



O Projecto ELITE BASKETBALL PROGRAM veio para colmatar, o que provavelmente é a maior lacuna ao nível do treino de Basquetebol dos atletas portugueses, o treino fora da época desportiva, também conhecida como “off-season”.

As épocas desportivas em Portugal duram cerca de 8 meses, restando assim 4 meses, que muitas vezes são aproveitados apenas para umas férias desportivas prolongadas. Na nossa (educada) opinião, estes 4 meses podem e devem ser aproveitados para o desenvolvimento dos atletas focando as necessidades individuais de cada um, até porque durante a época, o enfoque do treino está maioritariamente direccionado para as necessidades colectivas. Existem bons exemplos nos E.U.A., onde a época desportiva acaba por ser ainda mais curta que a nossa, mas no entanto, o aproveitamento da “off-season” é feito de uma forma completamente diferente, independentemente das idades dos atletas (do High School à NBA). Por estas paragens, o treino em “off-season” acaba muitas vezes por ter grande influência no decorrer das carreiras dos atletas.

O projecto está direccionado para pessoas de ambos os géneros com idades superiores a 15 anos (inclusive) e decorre durante os meses de Julho e Agosto, no Pavilhão Acácio Rosa (Restelo) de 2ª a 6ª feira, com o apoio incondicional da Secção de Basquetebol do CF “Os Belenenses”. A duração dos planos individuais é ajustada mediante a disponibilidade de cada um.

Os produtos colocados à disposição pelo Elite Basketball Program abrangem todas as valências do jogo e são organizadas de acordo com as necessidades apresentadas pelos participantes:

**Group Training Sessions (GTS)** – Grupo até 4 atletas que treinam em conjunto, através de planeamentos específicos e individualizados, com incidência técnico-táctica e física e com a orientação de 1 ou 2 treinadores. Em cada grupo existirá sempre um atleta de referência nacional;

**Basketball Personal Training (BPT)** - Treino com maior incidência no condicionamento e performance motora – força, potência, resistência, flexibilidade, velocidade e agilidade – de qualidade e excelência. A cada atleta será atribuído um treinador pessoal, que o acompanhará 1 a 3 vezes por semana, tendo em vista a potencialização das capacidades atléticas e de desempenho do atleta, tendo sempre em conta o “transfer” para as situações de jogo;

**Elite Basketball Scrimmages** - Criação de um espaço de jogo contínuo, restrito a atletas de elite e de nível avançado, com grande margem de evolução e potencial, mantendo um nível elevado e ritmo competitivo que permita a evolução de todos os seus intervenientes. Tendo um regime livre, estas sessões têm em vista o aperfeiçoamento das capacidades técnico-táticas em situações reais de jogo.

No presente mês de Julho e sob a tutela dos três responsáveis do projecto Gonçalo Marques, Nuno Monteiro e Ricardo Robalo, o Elite Basketball Program trabalhou com variados atletas, entre os quais se encontram:

Arnette Hallman (AA Coimbra), Dora Duarte (CR Quinta dos Lombos), Edson Ferreira (GR Libolo), Carlos Dias (Física de Torres Vedras), Catarina Coelho (Sport Algés e Dafundo), Edson Rosário (Física de Torres Vedras), Alexandre Catarino (Física de Torres Vedras), Daniel Monteiro (Lusitânia), Mohammed Camará (Lusitânia) entre outros. No mês de Agosto espera-se ainda a chegada de alguns atletas internacionais que nos contactaram com intuito de trabalharem connosco antes da próxima época.

Se os clubes continuarem à espera de patrocínios caídos do céu para justificar o empenhamento nas suas equipas, se os treinadores continuarem à espera de grandes remunerações antes do investimento pessoal no desenvolvimento dos seus jogadores, se os órgãos de gestão continuarem à espera de grandes jogadores portugueses para lhes darem experiência internacional, se toda a gente esperar retorno antes de investir (e aqui o principal não é, definitivamente, o investimento financeiro) ninguém vai evoluir.

És tu um dos primeiros a dar um passo em frente?

Informações e inscrições para: [elitebasketballprogram@gmail.com](mailto:elitebasketballprogram@gmail.com) ou <http://www.facebook.com/EliteBasketballProgram>

## Elite Basketball Program

Escrito por Nuno Monteiro  
Quinta, 02 Agosto 2012 03:11

---

### Promo:

<http://www.youtube.com/watch?v=UczEzD6UnPI&feature=youtu.be>

### Resumos das semanas de trabalho:

<http://www.youtube.com/watch?v=yUTxolE8YTk&feature=plcp> – Week 3 Scrimmage Recap  
& Extras

<http://www.youtube.com/watch?v=kG6L1Ap0T-Y&feature=plcp> – Week 3 Women's Recap

<http://www.youtube.com/watch?v=HXRorqlmtWs&feature=plcp> – Week 2 Recap

### Teasers:

<http://www.youtube.com/watch?v=Ae8MIYMloDI&feature=youtu.be>

<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&NR=1&v=dIhaEmuK28Y>

<http://www.youtube.com/watch?v=IJ9U0QmZfxQ&feature=plcp>