, com as mãos à frente do corpo.
- Agarrar a bola na sua parte posterior, sem que as palmas da mão entrem em contato com ela.
- Amortecer a bola com o movimento de flexão dos braços.

Posição ofensiva básica Receção

Após a receção, o aluno deve assumir sempre a posição ofensiva básica (POB) ou de tripla ameaça, em que, com posse de bola e de frente para o cesto, pode driblar, passar ou lançar.

PASSE

O basquetebol é um jogo de equipa e, por isso, os jogadores passam e recebem a bola frequentemente entre si.

Para distâncias curtas e médias são utilizados o passe de peito e o passe picado. Quer no passe de peito quer no passe picado, a bola é segura à frente do peito, com as duas mãos e cotovelo junto ao tronco.

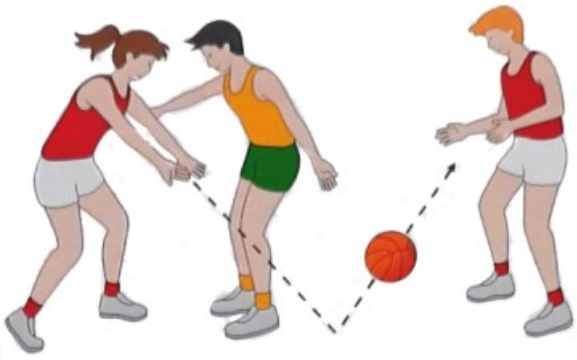
O passe picado é empregue quando existe um adversário entre dois atacantes. A sua execução é muito parecida com a do passe de peito e difere deste pelo facto de a bola ressaltar no solo antes de chegar ao companheiro.

Para arremessar a bola na direção do peito do companheiro ou contra o solo, estendem-se os braços e rodam-se as palmas das mãos para fora, ao mesmo tempo que se dá um passo em frente.

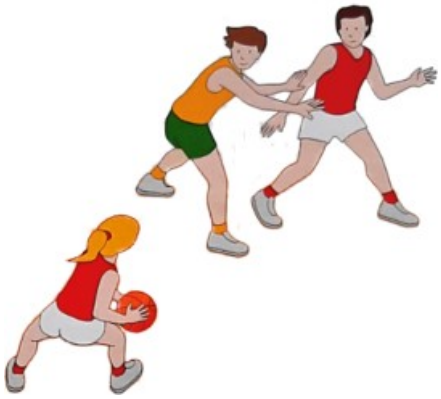
Passe de peito

Quando existe uma oposição mais forte dos defensores:

- O jogador que passa poderá ter necessidade de utilizar uma só mão para realizar o passe de peito ou picado.
- O jogador que recebe deve sinalizar, com a mão mais afastada do defensor, o local para onde a bola deve ser dirigida.



Passe de peito picado



Passe de peito com uma mão

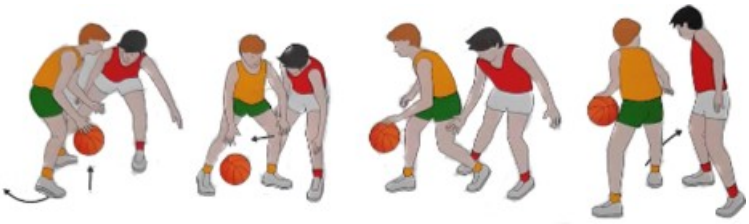
DRIBLE

Como não é permitido correr com a bola nas mãos, a progressão no campo faz-se através de batimentos sucessivos da bola no solo. Esta técnica tem o nome de **drible de progressão.** No caso de um adversário pressionar o portador da bola este, para manter a sua posse, deve recorrer ao **drible de proteção**.

Para ultrapassar o adversário, o atacante em drible deve utilizar mudanças de direção. Pode recorrer à mudança de direção pela frente e ao drible de inversão.

Em todas as técnicas de drible, a cabeça deve estar levantada, evitando olhar para a bola.

Drible de progressão



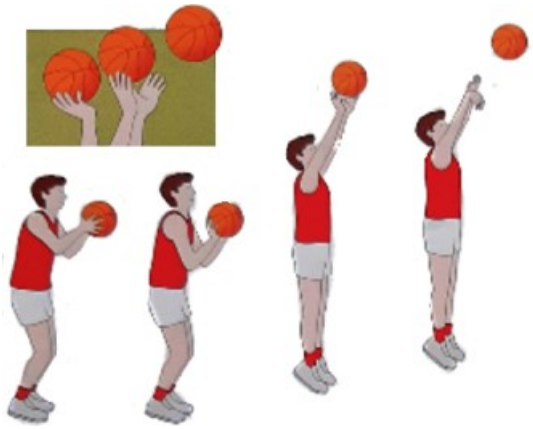
Drible de inversão

LANÇAMENTO

Para cumprir o objetivo do jogo, há que arremessar a bola na direção do cesto. Pode-se lançar perto do cesto, em corrida ou mais afastado, através de um salto. O lançamento na passada e o lançamento em suspensão são os lançamentos mais utilizados no jogo.

No lançamento na passada, no caso de um jogador destro, a bola deve ser controlada com as duas mãos, na sequência de drible ou receção, com o pé direito à frente e após apoiar o pé esquerdo, o jogador salta na vertical e lança a bola contra a tabela, de forma que esta ressalte para o interior do cesto.

No lançamento em suspensão, o salto deve ser efetuado na vertical, com impulsão simultânea dos dois apoios e extensão sucessiva das pernas e do braço, num movimento continuo.



Lançamento em suspensão

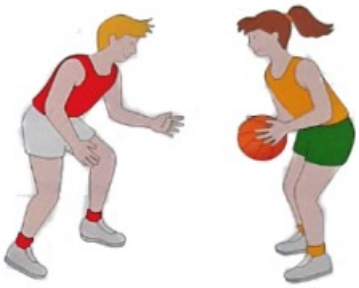
DEFESA

Para defender o jogador com bola dificultando o seu avanço no campo, o lançamento ou a execução do passe em boas condições para um companheiro é necessário:

- Estar colocado entre ele e o cesto, a um braço de distância;
- Assumir uma posição defensiva básica – pés afastados, pernas ligeiramente fletidas, tronco inclinado em frente, braços ao lado do corpo.

No acompanhamento do atacante em drible, o defensor deverá manter a posição baixa e os apoios em contato com o solo, evitando o cruzamento das pernas e o toque de calcanhares (deslizar).

Enquadramento com o atacante



Posição defensiva básica

ENTREVISTAS ATLETAS

Miguel Costa (Club Camões)

ABG: Quando e como começaste a jogar basquetebol?
MC: Há cerca de 2 anos, numa conversa com mais 2 amigos, decidimos, em jeito de desafio, ir experimentar um treino de basquetebol. Foi aí o meu começo!

ABG: Quais as razões que levaram a escolher a modalidade?
MC: É engraçado, o basquetebol sempre esteve presente na minha vida, porém nunca competitivamente, apenas por lazer. Quando fiz o meu primeiro treino apercebi-me que era o desporto que eu realmente gostava e que queria praticar pois encontrei nele uma união e um espírito de interajuda que não consegui sentir em mais nenhum.

ABG: Quais as tuas vivências desportivas até hoje?
MC: Acho que como a maioria dos rapazes, a minha fase foi no futebol, porém deixei dois anos depois ao compreender que a minha paixão era o basquetebol. No desporto escolar durou 1 ano e estou a concluir o 2º ano de basquetebol federado.

ABG: Como consegues conciliar o basquetebol com as outras atividades?
MC: Na maioria das vezes é fácil conciliar o basquetebol com as outras atividades pois, o facto de ter treinos e jogos e não querer faltar aos mesmos, faz com que eu tenha uma maior organização e controlo do meu tempo.

ABG: Quais são os teus atletas favoritos e o que eles representam para ti?
MC: Não tenho um atleta favorito, há um largo número de atletas que tem características e qualidades das quais eu gosto. Porém, se eu tivesse de escolher apenas um, talvez o Kobe pela sua mentalidade e a sua maneira de estar no desporto. É e sempre será uma inspiração para mim, dentro e fora de campo.

Tiago Cerqueira (Guarda UP)

ABG: Quando e como começaste a jogar basquetebol?
TC: Comecei a jogar basquetebol com os meus amigos nos intervalos da escola, como meio de diversão. Mas rápido me apercebi que seria o próximo desporto que iria praticar, e aos 11 anos entrei numa equipa onde até hoje pratico basquetebol.

ABG: Quais as razões que levaram a escolher a modalidade?
TC: A minha escolha deveu-se ao interesse por ele e por os meus colegas já praticavam basquetebol. Eu sempre gostei de assistir e de praticar todo o tipo de desportos, mas só dois é que me levaram à prática em competição, o futebol e posteriormente o basquetebol.

ABG: Quais as tuas vivências desportivas até hoje?
TC: Desde os meus 5 anos de idade pratiquei futebol federado na cidade da Guarda, participando em torneios e campeonatos. Para além desta atividade , pratiquei ainda karaté, natação, voleibol, desportos náuticos, tag rugby, badmington, entre outras. Por incentivo de um novo projeto, decidi deixar o futebol para praticar basquetebol federado onde competi no campeonato distrital, regional e outros torneios. Mas o evento desportivo que mais gostei de participar toda a minha vida, pela experiência desportiva foi a Festa do Basquetebol em Albufeira.

ABG: Como consegues conciliar o basquetebol com as outras atividades?
TC: Conciliar os desportos com a atividade escolar não é fácil! Tudo isto só é possível se amarmos realmente o que fazemos.

ABG: Quais são os teus objetivos na modalidade?
TC: Todas as crianças que praticam uma modalidade, querem ser um dia jogadores profissionais! Mas não são muitas as pessoas que concretizam esse sonho, porque ser desportista não é fácil! Requer muito suor, dedicação e alguns sacrifícios. Neste momento, o que quero fazer com a prática da modalidade federada é praticá-la até chegar a idade de tirar um curso superior.

RESULTADOS E CLASSIFICAÇÕES 2019/2020

CAMPEONATO SUB14 MASCULINOS - CAMPEONATO ABGUARDA

FASE REGULAR		
Jornada 1		
Guarda Basket	42 - 63	Os Sanchos
Club Camões	0 - 20	Guarda UP
Jornada 2		
Guarda UP	91 - 9	Guarda Basket
Os Sanchos	0 - 0	Club Camões
Jornada 3		
Club Camões	0 - 0	Guarda Basket
Jornada 4		
Guarda UP	20 - 0	Club Camões
Jornada 5		
Guarda Basket	20 - 0	Guarda UP
Club Camões	0 - 20	Os Sanchos
Jornada 6		
Os Sanchos	16 - 40	Guarda UP
Guarda Basket	20 - 0	Club Camões
Jornada 7		
Guarda Basket	56 - 60	Os Sanchos
Club Camões	57 - 87	Guarda UP
Jornada 8		
Guarda UP	108 - 22	Guarda Basket
Os Sanchos	20 - 0	Club Camões
Jornada 9		
Guarda UP	73 - 48	Os Sanchos
Club Camões	80 - 38	Guarda Basket

FASE FINAL		
Jornada 1		
Guarda UP	81 - 19	Os Sanchos
Jornada 2		
Guarda UP	100 - 42	Club Camões
Jornada 3		
Os Sanchos	42 - 69	Club Camões

CLASSIFICAÇÕES:

FASE FINAL

	Equipa	J	V	D	Pts
1º	**Guarda UP**	**3**	**2**	**0**	**4**
2º	Club Camões	3	1	1	3
3º	Os Sanchos	3	0	2	2

FASE REGULAR

	Equipa	J	V	D	Pts
1º	**Guarda UP**	**8**	**8**	**0**	**16**
2º	Os Sanchos	7	4	2	10
3º	Club Camões	9	1	8	10
4º	Guarda Basket	8	1	6	8

Campeão Distrital:

CAMPEONATO SUB14 FEMININO - CAMPEONATO ABVISEU/ABGUARDA

FASE REGULAR		
Jornada 2		
Assoc. B	36 - 62	Guarda UP
Jornada 3		
Guarda UP	20 - 0	CDCinfães
Jornada 5		
Guarda UP	31 - 30	Assoc. B
Jornada 6		
CDCinfães	42 - 60	Guarda UP
Jornada 8		
Assoc. B	11 - 50	Guarda UP
Jornada 9		
Guarda UP	41 - 26	CDCinfães

CLASSIFICAÇÃO:

CLASSIFICAÇÃO

	Equipa	J	V	D	Pts
1º	Guarda UP	6	6	0	12

Campeão:

RESULTADOS E CLASSIFICAÇÕES 2019/2020

CAMPEONATO SUB16 MASCULINOS - CAMPEONATO ABGUARDA

FASE REGULAR		
Jornada 1		
Club Camões	20 - 0	Guarda UP
Guarda Basket	88 - 37	Os Sanchos
Jornada 2		
Guarda UP	61 - 57	Guarda Basket
Os Sanchos	20 - 160	Club Camões
Jornada 3		
Guarda UP	160 - 8	Os Sanchos
Club Camões	74 - 37	Guarda Basket

FASE FINAL		
Jornada 1		
Guarda Basket	38 - 56	Club Camões
Jornada 2		
Guarda UP	80 - 68	Guarda Basket
Jornada 3		
Club Camões	68 - 61	Guarda UP

CLASSIFICAÇÕES:

FASE REGULAR

	Equipa	J	V	D	Pts
1º	**Club Camões**	**3**	**3**	**0**	**6**
2º	Guarda UP	3	2	1	5
3º	Guarda Basket	3	1	2	4
4º	Os Sanchos	3	0	3	3

FASE FINAL

	Equipa	J	V	D	Pts
1º	**Club Camões**	**2**	**2**	**0**	**4**
2º	Guarda UP	2	1	1	3
3º	Guarda UP	2	0	2	2

Campeão:

CAMPEONATO NACIONAL DE SÉNIORES - 2ª DIVISÃO MASCULINA

CNB2 - FASE NORTE A		
Jornada 1		
Guarda Basket	74 - 86	GICA
Jornada 2		
Academia	62 - 45	Guarda Basket
Jornada 4		
Guarda Basket	35-70	CAD Coimbra
Jornada 5		
Illiabum B	112 - 52	Guarda Basket
Jornada 6		
Guarda Basket	53 - 85	GD Gafanha
Jornada 7		
Académica "B"	81 - 57	Guarda Basket
Jornada 8		
Guarda Basket	54 - 96	SCConimbricense
Jornada 9		
Sangalhos DC B	114 - 65	Guarda Basket
Jornada 10		
GICA	82 - 83	Guarda Basket
Jornada 11		
Guarda Basket	59 - 85	Academia
Jornada 13		
CAD Coimbra	71 - 38	Guarda Basket
Jornada 14		
Guarda Basket	53 - 77	Illiabum B
Jornada 15		
GD Gafanha	97 - 53	Guarda Basket
Jornada 16		
Guarda Basket	53 - 85	Académica "B"
Jornada 17		
SCConimbricense	81 - 46	Guarda Basket
Jornada 18		
Guarda Basket	31 - 82	Sangalhos DC B

CLASSIFICAÇÃO:

CNB2 - FASE NORTE A

	Equipa	J	V	D	Pts
9º	**Guarda Basket**	**16**	**1**	**15**	**17**

RESULTADOS E CLASSIFICAÇÕES 2019/2020

SUB16 MASCULINOS - CAMPEONATO DE BASQUETEBOL DO CENTRO

FASE REGULAR		
Jornada 1		
Guarda UP	31 - 90	CDCovilhã
Jornada 2		
Bola Basket	53 - 50	Guarda UP
Club Camões	42 - 54	ACER Tondela
Jornada 3		
Guarda UP	64 - 43	Club Camões
Jornada 4		
Club Camões	30 - 100	Tortosendo
Gumirães	70 - 34	Guarda UP
Jornada 6		
Club Camões	20 - 60	CDCovilhã
ACER Tondela	68 - 60	Guarda UP
Jornada 7		
Club Camões	44 - 60	Bola Basket
Jornada 8		
Tortosendo	124 - 27	Guarda UP
Jornada 9		
Club Camões	30 - 65	Gumirães

FASE SÉRIE B2		
Jornada 1		
Bola Basket	50 - 66	Club Camões
Jornada 2		
Club Camões	50 - 38	Guarda UP
Jornada 3		
Guarda UP	75 - 48	Bola Basket
Jornada 4		
Os Sanchos	42 - 69	Club Camões
Jornada 5		
Guarda UP	62 - 54	Club Camões
Jornada 6		
Bola Basket	119 - 78	Guarda UP

FASE FINAL DISTRITAL		
Club Camões	70 - 49	Guarda UP

Campeão CBC da Série B2:

Campeão Fase Distrital:

CLASSIFICAÇÕES:

FASE REGULAR

	Equipa	J	V	D	Pts
6º	Guarda UP	6	1	5	7
7º	Club Camões	6	0	6	6

FASE SÉRIE B2

	Equipa	J	V	D	Pts
1º	**Club Camões**	**4**	**3**	**1**	**7**
2º	Guarda UP	4	2	2	6
3º	Bola Basket	4	1	3	5

MEDIDAS DE INCENTIVO AO MINIBASQUET

Por forma a assegurar a continuidade da formação dos clubes, a ABGuarda considerou essencial criar medidas de incentivo ao MiniBasquet, com o objetivo de valorizar o investimento que os clubes do distrito da Guarda fazem ao desenvolvimento na atividade do escalão.

Em outubro iniciou-se a abertura da época do escalão com um primeiro convívio na Guarda organizado pela ABGuarda, seguindo-se outras atividades realizadas por clubes locais que contaram com a participação de mais de três dezenas de crianças que passaram dias verdadeiramente divertidos a jogar minibasquete.

ENTREVISTA TREINADOR

Carlos Lucas (Guarda Basket)

ABG: Qual o seu percurso resumido da sua carreira de treinador?
CL: Comecei com 16 anos a treinar a equipa do Liceu Afonso de Albuquerque, e ao longo dos anos percorri como treinador vários clubes da cidade da Guarda, nomeadamente Associação Desportiva da Guarda, o Núcleo Sportinguista da Guarda, o Núcleo Desportivo e Social da Guarda, e atualmente encontro-me a treinar o Guarda Basket. Nesta carreira, posso dizer que sou treinador de Basquetebol há mais de 40 anos.

ABG: Qual a sua opinião sobre a evolução do basquetebol no distrito da Guarda?
CL: É uma modalidade de grande prestígio, já teve grandes momentos, além de ter crescido em quantidade de atletas e clubes, passou por momentos menos bons, é das poucas modalidades a entrar nas escolas.

ABG: Que tipo de trabalho deve ser desenvolvido pelos clubes com vista a esta evolução?
CL: Fomentar e incentivar a prática da modalidade, o trabalho dos clubes reflete-se depois nas seleções.

ABG: O que deve ser exigido a um atleta em relação à prática de basquetebol e às suas características com vista à participação nas seleções distritais?
CL: Devem treinar, aprender e aperfeiçoar o que realmente é importante. Basta querer e corrigir as suas técnicas básicas, o esforço é grande, mas a satisfação deve compensar. Saber explorar todas as ferramentas ao seu redor de forma a melhorar e serem ajudados por quem sabe.

ABG: Como compara o basquetebol do nosso distrito com o resto do país ao nível da formação?
CL: A diferença está na maior competitividade, não basta ter só talento, o trabalho dos clubes por vezes falta, os atributos técnicos por vezes têm algum sentido.

VISÃO HISTÓRICA DA ABGUARDA

ÉPOCA	CLUBES	PRATICANTES	TREINADORES	DIRETORES	JUIZES	CLUBE C/ MAIS ATLETAS
2019/2020	5	158	8	17	11	Guarda UP
2018/2019	5	193	8	16	28	Guarda Basket
2017/2018	5	182	9	9	13	Guarda Basket
2016/2017	3	150	7	6	16	Guarda Basket
2015/2016	5	175	11	7	19	Guarda Basket
2014/2015	6	208	7	4	25	Guarda Basket
2013/2014	7	210	14	4	8	Guarda Basket
2012/2013	8	257	11	10	9	Guarda Basket
2011/2012	8	255	16	4	11	Guarda Basket
2010/2011	10	272	17	3	26	Guarda Basket
2009/2010	9	280	30	7	33	Guarda Basket
2008/2009	10	374	20	5	30	Guarda Basket
2007/2008	10	363	20	4	50	Guarda Basket
2006/2007	10	392	33	4	19	Guarda Basket
2005/2006	10	337	41	7	44	Guarda Basket
2004/2005	14	323	30	5	46	Club Camões
2003/2004	15	414	20	5	41	Celorico Basket

REFLEXÃO

O que somos? Que exemplo pretendemos dar? Que mensagem pretendemos passar?

Quando um VENCEDOR comete um erro, diz: "Enganei-me", e aprende a lição.

Quando um DERROTADO comete um erro, diz: "A culpa não foi minha".

Um VENECEDOR faz aquilo em que acredita!

Um DERROTADO tenta acreditar naquilo que os outros fazem!

Um VENCEDOR tem sempre uma palavra de conforto para dizer!

Um DERROTADO vira as costas a quem sempre o apoiou!

Um VENCEDOR faz com que os outros acreditem na sua mensagem!

Um DERROTADO não descobriu a sua mensagem.

Um VENCEDOR faz a diferença todos os dias!

Um DERROTADO espera que a diferença se faça um dia mais tarde.

Um VENCEDOR enfrenta os desafios um a um.

Um DERROTADO contorna os desafios e nem se atreve a enfrentá-los.

Um VENCEDOR trabalha muito e arranja sempre tempo para si próprio.

Um DERROTADO está sempre "muito ocupado" e nunca tem tempo.

Um VENCEDOR compromete-se, dá a sua palavra e cumpre.

Um DERROTADO faz promessas, não "mete os pés a caminho" e quando falha só se sabe justificar.

Um VENCEDOR ouve, compreende e responde.

Um DERROTADO não espera que chegue a sua vez de falar.

Um VENCEDOR diz: "Sou bom, mas vou ser melhor ainda".

Um DERROTADO diz: "Não sou tão mau assim; há muitos piores que eu".

Um VENCEDOR diz: "Deve haver uma melhor forma de o fazer..."

Um DERROTADO diz: "Sempre fizemos assim. Não há outra maneira".

Um VENCEDOR respeita os que sabem mais e procura aprender algo com eles.

Um DERROTADO resiste a todos os que sabem mais e apenas se fica nos seus defeitos.

Um VENCEDOR sente-se responsável por algo mais que o seu trabalho.

Um DERROTADO não se compromete nunca e diz sempre: "Faço o meu trabalho e é quanto basta".

Um VENCEDOR sabe que o resultado das coisas depende de si.

Um DERROTADO acha-se perseguido pelo azar.

Por fim, um VENCEDOR é PARTE DA SOLUÇÃO.

Por fim, um DERROTADO é PARTE DA DÚVIDA.

ÁRBITRO DISTRITAL

Tiago Capelo

ABG: Quais foram os principais motivos que te levaram a ser árbitro de basquetebol?
TC: Desde muito jovem que sempre tive uma paixão pela modalidade desportiva do basquetebol, porém até aos meus 14 anos de idade apenas tinha vivenciado a experiência de ser jogador de basquetebol, e em todos os meus jogos eu via que os meus colegas/adversários estarem sempre a criticar a equipa de arbitragem, inclusive eu cheguei a criticar juízes com quem hoje em dia trabalho e respeito muito. Aos meus 14 anos, frequentei o curso de juízes de basquetebol, curso este que até hoje me orgulho em ter frequentado, pois ser um juiz não nos permite só ser o responsável por um jogo, ser juiz ensina-nos a ver a modalidade com outra perspetiva.

ABG: Numa situação de dúvida, como se sente um árbitro perante um eventual erro?
TC: Um árbitro deve manter sempre calma, durantes os quatro períodos de 10 minutos cada, o juiz deve manter-se sempre calmo, imparcial, e focado. Ao longo do decorrer do jogo, todos os juízes somos submetidos a situações instantâneas e todos os juízes correm o risco de errar numa dessas situações pois trata-se de frações de segundo e as vezes basta para perder o rumo da jogada e pode haver um contacto mais brusco onde todos ouvem o impacto e meio que o juiz se sente "obrigado" a apitar aquela falta mesmo não sabendo quem realizou o contacto. Porém o juiz deve guardar essa jogada na mente e questionar posteriormente ao seu parceiro de campo, pois como em tudo na vida é com o erro que se aprendemos.

ABG: No distrito da Guarda, como consideras o estado atual da arbitragem?
TC: Na atualidade infelizmente hoje em dia o distrito da Guarda possui poucos juízes ativos, porém mesmo com todas as criticas, serem gozados, e desvalorizados, a equipa de arbitragem que a Guarda possui tem uma excelente "química/ ligação" de trabalho entre todos o que facilita imenso, no decorrer de um jogo.

ABG: Quais são as principais qualidades que um árbitro deve ter?
TC: Ser juiz não são precisos muitos requisitos se tivermos força de vontade todos podemos ser juízes claro que vai haver sempre uns melhores que outros, Um juiz deve ser alguém imparcial, concentrado, esforçada, e não tão importante mas também com alguma resistência física pois ao contrário dos jogadores os juízes não saem do campo com substituições o que nos requisita uma capacidade aeróbica maior.

SELEÇÕES DISTRITAIS

As seleções da ABGuarda deram seguimento ao trabalho desenvolvido em épocas anteriores, através da realização de uma série de treinos de observação e de jogos de treino com seleções de distritos limítrofes.

Este ano para além das equipas masculinas (SUB14 e SUB16), teríamos a participação de uma equipa feminina (SUB14) nas Festas do Basquetebol em Albufeira, aumentando desta forma o número de seleções e atletas a participar neste encontro juvenil que se realiza anualmente.

ENTREVISTA ATLETA

Guilherme Afonso (Guarda Basket)

ABG: Quando e como começaste a jogar basquetebol?
GA: Comecei a jogar à 4 anos na escola, já estava com vontade de experimentar e descobri da existência do Guarda Basket.

ABG: Quais as razões que te levaram a escolher a modalidade?
GA: Parecia muito interessante pela dificuldade que parecia marcar um cesto.

ABG: Quais as tuas vivências desportivas até hoje?
GA: Já vivi um montão de coisas graças ao desposto, das quais visitar sítios e fazer novo amigos.

ABG: Como consegues conciliar o basquetebol com as outras atividades?
GA: Não é muito difícil porque tenho muito tempo para estudar e não é o tempo do treino que vai interferir.

ABG: Quais são os teus atletas favoritos e o que eles representam para ti?
GA: Gosto muito do jogador Kyrie Irving mas para ser sincero ele não representa muito para mim apenas uma pequena inspiração.

ABG: Quais são os teus objetivos na modalidade?
GA: Divertir-me e quem sabe se no futuro chegar a profissional.

OFICIAL DE MESA DISTRITAL

Lara Miragaia

ABG: Quais foram os principais motivos que te levaram a ser oficial de mesa de basquetebol?
LM: Um dos principais motivos que me levou a ser oficial de mesa de basquetebol foi o incentivo do meu treinador, o professor José Paulos. Sendo jogadora foi evoluindo a paixão pela modalidade o que me fez querer ter mais curiosidade, tendo assim uma maior perspetiva do que é o basquetebol dentro e fora de linhas.

ABG: Numa situação de dúvida, como se sente um árbitro perante um eventual erro?
LM: Dentro de jogo há sempre mais do que um árbitro sendo a equipa constituída pelo menos por um arbitro principal e um arbitro auxiliar e dois oficiais de mesa.

Em caso de dúvida a decisão final é sempre do árbitro principal, este nunca deve mostrar indecisão, caso isso aconteça é prioritário consultar os oficiais de mesa e o regulamento da arbitragem para esclarecer as dúvidas.

ABG: No distrito da Guarda, como consideras o estado atual da arbitragem?
LM: Na minha humilde opinião, nos dias que correm cada vez mais vemos a arbitragem no distrito da Guarda a desmoronar. Sendo que existem cada vez menos árbitros e oficiais de mesa, não há iniciativas para melhorar o estado em que nos encontramos, nem incentivos para tal acontecer.

ABG: Quais são as principais qualidades que um oficial de mesa deve ter?
LM: As principais qualidades que um oficial de mesa deve de ter é a simpatia, a empatia que ele cria com os jogadores dentro de campo, interesse em aprender e melhorar as suas qualidades, saber controlar as suas emoções, tem de ser reto e não ter preferências, ter capacidade de se adaptar a qualquer situação e saber respeitar e ser respeitado.

ENTREVISTA SAÚDE

CARLA PLÁCIDO PITT (Psicóloga Clínica e da Saúde)

ABG: Quais os impactos da Covid-19 na prática desportiva?

CP: Os impactos foram imediatos, e na minha opinião continuarão a verificar-se a curto e médio prazo. Com a suspensão de treinos, competições e todos os encontros e festas desportivas verificou-se uma rutura com as rotinas e hábitos de um estilo de vida saudável. Interrompeu-se o convívio social inerente à vivência desportiva.

Atletas e equipas, tinham objetivos traçados para uma época que foram cancelados abruptamente, provocando desânimo e até mesmo sentimentos de frustração.

Tendo em conta que a Organização Mundial de Saúde já colocava Portugal entre os países onde há menos interesse pelo exercício físico, o impacto da Covid-19 é preocupante e cabe-nos contrariar esse desinteresse.

ABG: Na sua opinião, de que forma deve ser o regresso à prática do basquetebol.

CP: Atualmente deparamo-nos com duas situações contraditórias: o desejo de voltar a praticar basquetebol e a vontade de nos sentirmos protegidos em casa. É natural que nesta altura existam sentimentos de insegurança e medo, assim sendo, é importante usar a regras dos 3 "R's": Reenquadrar, Reorganizar e Recomeçar. Na minha opinião, o regresso à prática desportiva, concretamente ao basquetebol passa, em primeiro lugar, pela motivação e preparação individual. Depois deste período de confinamento é necessário garantir a continuidade da prática da modalidade, bem como a sensibilização dos jovens em geral, para a prática desportiva como estilo de vida saudável.

Esta retoma, garantindo o cumprimentos de todas as medidas recomendadas pelas entidades competentes, poderia passar inicialmente, pela avaliação do estado físico, através de medições (índice de massa corporal, aptidão aeróbia e anaeróbia etc.) e do estado psicológico, através do levantamento de alterações comportamentais no período de confinamento.

Depois desta avaliação, o regresso passaria pela planificação de treinos individuais, com acompanhamento técnico, através de um plano de treino, vídeos ou apps desportivas, visando a motivação individual para o regresso à prática coletiva.

O regresso à prática coletiva, e de acordo com a Resolução do Conselho de Ministros nº 33-A/2020 de 30 de Abril, no Artigo 16º, a prática da atividade física e desportiva em contexto não competitivo e ao ar livre pode ser realizada, tendo em conta as diretivas da DGS e também permite o exercício da atividade física até 5 participantes com enquadramento de um técnico. Assim, pode-se recorrer aos poucos espaços ao ar livre para a prática desta modalidade nesta região, com um prévio planeamento entre os clubes que a fomentam, assegurando a rotatividade dos atletas e da população em geral.

ABG: De que forma poderá coexistir a COVID19 e as competições de basquetebol na próxima época.

CP: O regresso às competições depende da avaliação periódica das entidades responsáveis. Como tal, a planificação para a próxima época, na minha opinião, não pode ser vista como uma planificação ou um calendário definitivo. Confiando nas entidades responsáveis, que estabelecem as normas que garantem a segurança dos agentes desportivos e atletas, interessa também olhar para fora do "jogo".

Tendo em conta o papel social que o basquetebol desempenha na nossa região, mais do que as provas de competição per si, considero que deve ser assegurado o acompanhamento presencial por parte do público, adotando e cumprindo conscienciosamente as regras estabelecidas pelas entidades competentes. O basquetebol não é apenas o jogo que se pratica, mas todo um envolvimento social e emocional de quem acompanha a modalidade. Existe uma relação direta entre a motivação e o desempenho dos atletas com o público que não deve ser descurada neste "recomeço".

NOVOS ÓRGÃOS SOCIAIS JÁ TOMARAM POSSE

Realizou-se no dia 12 de Junho, a tomada de posse dos corpos sociais para o quadriénio 2020/2024 da Associação de Basquetebol da Guarda. Tiago Nascimento tesoureiro da direção anterior, foi eleito presidente da direção, sucedendo a Miguel Espírito Santo que transitou para a Assembleia Geral.

COMPOSIÇÃO DOS ÓRGÃOS SOCIAIS PARA O QUADRIÉNIO 2020/2024:

Assembleia Geral: Miguel Espírito Santo, Andreia Louro, Flávio Sá

Direção Tiago Nascimento, Carla Plácido Pitt, Eduardo Terras, Inês Pais, Inês Caldeira, Claúdia Brito, Miguel Pinto

Concelho Fiscal: Presidente: Gonçalo Camacho, Eduardo Mouta, Honório Hau

Conselho de Disciplina: João Bandurra, José Faria, Albino Bárbara

Concelho Jurisdicional: Eduardo Bernardo, Frederico Fonseca, Rui Ramos

Conselho de Arbitragem: Manuel Duarte, Tiago Capelo, Patrícia Valbom

PARCEIROS

FPB
GUARDA A GUARDA POR SI
FREGUESIA GUARDA
la Vie GUARDA SHOPPING CENTER
encosta tour
Ópticas Lince

FICHA TÉCNICA:

ASSOCIAÇÃO DE BASQUETEBOL DA GUARDA
Rua Duque de Bragança, Nº5 – R/Ch
6300-703 Guarda
TELEFONE: 271 213 446 | TELEMÓVEL: 963 852 823
EMAIL: ABGuarda.geral@gmail.com
www.abguarda.pt | www.facebook.com/abguarda
Coordenação da Edição: Daniel Branquinho e Tiago Nascimento