

Definição de uma Conceção de Preparação Desportiva em Basquetebol: Relatório de Estágio Profissionalizante.

Adriano António Fernandes Franja Cerdeira

Porto, junho 2020



Definição de uma Conceção de Preparação Desportiva em Basquetebol: Relatório de Estágio Profissionalizante.

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor Manuel António Araújo Silva Janeira

Adriano António Fernandes Franja Cerdeira

Porto, junho 2020

Ficha de catalogação

Cerdeira, A. A. F. F. (2020) *Definição de uma Conceção de Preparação Desportiva em Basquetebol: Relatório de Estágio Profissionalizante*. Relatório de estágio para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo no ramo de Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade de Desporto.

PALAVRAS-CHAVE: BASQUETEBOL, TREINADOR, PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO, COATIVOS, MORFOCICLO PADRÃO.

Agradecimentos

A construção deste relatório de estágio exige um especial agradecimento a todas pessoas e entidades que ajudaram sua à elaboração. Sinto-me assim obrigado a demonstrar a maior gratidão não só perante todos aqueles que permitiram a realização deste documento, como também perante todos aqueles que potenciaram o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Ao Professor Doutor Manuel António Janeira, por toda a orientação, partilha, inspiração, exigência, alegria e liberdade que transformaram esta caminhada num processo de felicidade e de transcendência.

Ao Mestre Pedro Grenha, por toda a paciência, orientação, ensinamentos e amizade num ano de muitas vivências e aprendizagens teórico-práticas.

Aos meus atletas, por todo o seu empenho e dedicação a este projeto. Pelo seu papel de humildes protagonistas num fantástico percurso de partilha e de aprendizagem

Ao Dr. José Moura, por todos os conhecimentos e momentos de partilha sobre este nosso grande amor que é o basquetebol.

Ao Luís Manuel, pela sua voz da razão prática e por toda a sua entrega e disponibilidade ao nosso projeto.

Ao Mestre Eduardo Guimarães, por toda a disponibilidade e ajuda prestada na definição do alinhamento de conteúdos ideais a um documento desta natureza.

À direção da secção de basquetebol do Sporting Clube de Braga (SCB), pelo voto de confiança e por todo o apoio na criação de um projeto completamente novo e muito arriscado.

E por último, mas não menos importante, à Sofia, aos meus pais e aos meus irmãos pelo apoio incondicional no percurso de um sonho difícil de compreender. Por toda a força, por todo o amor, por toda a verdade, e por estarem sempre a meu lado, independentemente do caminho que percorra. Muito obrigado por tudo!

Índice Geral

Agradecimentos.....	V
Índice Geral	VII
Índice de Figuras	IX
Índice de Diagramas	XI
Índice de Quadros	XIII
Índice de Anexos	XV
Resumo	XVII
Abstract.....	XIX
Lista de abreviaturas e de Siglas.....	XXI
1. Introdução	23
1.1. Caracterização geral do estágio profissional	27
1.2. Enquadramento legal, institucional e funcional do estágio profissional.....	29
1.3. Finalidade e processo de realização do relatório de estágio.....	31
1.3.1. Sumário executivo	31
2. Enquadramento Pessoal	33
2.1. Eu e o meu percurso!	35
2.2. A minha filosofia de vida.....	37
2.3. Expetativas.....	39
3. Enquadramento da Prática Profissional	40
3.1. Enquadramento Institucional	42
3.1.1. Caracterização do clube	42
3.1.2. Caracterização da secção de basquetebol.....	45
3.1.3. Instalações desportivas e outros equipamentos.....	47
3.1.4. Realidade financeira, humana e condições de treino da equipa de Seniores B.....	52
3.2. Enquadramento funcional.....	54
3.2.1 A equipa técnica	54
3.2.2. Os atletas.....	57
3.2.3. Caraterização do contexto competitivo	59
3.3. Enquadramento legal	62
3.3.1. O treinador.....	62
3.3.2. O preparador físico	65
4. Desenvolvimento da Prática Profissional	66
4.1. Conceção	68
4.1.1. A minha filosofia do treinador.....	68
4.1.2. Expectativas iniciais.....	71

4.1.3. Objetivos.....	72
4.1.3.1. Objetivos Formativos.....	73
4.1.3.2. Objetivos Competitivos.....	74
4.1.4. Modelo de Jogo	75
4.1.4.1. A nossa Ideia de Jogo – Coativo tático.....	78
4.1.4.1.1. Organização ofensiva	82
4.1.4.1.2. Organização defensiva	86
4.1.4.1.3. Transição ofensiva.....	90
4.1.4.1.4. Transição defensiva.....	94
4.1.4.2. <i>Set-plays</i> ofensivos	96
4.1.4.2.1.1. Jogada “1”	98
4.1.4.2.1.2. Séries de “Cornos”	100
4.1.4.3. Situações especiais.....	107
4.1.4.3.1. Reposições de bola fora no meio campo ofensivo	107
4.1.4.3.1.1. Reposições de bola na linha final	107
4.1.4.3.1.2. Reposição de bola fora na linha lateral.....	110
4.1.4.3.2. Outras opções defensivas.....	111
4.1.4.3.2.1. Defesa zona pressionante 1-2-2.....	111
4.1.4.3.2.2. Defesa Zona 2-3.....	114
4.1.4.4. Coativo técnico.....	117
4.1.4.5. Coativo físico.....	123
4.1.4.6. Coativo psicológico.....	132
4.2. Planeamento e Periodização.....	137
4.3. Morfociclo padrão.....	139
4.3.1. O nosso morfociclo padrão	140
4.3.2 Trabalho complementar autónomo	147
4.4. Reflexão sobre o rendimento desportivo da equipa.....	148
4.4.1. Análise dos resultados competitivos	148
4.4.2. Análise dos dados estatísticos mais relevantes	149
4.4.3. Análise dos objetivos competitivos.....	152
4.4.4. Análise qualitativa da forma de jogar	153
4.5. Dificuldades e estratégias de remediação	155
4.6. Reflexões de “Final de linha”	157
5. Desenvolvimento Profissional	158
6. Conclusões e Perspetivas Futuras.....	164
7. Referências Bibliográficas	168
8. Anexos.....	CLXXVIII

Índice de Figuras

Figura 1- Organograma da secção de basquetebol do SCB.....	46
Figura 2- Pavilhão de Lamações.....	48
Figura 3- Sala de Musculação do Pavilhão de Lamações.....	48
Figura 4- Pavilhão grande da Escola D. Maria II, Braga.....	49
Figura 5- Pavilhão pequeno da Escola D. Maria II, Braga.....	49
Figura 6- Sala de Córdio, complexo desportivo da Universidade do Minho.....	50
Figura 7- Sala de Musculação, complexo desportivo da Universidade do Minho.....	50
Figura 8- Esquema de representação do sistema de <i>Playoff</i> por zonas até á final interzonal.....	60
Figura 9- Esquema de representação do sistema de <i>Playout</i> por zonas, que inclui o jogo interzonal que define a quinta equipa a descer de divisão.....	60
Figura 10- Esquema da organização conceptual relativa à construção da nossa ideia de jogo.....	79
Figura 11- Esquema da organização dos momentos/fase de jogo e dos 3 micro momentos de jogo específicos de cada um deles.....	80
Figura 12- Organização estrutural dos subgrupos de desenvolvimento e preparação que constituem o coativo físico.....	123
Figura 13- Representação gráfica da melhoria desejada da curva VxF dos nossos atletas	124
Figura 14- Representação gráfica da distribuição das qualidades da força ao longo da curva VxF.....	125
Figura 15- Equalizador que permite alterar os parâmetros do jogo de basquetebol para assim potenciar o desenvolvimento da capacidade de trabalho dos atletas.....	127

Figura 16- Representação gráfica da relação tripartida entre os micro coativos (espiritual, emocional e cognitivo) que compõe o coativo psicológico, de Conolly and White (2017).....	132
Figura 17- Fases do planeamento e periodização do treino (redesenhado a partir de Cunha, 2016).....	137
Figura 18- Morfociclo Padrão mais frequente durante toda a época desportiva com jogos de domingo a domingo.....	139
Figura 19- Variação anual da média das percentagens de lançamento nas 3 fases competitivas da época, 1ª volta, 2ª volta e <i>Playout</i>	150
Figura 20- Variação da média de diferentes dados estatísticos nas 3 fases competitivas da época, 1ª volta, 2ª volta e <i>Playout</i>	151

Índice de Diagramas

Diagrama 1- Principal estrutura tática ofensiva.....	83
Diagrama 2- 1ª fase da Jogada 1.....	98
Diagrama 3- 2ª fase da Jogada 1.....	99
Diagrama 4- 3ª fase da Jogada 1.....	99
Diagrama 5- Cornos Cima – <i>quick hitter</i>	101
Diagrama 6- Cornos Cima – opções de passe.....	101
Diagrama 7- Cornos Cima – continuidade 1.....	101
Diagrama 8- Cornos Cima – continuidade 2.....	101
Diagrama 9- Cornos Lado – bloqueio indireto <i>stagger</i>	102
Diagrama 10- Cornos Lado – opções de finalização e de continuidade.....	102
Diagrama 11- Cornos Lado – opções de passe no bloqueio indireto <i>pin-down</i>	103
Diagrama 12- Cornos Lado – continuidade.....	103
Diagrama 13- Jogada Cabeça – bloqueio direto.....	104
Diagrama 14- Jogada Cabeça – bloqueio indireto cego, postear e abrir.....	105
Diagrama 15- Jogada Cabeça – bloqueio indireto <i>pin-down</i>	105
Diagrama 16- Jogada Cabeça – bloqueio direto inverso ou <i>spread</i>	106
Diagrama 17- Jogada Punho – leitura das 4 opções de passe.....	108
Diagrama 18- Jogada Punho – leitura do bloqueio indireto e da linha de passe de mudança do lado da bola.....	108
Diagrama 19- Jogada Punho – continuidade.....	108
Diagrama 20- Jogada Linha – bloqueio indireto <i>stack</i>	109
Diagrama 21- Jogada Linha – bloqueio indireto <i>stagger vertical</i>	109

Diagrama 22- Jogada Linha – bloqueio indireto diagonal ou bloqueio direto <i>spread</i>	109
Diagrama 23- Jogada Linha – bloqueio direto <i>spread</i>	109
Diagrama 24- Jogada Lado – bloqueios <i>pin-down</i>	110
Diagrama 25- Jogada Lado – bloqueio indireto cego e bloqueio direto <i>spread</i>	110
Diagrama 26- Jogada Lado – opção de recurso do bloqueio indireto horizontal....	110
Diagrama 27- Jogada Lado – continuidade de para o bloqueio direto <i>spread</i>	110
Diagrama 28- Zona pressionante 1-2-2 – estrutura de jogo.....	112
Diagrama 29- Zona pressionante 1-2-2 – situação de 2x1 no meio-campo ofensivo.....	112
Diagrama 30- Zona pressionante 1-2-2 – situação de 2x1 no meio-campo defensivo.....	113
Diagrama 31- Zona 2-3 – estrutura defensiva.....	115
Diagrama 32- Zona 2-3 – ação de <i>bump</i>	115
Diagrama 33- Zona 2-3 – situação de <i>pinching</i>	116
Diagrama 34- Zona 2-3 – situação de 2x1 no poste baixo.....	116
Diagrama 35- Representação dos diferentes locais de lançamento proposto para o treino autónomo de lançamento.....	147

Índice de Quadros

Quadro 1- Estrutura executiva do clube.....	43
Quadro 2- Material disponível no pavilhão de Lamações - “casa”.....	48
Quadro 3- Material disponível no pavilhão “escola”.....	49
Quadro 4- Material disponível na sala de Córdio do ginásio da Universidade do Minho.....	51
Quadro 5- Material disponível na sala de musculação do ginásio da Universidade do Minho	51
Quadro 6- Organização das responsabilidades associadas às funções de treinador principal e de treinador adjunto.....	55
Quadro 7- Jogadores que terminaram a época 2018/2019 a representar a equipa.....	58
Quadro 8- Distribuição das equipas de acordo com as zonas e com as fases competitivas	59
Quadro 9- Relação entre o grau de treinador e os créditos/horas de formação necessários para a renovação da CDT	63
Quadro 10- Relação de trabalho entre os conteúdos táticos e técnicos individuais ofensivos.....	118
Quadro 11- Relação de trabalho entre os conteúdos táticos e técnicos individuais ofensivos.....	119
Quadro 12- Relação de trabalho entre os conteúdos táticos e técnicos individuais ofensivos.....	120
Quadro 13- Relação de trabalho entre os conteúdos táticos e técnicos individuais ofensivos.....	121
Quadro 14- Desenvolvimento das qualidades da força no coativo físico.....	125
Quadro 15- Macro ciclo anual do desenvolvimento da Força – Potência.....	126

Quadro 16- Relação entre a alteração dos parâmetros de jogo e a orientação cardiovascular do treino.....	128
Quadro 17- Principais caraterísticas do treino de segunda-feira.....	142
Quadro 18- Principais caraterísticas do treino de terça-feira.....	143
Quadro 19- Principais caraterísticas do treino de quinta-feira.....	144
Quadro 20- Principais caraterísticas do treino de sexta-feira.....	145
Quadro 21- Principais caraterísticas do treino de sábado.....	146
Quadro 22- Resultados competitivos da equipa de Seniores B do SCB na época de 2018/2019.....	149

Índice de Anexos

Anexo 1- Reação à penetração do nosso Jogo Básico.....	CLXXX
Anexo 2- Jogo Básico em passe	CLXXXI
Anexo 3- Jogo Básico em <i>drible</i>	CLXXXII
Anexo 4- Zonas e responsabilidades defensivas.....	CLXXXIII
Anexo 5- Ocupação dos corredores em transição ofensiva.....	CLXXXIV
Anexo 6- Datar - Grelha de planeamento anual.....	CLXXXV
Anexo 7- Periodização anual.....	CLXXXVII
Anexo 8- Planeamento anual de conteúdos.....	CLXXXVIII
Anexo 9- Planeamento semanal- morfociclo padrão (30/03/2019 a 07/03/2019)	CXCI
Anexo 10- Reflexão do jogo com o A.C. Alfenense.....	CXCIII
Anexo 11- <i>Scouting</i> /Análise de jogo do Académico F.C.....	CXCVI
Anexo 12- Plano de treino – Recuperação.....	CXCIX
Anexo 13- Plano de treino – Primeiro dia aquisitivo.....	CCV
Anexo 14- Plano de treino – Segundo dia aquisitivo.....	CCXI
Anexo 15- Plano de treino – Terceiro dia aquisitivo.....	CCXVI
Anexo 16- Plano de treino – Recuperação direcionada.....	CCXXII
Anexo 17- Plano de jogo Académico F.C.....	CCXXV
Anexo 18- Plano de treino de força de resistência.....	CCXXVI

Resumo

O presente relatório descreve a experiência de estágio profissional vivida na função de treinador principal da equipa de seniores B masculinos de basquetebol do SCB, na época de 2018-2019. Este documento procura também garantir a obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo no ramo de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, FADEUP. Consta neste relatório um ponto Introdutório onde se apresenta o enquadramento geral do Estágio Profissional e a definição do Plano de Trabalho a realizar. Segue-se o corpo principal do relatório no qual se tecem reflexões e comentários acerca de diferentes aspetos que enquadram o processo de formação, centrando-o nos domínios das características pessoais, da prática profissional e do seu desenvolvimento. Destaca-se neste contexto o recurso a uma prática integradora e muito exclusiva de preparação desportiva em basquetebol, a partir da qual se operacionalizou toda a forma de jogar da equipa de seniores B do SCB. Este processo de treino inovador recorreu a 4 coativos chave e a uma estrutura metodológica central designada por morfociclo padrão. O documento finaliza com um resumo crítico do processo de trabalho e da influência sentida no plano pessoal e profissional.

PALAVRAS-CHAVE: BASQUETEBOL, TREINADOR, PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO, COATIVOS, MORFOCICLO PADRÃO.

Abstract

This report describes a professional internship experience as the main coach of the 2nd men's basketball team of Sporting Clube de Braga (SCB), in the 2018-2019 season. This document also aims to achieve the master's degree in Sports Training in High Performance, by the Faculty of Sports of the University of Porto. This report contains an Introductory point where it presents the general framework of the Professional Internship and the definition of the Work Plan to be carried out. Following is the main report where reflections and comments weave on the different aspects that involve the training process, focusing on the domains of personal characteristics, professional practice and its development. It stands out in this context the use of an integrative and very exclusive practice of basketball sports preparation, from which is the operationalization of the entire form of playing of the SCB 2nd team. This innovative training process took place with 4 coactives keys and a central methodological structure called the morphocycle pattern. The document ends with a critical summary of the work process and the feelings experienced on a personal and professional level.

KEYWORDS: BASKETBALL, COACH, TRAINING PLANNING AND PERIODIZATION, COACTIVES, MORPHOCYCLE PATTERN.

Lista de abreviaturas e de Siglas

NBA - *National Basketball Association*

ESPN - *Entertainment and Sports Programming Network*

IPDJ - Instituto Português do Desporto e da Juventude

FPB - Federação Portuguesa de Basquetebol

FIBA - Federação Internacional de Basquetebol

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

SCB - Sporting Clube de Braga

ENB - Escola Nacional de Basquetebol

BB- Braga Bolocesto

CN 1ª divisão - Campeonato Nacional da Primeira Divisão

CN 2ª divisão - Campeonato Nacional da Segunda Divisão

PNFT - Plano Nacional de Formação de Treinadores

CDT - Cédulas de Treinador de Desporto

ECTS - Sistema de Transferência de Créditos Europeu

ECVET - Sistema Europeu de Créditos do Ensino e da Formação Profissionais

VCB - Valência Basket Clube

hxx - homem a homem

VxF - Velocidade - Força

UM – Universidade do Minho

1. Introdução

1. Introdução

O basquetebol é considerado o 2º maior desporto coletivo do mundo logo a seguir ao futebol. É praticado em todos os continentes, une diferentes culturas e aproxima as pessoas através da paixão que é capaz de gerar (Krasnoff, 2018). Para além de todo o seu impacto social, esta prática desportiva é também responsável pela criação de riqueza numa dimensão verdadeiramente “poderosa” e transversal. Senão veja-se, a título de exemplo, a recente assinatura do contrato entre a *National Basketball Association* (NBA) e a *Entertainment and Sports Programming Network* (ESPN), que oficializou uma parceria de direitos televisivos com a duração de nove épocas desportivas por um valor total de 24 mil milhões de dólares (McHugh et al., 2015). De facto, muitos consideram que este crescimento globalizado pode vir a conduzir o basquetebol, a muito breve trecho, ao lugar mais alto da hierarquia do desporto mundial (Krasnoff, 2018; McHugh et al., 2016).

No entanto, e em contraponto com esta atmosfera de crescimento global, o basquetebol nacional tem vindo a perder importância no contexto desportivo interno, estando hoje menos pujante que noutros tempos. Para alguns, a modalidade atravessa uma grave crise de afirmação, e parece incapaz de manter o estatuto, o reconhecimento, a qualidade e a visibilidade que assumiu em anos anteriores (Santos, 2012). A confirmação desta perda de importância é clara atendendo aos dados fornecidos pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ, 2017), onde se refere que o número total de atletas federados em 2017 era menor do que em 2010, e a comparticipação financeira do estado Português atribuída à Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB) era inferior em mais de 100000€ comparativamente ao valor atribuído a esta mesma federação no ano de 2009. De facto, este desinvestimento no basquetebol nacional parece justificar a classificação disponível pela Federação Internacional de Basquetebol (FIBA) que coloca a seleção nacional sénior masculina no 61º lugar do ranking mundial entre 164 nações e no 34º lugar do ranking europeu entre 49 seleções (“Nike FIBA world and europe ranking”, 2019).

É, pois, bastante óbvio, que todos os que convivem e estão próximos do basquetebol nacional devem assumir a sua cota parte de responsabilidade

perante esta situação desastrosa. Todos nós, (treinadores, diretores desportivos, atletas, adeptos, clubes, instituições de ensino superior, associações, federações e sobretudo os responsáveis governativos), devemos procurar cooperar para a alteração desta realidade através de diferentes tipos de contributos, sobretudo para a definição de novas políticas desportivas capazes de elevar a modalidade para níveis de atratividade outrora vividos. Mais entendo que estas novas políticas desportivas deverão estar muito focadas em intervenções de proximidade, privilegiando a relação junto das famílias e dos potenciais atletas, a partir das escolas, dos clubes e das associações distritais.

Um bom exemplo da atuação na proximidade, junto dos clubes, das famílias e das associações desportivas, é o projeto que o Sporting Clube de Braga, (SCB), tem para o basquetebol da cidade. Toda a conceção deste projeto tem permitido uma colaboração, não só com os restantes clubes da região, mas, sobretudo, tem permitido a criação de valor junto dos atletas que procuram desenvolver uma prática desportiva sustentada e de qualidade. O grande motor deste projeto é, certamente, o clube e a sua secção de basquetebol. No entanto, no centro deste desafio estão também os treinadores, fortemente empenhados com o projeto desportivo, mas também muito decididos em investir de forma continuada na sua formação académica e profissional.

De facto, tem sido enorme o contributo dos treinadores do SCB em todo o processo de formação desportiva do clube, mas particularmente importante também para o desenvolvimento do basquetebol na cidade, na região e no país. Enquanto treinador participo neste projeto há já 4 anos, embora de forma mais intensa a partir da época de 2018-2019. E porquê mais intensa? Porque foi a partir desta época desportiva que passei a desempenhar no SCB a função de treinador principal da equipa masculina de seniores B, concomitante com o meu estágio profissionalizante relativo ao 2º Ciclo em Treino Desportivo, (FADEUP). É este modelo de ligação entre a formação académica e a função de treinador de basquetebol que procurarei explicar no documento que adiante apresento.

1.1. Caracterização geral do estágio profissional

Entendo o percurso de estágio como um aspeto muito importante para o desenvolvimento pessoal e profissional do treinador. De facto, consiste num período de forte reflexão sobre a prática do treino e da competição, com reflexos notórios na definição concetual e metodológica do trabalho profissional. Estou convicto que este processo de formação contribui fortemente para uma melhoria da qualidade da prática dos treinadores e, conseqüentemente, ajuda no desenvolvimento do basquetebol nacional e no gosto pela sua prática.

Em 2017, decidi dar início a mais uma etapa da minha formação académica ao inscrever-me no 2º ciclo de Treino Desportivo- Treino de Alto Rendimento, na FADEUP. Esta nova experiência impôs um regime de tutoria com a opção entre o ramo científico e o ramo profissionalizante (FADEUP, 2018). Neste contexto, a minha decisão recaiu na escolha de um processo de estágio direcionado para o desenvolvimento profissional, realizado entre setembro de 2018 e junho de 2019. Este estágio profissional obrigou ao cumprimento de alguns requisitos, nomeadamente, à prática de treino supervisionada num clube desportivo e à redação do presente documento respeitando as “Normas e Orientações da FADEUP”, como modo de complemento à formação académica (FADEUP, s.d.).

O estágio profissional está assim integrado num período de formação específica, suportado por uma relação simbiótica entre dois ambientes educativos, o académico e o da prática desportiva. De resto, o regulamento que tutela este percurso (FADEUP, s.d.) estabelece dois grandes objetivos formativos:

- Desenvolver as competências conducentes ao desempenho crítico e reflexivo, capacitando os profissionais de habilitações que lhes permitam responder de forma adequada aos desafios e exigências da sua função;
- Fortalecer o trabalho autónomo de conceção, planeamento, realização e avaliação do processo de treino de alto rendimento, no desenvolvimento de uma carreira desportiva a longo prazo.

A mesma fonte evidencia a necessidade de clarificar o conjunto de corresponsáveis pela formação do estagiário, nomeadamente o coordenador de estágio de formação em exercício, o orientador da FADEUP e o tutor da instituição cooperante. Para além disso, são ainda indicadas um conjunto de atribuições específicas para cada um dos colaboradores da formação do estagiário, inclusive para o próprio estagiário. Para esclarecimentos mais aprofundados sobre estas responsabilidades sugere-se a consulta do documento “Regulamento de estágio do 2º ciclo em treino desportivo” (FADEUP, s.d.).

1.2. Enquadramento legal, institucional e funcional do estágio profissional

Para aspirar a tornar-me mestre em treino desportivo pela FADEUP, tive de realizar um percurso académico com 2 etapas distintas e complementares.

A primeira etapa correspondeu à licenciatura em Ciências do Desporto que realizei, entre 2012 e 2015, na FADEUP. Este período foi fundamental para garantir a construção da base formativa do meu percurso académico corresponde a um conjunto de competências gerais e específicas essenciais ao desempenho da profissão de treinador. Em 2015, decidi dar início ao percurso profissional para o qual me havia preparado, após ter terminado esta primeira etapa de formação no Ensino Superior, assumindo as funções de treinador de basquetebol e de *personal trainer* em instituições desportivas da região de Braga.

O contacto com esta realidade prática levou-me a retomar o caminho formativo, mas desta vez, centrando-me na especialização em treino de alto rendimento. Assim, em 2017, iniciei a segunda etapa do referido percurso, candidatando-me ao 2º ciclo em Treino Desportivo, no ramo de Treino de Alto Rendimento, na FADEUP.

Para iniciar esta nova caminhada tive de passar por um processo de pré-seleção que me possibilitou a mim e mais 59 estudantes, a oportunidade de frequentar este ciclo de estudos com a duração de 2 anos.

No final do 1º ano deste Mestrado em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto-Rendimento, consegui completar todas as unidades curriculares propostas no plano de estudos (com destaque para a unidade curricular de Metodologia do Desporto- Basquetebol), cumprindo um total de 60 ECTS, com média de 15,05 valores. Este ano de estudos permitiu-me adquirir um conjunto de conhecimentos indispensáveis para a prática do treino desportivo de alto rendimento e, por isso mesmo, uma ajuda fundamental para poder completar com sucesso a segunda parte desta formação, ou seja, o estágio profissional (a que corresponde um total de 51 ECTS) realizado no SCB na função de treinador principal de uma equipa de seniores B masculino.

Por fim, e após terem sido cumpridos os procedimentos anteriormente descritos, a obtenção do título de Mestre só seria possível depois da elaboração e da defesa pública (com sucesso) de uma dissertação ou de um relatório de estágio (FADEUP, s.d.)

1.3. Finalidade e processo de realização do relatório de estágio

Os relatórios de estágio têm como propósito a descrição, a reflexão e a fundamentação dos processos de trabalho realizados pelo estagiário, no âmbito do seu percurso profissional, em ligação com a entidade desportiva onde decorre todo esse processo. Consistem na apresentação detalhada do percurso prático trilhado pelo estudante em contexto profissional.

Na elaboração deste documento procurei respeitar o atrás enunciado recorrendo a um conjunto alargado de experiências que resumem a globalidade do trabalho que realizei como treinador principal da equipa B de basquetebol sénior do SCB, na época de 2018/2019.

1.3.1. Sumário executivo

O presente relatório inicia-se com uma introdução que contextualiza a prática profissional de acordo com realidade onde está inserida, ou seja, procura expor a dimensão lógica que orienta e justifica todo o processo de trabalho realizado. Este segmento pretende ainda descrever a organização e o enquadramento legal deste relatório.

A segunda parte tem como objetivo descrever os principais valores que me definem como Homem e a relação destes valores com a minha dimensão profissional. Para além disso, este bloco incorpora as minhas expectativas profissionais a curto e a longo prazo.

O enquadramento da prática profissional, abordado na terceira parte do documento, integra o contexto legal, funcional e institucional sobre o qual decorreu todo o processo de estágio.

Na quarta parte trata-se do desenvolvimento da prática, onde se descrevem os principais aspetos do trabalho que realizei como treinador. Consiste num retrato detalhado da implementação do sistema de treino que acabei por conceber e aplicar.

A quinta parte integra uma abordagem ao desenvolvimento profissional inclui uma reflexão crítica sobre a experiência como estagiário e de que modo essa prática influenciou o meu desenvolvimento profissional. Inclui ainda uma reflexão sobre a forma como todo este processo contribuiu para a reformulação da minha identidade profissional e pessoal.

Por último, nas conclusões, procuro sintetizar os aspetos mais marcantes do estágio realizado e apresentar perspetivas futuras relativamente às oportunidades profissionais que esta experiência me irá potenciar.

2. Enquadramento Pessoal

2.1. Eu e o meu percurso!

Chamo-me Adriano Cerdeira, nasci em Braga no dia 24 de abril de 1994. Pela proximidade ao dia da liberdade muitos apelidaram-me de “fascista” outros tantos de “comunista”; no entanto, sem os compreender, fui crescendo. Durante esse percurso, realizado lado a lado com o meu irmão gémeo, verifiquei que onde todas as pessoas só encontravam semelhanças, nós descobríamos diferenças. A nossa similaridade exterior escondia o crescimento de uma identidade que nos tornava cada vez mais conscientes das nossas singularidades. Como tal, aos 9 anos, na busca da minha individualidade, acabei por dar o pontapé de saída na minha vida desportiva através do futebol, mas depressa percebi que o meu futuro não iria ser jogado com os pés. De facto, aos 12 anos encontrei o basquetebol, o desporto que mudou o meu rumo desportivo e que me permitiu desfrutar de um percurso fantástico¹.

Como atleta, a minha carreira foi idêntica à de uma primeira paixão: curta, louca e genuinamente intensa. A luta foi constante e frenética, os valores da prática desportiva difíceis de aceitar e os troféus raros, mas muito especiais. No fundo, apesar da minha formação como jogador ter ficado para segundo plano, a ambição de alcançar o alto rendimento trilhando um caminho que não o de jogador nunca desapareceu.

De facto, foi na função de treinador, que elevei a minha relação com o basquetebol a um patamar de verdadeiro amor, passando esta relação amorosa a fazer parte integrante do meu ser. Estou convicto que a ligação indissociável que estabeleci entre o que sou como pessoa e aquilo que sou como treinador é da inteira responsabilidade do basquetebol e de todos os treinadores e atletas com quem trabalhei ao longo deste ainda curto percurso profissional; os seus exemplos foram altamente inspiradores e ajudaram-me a alcançar inúmeras conquistas pessoais e desportivas.

¹ Nesta fase de crescimento, o meu irmão gémeo descobriu a sua individualidade por meio das artes, acabando mesmo por se formar, academicamente, como ator e bailarino.

Em 2012, comecei o meu trajeto de formação académica na FADEUP, instituição que escolhi para prosseguir com os meus estudos no Ensino Superior. Foi também nesta casa que compreendi que para ser o treinador que tanto ambicionava, teria de crescer num processo muito solitário e altamente introspetivo, que junta o desenvolvimento pessoal ao profissional, e que se reveste de particularidades onde a partilha do conhecimento é fundamental. Esta experiência foi a porta de entrada para aceder ao treino desportivo associado ao alto rendimento com o qual havia outrora sonhado.

Em tom de conclusão reconheço, com muita alegria, que o basquetebol é de facto o amor que desejo eterno, que espero nunca perder, e ambiciono conseguir através dele influenciar positivamente o maior número de pessoas possível.

2.2. A minha filosofia de vida

“Na juventude, não devemos hesitar em filosofar; na velhice, não devemos deixar de filosofar. Nunca é cedo nem tarde demais para cuidar da própria alma. Quem diz que não é ainda, ou já não é mais, tempo de filosofar, parece-se ao que diz que não é ainda, ou já não é mais, tempo de ser feliz.”
(Epicuro, séc III- IV ac)

“Filosofia- amor à sabedoria” (Pitágoras, séc.VI a.c.)

Só a partir dos 17 anos de idade, comecei a compreender a importância de aprender coisas novas e do quão maravilhoso era desfrutar, verdadeiramente, do processo de conhecer tudo o que me despertava interesse. No entanto, não compreendia o que me levava a gostar de algo que até aí nunca me havia interessado. Apesar desta falta de clarividência, continuei a acreditar que este novo conhecimento me iria ajudar a crescer, a escolher o melhor caminho a seguir, e que, esse caminho me iria garantir, de facto, muita felicidade.

À medida que os anos foram passando, a busca incessante pelo conhecimento expandiu-se para lá das fontes que me eram habitualmente facultadas. A curiosidade da procura deixou de estar circunscrita à realidade académica e extravasou para outros domínios que iam para lá do desporto e que desafiava a minha formação pessoal. Por exemplo, o esclarecimento sobre a importância dos valores morais tornou-se uma prioridade, a recusa de concepções sociais injustificadas, um vício, e a tentativa de compreender o mundo sobre uma perspetiva não exclusivamente humana, um grande desafio. Contudo, e apesar do grande esforço para me compreender ao máximo, para compreender os outros, para entender a sociedade, a política, a economia, e perceber “tudo” sobre o universo, continuo a sentir-me um pequeno inculto, mas confiante no propósito de entender o meu mundo, o nosso mundo.

Parece-me, pois, ser pertinente apresentar a minha filosofia de vida, mas antes devo explicar a estrutura sobre a qual esta foi pensada e construída, referindo também os grandes influenciadores do caminho percorrido. De facto, sempre olhei para os grandes treinadores desportivos com admiração, mas só há relativamente pouco tempo compreendi que esses meus ídolos antes de

serem bons treinadores eram excelentes pessoas. Com base nisto, percebi, em primeira instância, que teria de ser uma boa pessoa e que só assim me poderia tornar num melhor treinador.

Ser um melhor treinador implica também cumprir com o pressuposto de estar sempre em constante evolução. Deste modo, fica claro para mim, que este sentido da evolução assenta numa relação fundamental entre dois aspetos particulares, a aprendizagem e a partilha do conhecimento. A sua relação garante a oportunidade de influenciar os que estão próximos e de ser influenciado pelos mesmos, numa relação de reciprocidade. É este aprender e partilhar que, de resto, se expressa numa ideia de transcendência, que nota a elevação de todos, como treinadores, como atletas, como amigos, como familiares e como pessoas. Estes três aspetos, dois de base, a aprendizagem e a partilha, e a sua conjugação num processo de transcendência, podem expressar-se, dentro de mim, numa relação ainda imperfeita, mas que garante o meu equilíbrio como pessoa, e que potencia o meu crescimento como treinador.

2.3. Expetativas

Muitas das minhas ambições atuais definem aquilo que sou e aquilo que desejo ser ou alcançar no futuro; são por isso mesmo a ponte que estabelece a ligação entre o hoje e o amanhã. Para garantir a união de todos os pontos desta linha do tempo que pretendo perspetivar, irei dividir este meu percurso em dois planos de atuação, (i) a curto prazo e (ii) a longo prazo. Antes de mais, esclarecer o seguinte: sou um jovem treinador com apenas 4 anos de experiência e, portanto, pretendo crescer muito mais. A curto prazo, a minha primeira ambição consiste em estar próximo de um ambiente desportivo-formativo que me possibilite aprender e conhecer as dimensões teórico-práticas que envolvem o jogo e, sobretudo, a sua preparação. Durante este período inicial, procuro trabalhar em ambientes formativos sólidos, sendo parte integrante de equipas técnicas que me possibilitem a oportunidade de aprender e de dominar as exigências e conceitos fundamentais do basquetebol de alto nível. A longo prazo, ambiciono poder fazer parte de *lobies* envolvido no desenvolvimento do desporto em Portugal, mas muito em particular no desenvolvimento do basquetebol. E neste contexto, manifesto a minha forte ambição política de um dia, assumir funções na Direção da FPB, da Escola Nacional de Basquetebol (ENB), ou mesmo, como vereador do desporto e da juventude num município onde o basquetebol tenha forte tradição.

Em suma, estas minhas expetativas representam, em primeira instância, o meu forte desejo de continuar a atuar como agora, localmente, ou seja, influenciar a modalidade no terreno, de forma direta, enquanto treinador, na relação com atletas, adeptos e clubes. Num segundo momento, e um pouco mais distante no tempo, representam a vontade firme de criar condições políticas que possibilitem que o basquetebol português venha a acompanhar a evolução modalidade emparelhando com os países que fazem parte da elite mundial da modalidade.

3. Enquadramento da Prática Profissional

3.1. Enquadramento Institucional

3.1.1. Caracterização do clube

O clube que me possibilitou a oportunidade de realizar este estágio profissionalizante, o SCB, tem já uma longa história dentro do panorama desportivo nacional. A sua origem remonta ao início do século XX², embora a sua notoriedade tenha aumentado fortemente a partir dos anos 50 desse século. Esse período foi especialmente importante para o crescimento do clube; porque, para além de ter conseguido classificações de destaque na competição maior do futebol em Portugal, arrancou com a construção de um estádio que se tornou num espaço desportivo mítico para a cidade. A pouco e pouco o clube foi assumindo uma posição de enorme relevância no panorama desportivo nacional, sobretudo no futebol. A conquista de vários troféus nacionais e as repetidas presenças nas mais importantes competições europeias proporcionaram-lhe uma dimensão à qual apenas uma pequena elite dos clubes de futebol nacional consegue aspirar.

De facto, o futebol sempre se destacou como a atividade desportiva à volta da qual sempre gravitou, e gravita ainda, toda a atividade desportiva e social do clube. Porém, à medida que os anos foram passando, a integração de outras modalidades desportivas no clube foi acontecendo, casos do atletismo, do basquetebol e da natação que se têm afirmado como as modalidades amadoras com mais evidência no clube.

No entanto, não é de estranhar que o futebol continua a ser a modalidade referência. O reflexo desta realidade é bem visível sempre que se analisa a própria estrutura do clube. De todos os cargos executivos, 2/3 estão associados, quase em regime de exclusividade, ao futebol; o restante 1/3 está ligado às outras 13 modalidades desportivas que se praticam, presentemente, no clube. No quadro seguinte apresenta-se a estrutura executiva do clube, realçando-se a sublinhado todos os elementos que estão diretamente ligados ao futebol.

² O SCB foi fundado a 19 de janeiro de 1921, por um grupo de jovens, na sua maioria estudantes, que procuravam criar um clube que representasse a sua cidade. Neste grupo estava incluído o jovem João Gomes, que viria a tornar-se o primeiro presidente deste Clube.

Quadro 1- Estrutura executiva do clube na época de 2018-2019.

SAD	<u>1 Presidente, 4 administradores, 2 administradores executivos, 1 assessor de administração, 1 diretor executivo, 1 diretor de comunicação e imagem, 1 secretário técnico.</u>
Direção	<u>1 Presidente, 5 vice-presidentes, 1 vice-presidente financeiro.</u>
Conselho geral	<u>1 presidente, 2 vice-presidentes.</u>
Conselho fiscal	<u>1 presidente, 2 vice-presidentes, 2 suplentes.</u>
Conselho social e cultural	<u>1 presidente, 1 vice-presidentes, 1 secretário, 2 vogais.</u>
Assembleia Geral	<u>1 presidente, 1 vice-presidentes, 1 primeiro secretário, 1 segundo secretário.</u>
Associados	<u>1 diretor.</u>
Futebol	<u>6 diretores.</u>
Modalidades	3 diretores gerais.
Basquetebol	3 diretores.
Badminton	1 diretor.
Bilhar	1 diretor.
Boccia	1 diretor.
Karatê	1 diretor.
Natação	1 diretor.
Kickboxing, Boxe e Muay Thai	1 diretor.
Taekwondo	1 diretor.
Voleibol	2 diretores.
Atletismo	3 diretores.
Futebol de Praia	Apesar de serem consideradas modalidades, os seus diretores são os mesmos que representam a estrutura do futebol.
Futsal	
eSports	

Em conclusão, o SCB é uma instituição desportiva iminentemente dominado pela importância do futebol. No entanto, a influência do clube na promoção da prática desportiva e no desenvolvimento de outras modalidades desportivas na cidade é também muito grande. Espera-se, pois, que o basquetebol se afirme como uma das modalidades desportivas de destaque no clube e que tenha em simultâneo a capacidade de atrair novos jovens praticantes.

3.1.2. Caracterização da secção de basquetebol

A origem do projeto de basquetebol do SCB resulta da reestruturação de um outro clube de basquetebol, Braga Bolocesto,(BB), com um passado económico altamente conturbado. Em 2005, após o colapso financeiro desta organização, a direção decidiu colocar toda a sua estrutura ao abrigo do maior clube da cidade, o SCB. A associação que se estabeleceu entre estas duas entidades permitiu a estabilidade financeira do BB e garantiu a continuidade do investimento até aí realizado no quadro da promoção do basquetebol na cidade.

De resto, após esta alteração organizativa deu-se uma forte expansão da modalidade neste novo clube, o SCB, fruto de uma nova realidade onde o contexto social e económico teve uma enorme importância.

Atualmente, a secção de basquetebol do SCB assume uma posição de destaque comparativamente às restantes 13 modalidades amadoras. O número total de atletas que aí praticam basquetebol ronda os 250, de ambos os sexos, distribuídos pelos escalões de mini 8 até seniores.

As equipas de formação competem a nível distrital, regional e nacional, em competições organizadas pelas associações distritais de basquetebol de Braga e Viana, ou pela FPB. As equipas destes escalões em formação, centram o seu trabalho num grande e exclusivo objetivo, a saber: formar jogadores para, integrarem no futuro as equipas seniores do clube. Por outro lado, o clube tem também uma política de autofinanciamento, muito bem concebida, permitindo-lhe gerar rendimentos que suportam toda a estrutura da formação.

A elite do rendimento desportivo no clube é composta por 3 equipas seniores que participam em diferentes competições, organizadas pela FPB. A equipa principal masculina compete no 2º escalão nacional, na Proliga; a equipa de seniores B masculino participa no Campeonato Nacional da Primeira Divisão (CN 1ª divisão); e o grupo das atletas seniores femininas compete no Campeonato Nacional da 2ª divisão. Em suma, refira-se uma vez mais a importância do trabalho desenvolvido focado na potenciação de atletas do ponto de vista individual e coletivo, de modo a garantir resultados competitivos que espelhem níveis máximos de *performance*.

Na época de 2018/2019, a secção de basquetebol apresentou um novo quadro organizativo que incluiu 4 novos cargos, a saber: diretor desportivo, tesoureiro, médico e fisioterapeuta. Seguidamente apresenta-se na Figura 1 o organograma da secção de basquetebol do SCB. Nesta Figura destacam-se os três vetores fundamentais nos quais se consolida a própria secção, ou seja, (i) a área financeira, que assume a gestão de todos os recursos económicos, (ii) a área desportiva, responsável por toda a formação competitiva e formativa da secção e (iii) o setor administrativo, responsável por todas as questões legais, funcionais, e logísticas necessárias ao bom funcionamento da secção.

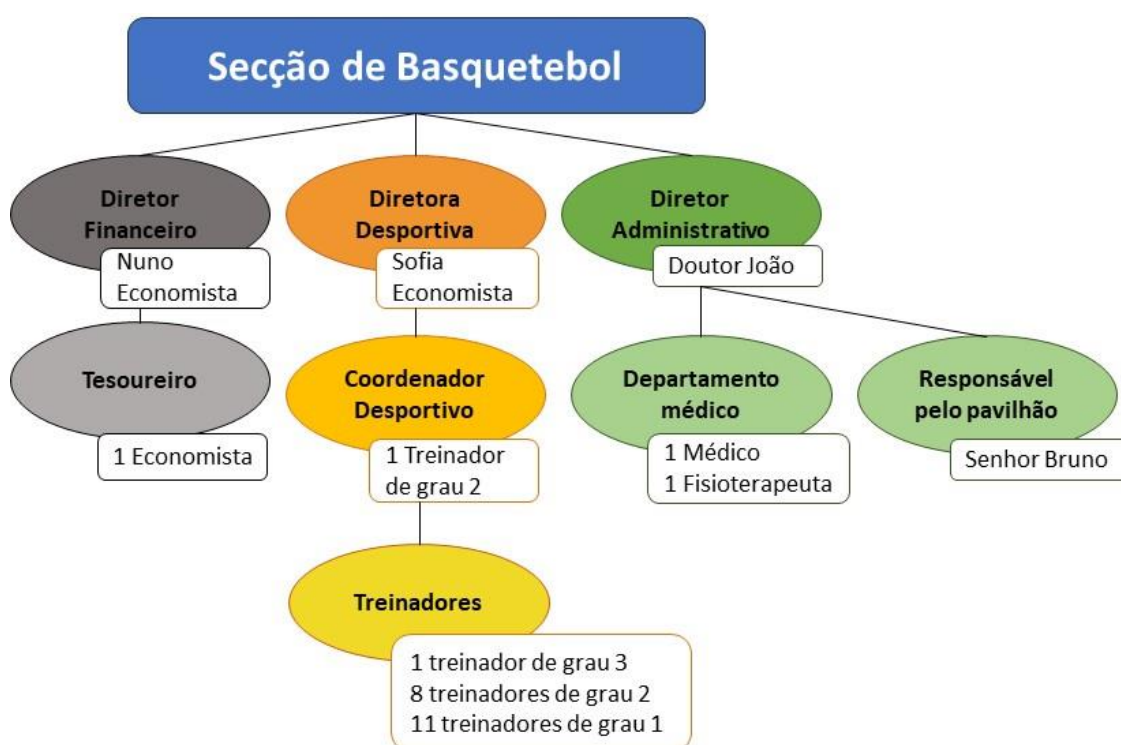


Figura 1- Organograma da secção de basquetebol do SCB.

3.1.3. Instalações desportivas e outros equipamentos

Apesar do forte investimento que o clube tem vindo a fazer nas modalidades amadoras, e particularmente na promoção do basquetebol, a secção ainda não possui instalações próprias. Para ultrapassar esta dificuldade a secção de basquetebol do clube tem desenvolvido, um conjunto de parcerias com instituições da cidade no sentido de incorporar (em regime de aluguer) um conjunto de equipamentos desportivos de outras instituições que constituem atualmente o parque desportivo da secção de basquetebol do SCB.

Abaixo faz-se uma curta apresentação do Parque Desportivo da Secção de Basquetebol do SCB.

Pavilhão de Lameações, “casa” - Em 2010, o clube decidiu mudar-se para este pavilhão e após algum investimento financeiro, foi-se transformando no verdadeiro lar desta secção. A forte parceria com Junta de Freguesia de Nogueira, Fraião e Lameações permitiu a utilização deste espaço desportivo em regime de exclusividade possibilitando a realização da totalidade dos jogos e da maioria dos treinos nestas instalações. A sua localização é um pouco desviada do centro da cidade, mas a qualidade das vias de acesso acaba por minimizar este problema. Esta estrutura tem lotação para 300 espectadores sentados numa bancada central, um piso flutuante, em madeira, adequado à prática de basquetebol e com capacidade para acolher um campo com medidas oficiais (28m x 15m), ou três campos com medidas não oficiais, (25m X 13m). Para além disso, este equipamento inclui ainda uma sala de musculação com condições suficientes para o trabalho de *strenght and conditioning*, bem como quatro balneários para atletas, dois balneários para árbitros, um gabinete médico e um bar.



Figura 2- Pavilhão de Lameações.



Figura 3- Sala de Musculação do Pavilhão de Lameações.

Este pavilhão reúne ainda um conjunto de materiais disponíveis para a prática do basquetebol (ver Quadro 2).

Quadro 2- Material disponível no pavilhão de Lameações - “casa”.

Material disponível para o treino	Quantidade
Pavilhão propriamente dito	
Tabelas oficiais	2
Tabelas não oficiais	6
Bolas de tamanho 7	30
Bolas de tamanho 6	28
Bolas de tamanho 5	25
Cones	110
Coletes- 5 cores diferentes	25 (5 de cada cor)
Sala de musculação	
Bolas medicinais	4
Pesos livres	1 barra, 2 halteres
Banco de Supino	1
Barreiras velocidade- 20cm	8
Barreiras 80 cm	5
TRX	1
Escadas de agilidade	3
Almofada de equilíbrio	2
Bosu	2
Pads de combate	3
Mini bandas elásticas	4 (diferentes níveis de resistência)
Elásticos de borracha	3 (diferentes níveis de resistência)
Fit ball	2
Ciclo ergómetro	1
Elíptica	1
Gabinete médico	
Marquesa	2
Material médico	Quantidade variável

Pavilhão D. Maria II, “escola” - Em 2015, devido ao aumento significativo do número de praticantes de basquetebol no clube, iniciou-se uma colaboração com uma escola do centro da cidade. De facto, face a este aumento foi necessário encontrar este espaço de treino, através do qual conseguimos assegurar condições de trabalho condignas para todos os escalões. Esta instalação inclui dois pavilhões de basquetebol independentes, o maior com 1 campo com medidas oficiais ou 2 campos com medidas não oficiais, e o menor com apenas 1 campo com medidas não oficiais. Ambos são servidos por 4 balneários para atletas e por uma “sala arrecadação”, que permite guardar todo o material desportivo.



Figura 4- Pavilhão grande da Escola D. Maria II, Braga.



Figura 5- Pavilhão pequeno da Escola D. Maria II, Braga.

Para além de todas estas condições materiais, este espaço garante ainda o acesso a um conjunto de outros equipamentos fundamentais à prática do basquetebol (ver Quadro 3).

Quadro 3- Material disponível no pavilhão “escola”.

Material disponível para o treino	Quantidade
Tabelas oficiais	2
Tabelas não oficiais	6
Bolas de tamanho 7	20
Coletes- 3 cores diferentes	15 (5 de cada)
Cones	50

Ginásio da Universidade do Minho (UM) - Polo de Gualtar- Em 2011, o SCB-Basquetebol iniciou uma parceria com a UM da qual resultou o seguinte acordo:

(i) acesso livre ao ginásio da UM de todos os atletas, masculinos e femininos, que representavam os escalões principais do SCB; e em contrapartida o compromisso de (ii) todos os atletas seniores federados do SCB, simultaneamente estudantes da UM, representarem a universidade em todas os torneios de basquetebol dos Campeonatos Universitários de Portugal. A par desta realidade, decidi pressionar a direção da secção para que, no início da época de 2018/2019, fosse possível alargada estas condições à equipa de seniores B que orientava. Deste modo, em outubro desse mesmo ano começamos a utilizar estas instalações para realizarmos o trabalho autónomo de força, explicado em pormenor mais adiante neste documento. Estas instalações eram compostas por uma sala de musculação, uma sala de cardio e por 6 balneários, 3 masculinos e 3 femininos.



Figura 6- Sala de Cardio, complexo desportivo da Universidade do Minho.



Figura 7- Sala de Musculação, complexo desportivo da Universidade do Minho.

Ambos os equipamentos incluíam um conjunto de materiais desportivos fundamentais ao trabalho força de todos os atletas seniores do clube. De seguida, listam-se nos Quadros 4 e 5 os materiais disponíveis para treino de Força autónomo dos nossos atletas.

Quadro 4- Material disponível na sala de cardio
do ginásio da Universidade do Minho.

Material disponível para o treino	Quantidade
Sala de Córdio	
Passadeiras	5
Elípticas	5
Remo <i>indoor</i>	4
Ciclo ergómetros	7
Máquinas de abdominal- rotação e flexão do tronco	3
Máquina de Glúteos- <i>kickback</i>	2
Máquina de abdutores e abdutores- tronco vertical	2

Quadro 5- Material disponível na sala de musculação
do ginásio da Universidade do Minho.

Material disponível para o treino	Quantidade
Sala de Musculação	
Bancos de supino reto, inclinado e declinado	3 (um de cada)
Máquina extensora de perna	2
Máquina flexora de perna- deitado e sentado	2 (um de cada)
Prensa diagonal e horizontal	2 (um de cada)
Máquina de <i>press</i> de ombros	2
Máquina de encolhimento de ombros	1
Máquina de aberturas peitoral- uma de braços fletidos e outra de braços estendidos	2 (um de cada)
Máquina multifunções- polias	2
Máquina de puxada alta	2
Máquina de remada	2
Pesos livres- pares de halteres e barras com pesos variados	30 - 10
Bancos de inclinação regulável	5
<i>Power cage</i>	1

Em suma, são estas as condições de que a secção de basquetebol do SCB usufrui atualmente. De facto, apesar de não serem ótimas, são já bastante satisfatórias. Por último, referir a intenção do clube dar o início em 2020 à construção de um novo pavilhão, com vista a melhorar a capacidade de atração de novos praticantes para as modalidades desportivas *indoor* no clube e na cidade, incluindo o basquetebol.

3.1.4. Realidade financeira, humana e condições de treino da equipa de Seniores B

No ano de 2008, o panorama do basquetebol nacional foi fortemente afetado com o processo de *desprofissionalização* da liga portuguesa de basquetebol. Desde então a modalidade tem enfrentado inúmeras dificuldades para conseguir recuperar financeiramente e para retornar os níveis de competitividade anteriormente alcançados.

Também a secção de basquetebol do SCB se enquadra neste contexto económico carenciado, e como tal as limitações financeiras são o principal impedimento para o crescimento do basquetebol dentro deste clube na cidade de Braga. As duas únicas fontes de rendimento que permitem manter o funcionamento da secção são a verba anual disponibilizada pelo clube e as receitas que advém das cotas mensais dos atletas da formação. Por outro lado, a despesa que mais pesa no orçamento anual corresponde ao valor do aluguer dos pavilhões, valor este que representa mais de metade do montante disponível para o funcionamento da época desportiva.

Analisando a realidade financeira da equipa de seniores B masculinos, o orçamento total que lhe foi atribuído pela direção da secção de basquetebol do SCB, na época 2018/2019, não ultrapassava os 6000 euros. Este valor era canalizado exclusivamente para o pagamento mensal dos dois treinadores da equipa técnica ao longo dos 10 meses da época desportiva. Neste contexto refira-se que nenhum atleta deste plantel recebeu qualquer apoio monetário durante toda a época desportiva, tendo apenas recebido do clube (numa espécie de compensação pelo seu esforço e dedicação) um conjunto de materiais desportivos que inclui equipamentos de jogo, fatos de treino, mochilas, *sweats* e *t-shirts*. Despesas com arbitragem, estadia, transporte, e refeições eram vistas como despesas do clube e como tal não foram incluídas neste orçamento da secção.

A realidade humana que enquadrava a equipa de seniores B do SCB (constituída por 18 atletas) era composta por um conjunto de indivíduos que desempenhavam também um quadro de funções muito particulares. Começando do alto da pirâmide até à base da equipa, refira-se (i) o diretor administrativo que

fazia a ligação entre as questões desportivas e a direção do clube, (ii) dois treinadores que assumiam as funções de treinador principal e de treinador adjunto, ambos responsáveis por todo o enquadramento desportivo da equipa, e (iii) um médico e (iv) uma fisioterapeuta desempenhavam funções transversais nas suas áreas profissionais a toda a secção de basquetebol.

Relativamente às facilidades de treino concedidas à equipa destaco a realização de um total de cinco treinos semanais com a duração variável entre 1h00 e 1h e 45 min cada. Três destes treinos decorriam no pavilhão “escola” e os outros dois no pavilhão “casa”, considerado o nosso pavilhão principal, e onde se realizaram todos os jogos em que fomos a “equipa visitada”. Para além disso, os nossos atletas tinham ainda a possibilidade de utilizar a sala de musculação da UM para realizar o trabalho de força autónomo.

Em suma estas foram as condições financeiras, humanas e de treino que enquadraram a atividade anual deste grupo e que adiante se vai procurar especificar de uma forma mais particular.

3.2. Enquadramento funcional

3.2.1 A equipa técnica

A constituição de uma “boa” equipa técnica não é um processo fácil, mas é fundamental para alcançar os êxitos desportivos desejados. De resto, a sua constituição depende de múltiplas circunstâncias, desde logo da disponibilidade financeira do próprio clube. As recomendações da FIBA para a estruturação de um grupo trabalho desta natureza sugerem que o treinador principal deve ser o responsável pela constituição da sua equipa de trabalho, a qual deve incluir treinadores adjuntos, médicos, fisioterapeutas, *team managers* e todos os profissionais considerados importantes e imprescindíveis ao contexto da realidade em causa. Ainda neste contexto, a FIBA recomenda de modo particular que o treinador principal seja suficientemente arguto para encontrar um treinador adjunto - um número 2 - capaz de completar os seus pontos fracos, de modo a alargar e sofisticar as competências da equipa técnica. (FIBA, 2016)

Como já referido, na época de 2018-2019, desempenhei o cargo de treinador principal da equipa de seniores B masculinos do SCB, e tive, obviamente, a responsabilidade de construir parte da minha equipa técnica. Este processo de construção foi fortemente condicionado pelas parcas disponibilidades financeiras do clube. De resto, foi-me concedida apenas a possibilidade de poder escolher o meu treinador adjunto. Decidi-me pelo meu colega e amigo Pedro Grenha, um antigo treinador com o qual partilhei os meus primeiros anos prática profissional como treinador. Acredito ter feito uma boa escolha e com ele criei uma dupla de trabalho bastante competente.

Os outros elementos que também integraram a minha equipa técnica foram o médico João Moura e a fisioterapeuta Sara Rodrigues que, apesar de não terem sido nomeados por mim, por já pertencerem à estrutura do clube, desempenharam as suas funções junto da nossa equipa de um modo muito competente e profissional.

No Quadro seguinte listam-se os membros da equipa técnica e as respetivas funções que desempenharam ao longo da época desportiva.

Quadro 6- Organização das responsabilidades associadas de todos os elementos da equipa técnica.

Adriano Cerdeira Treinador principal	Pedro Grenha Treinador adjunto	Miguel Moura Médico	Sara Rodrigues Fisioterapeuta
Técnica individual defensiva	Técnica individual ofensiva	Diagnóstico de possíveis lesões	Realização dos tratamentos prescritos pelo médico
Tática individual e coletiva- defensiva	Tática Individual e coletiva- ofensiva	Prescrição e acompanhamento dos tratamentos realizados	Massagens, Ligaduras e <i>Kinesio Taping</i>
Criação do espírito de grupo, de hábitos de grupo e valores de equipa- Coativo psicológico	Controlo do trabalho autónomo de lançamento e de musculação		
Planeamento da macroestrutura do sistema de treino	Gestão logísticas das condições de treino e de jogo		
Preparação física			
<i>Scouting</i> - Análise de jogo			
Gestão da equipa técnica e do grupo de atletas			

De facto, acredito, tal como Moncho Lopez, que o treinador não tem necessariamente de ser um especialista de todas as áreas, mas deve conhecer um pouco de cada uma delas. É-lhe exigido que se sinta confortável com profissionais ou especialistas de outras áreas para que possa promover relações honestas e assertivas (cit. por Guimarães, 2015). Foi com base neste princípio que procurei unir este grupo de profissionais e focá-los numa missão comum que visava assegurar uma excelente preparação desportiva e a máxima evolução individual e coletiva deste grupo de atletas.

Para além da missão da equipa técnica, importa referir também o trabalho desempenhado pelo coordenador desportivo e pelo diretor administrativo do SCB – Basquetebol. Embora não fazendo parte efetiva da equipa técnica, o seu papel foi determinante para o bom funcionamento da secção e para todo o trabalho (complementar ao trabalho efetivo de treino) desenvolvido junto dos atletas. O coordenador desportivo foi o mentor de todo o processo tático que garantiu a implementação e sistematização de um modelo de jogo completamente novo dentro do clube. A sua imensa vontade de ajudar os treinadores e o seu abundante conhecimento técnico-tático foram essenciais para que a época fluísse naturalmente. O diretor administrativo foi o elemento cuja atividade desenvolvida (em conjunto com o treinador adjunto) permitiu resolver todos os problemas logísticos associados aos treinos, às competições, e aos deslocamentos da equipa para participar nas competições ao longo de toda a época desportiva.

3.2.2. Os atletas

O grupo de trabalho incluiu um número máximo de 18 atletas, no entanto, o núcleo principal desta equipa foi constituído por 14 atletas da formação do clube. As alterações do número de atletas na equipa foram frequentes e relacionaram-se, principalmente, com lesões, transferências de atletas para outros clubes e subidas definitivas de jogadores ao escalão principal, equipa A.

Numa apreciação global e transversal deste grupo de atletas destaque para a sua idade média de 18,7 anos, facto que evidencia uma enorme margem de progressão. A equipa dispunha de atletas com uma qualidade técnica elevada, principalmente do ponto de vista ofensivo, mas taticamente o seu desempenho estava ainda muito aquém do desejado. No que diz respeito às características físicas dos atletas saliento os enormes défices de peso, altura e robustez física. Por último, referir o equilíbrio na distribuição de jogadores por posições específicas, aspeto este que facilitou a forma como planeamos o treino e a competição.

No Quadro 7 lista-se os principais jogadores que terminaram a época desportiva descrevendo-se ainda algumas das suas caracterizações individuais, tais como: a data de nascimento, a posição específica no jogo, altura e a mão lançadora.

Quadro 7 – Jogadores que terminaram a época 2018/2019 a representar a equipa de seniores B do SCB.

Nome	Mão Lançadora	Posição	Altura	Data de nascimento
André Gomes	Direita	Extremo	188cm	03-02-2000
Adão Barbosa	Direita	Extremo/Poste	182cm	12-01-1999
Nuno Jerónimo	Direita	Extremo	181cm	15-05-1999
João Noivo	Direita	Base	180cm	29-11-2000
Rodrigo Bobzien	Esquerda	Poste	194cm	04-08-1999
Ricardo Viana	Direita	Base	174cm	30-04-1999
Rodrigo Oliveira	Direita	Extremo/Poste	185cm	15-05-2000
Miguel Soares	Direita	Base/Extremo	175cm	16-11-1997
Ivo Marques	Direita	Extremo	173cm	20-06-2000
Pedro Jantarada	Direita	Base	182cm	18-02-2001
Pedro Rodrigues	Direita	Extremo	196cm	26-12-1999
Pedro Portovedo	Direita	Poste	175cm	13-05-2000
Diogo Prata	Direita	Base	174cm	22-09-2000
João Malheiro	Direita	Extremo/Poste	188cm	28-09-1999
Manuel Matos	Direita	Extremo	190cm	12-05-2000
José Oliveira	Direita	Extremo	182cm	02-09-1999
José Mendes	Direita	Extremo/Poste	193cm	30-04-2001
Guilherme Pinheiro	Direita	Poste	192cm	30-06-2001

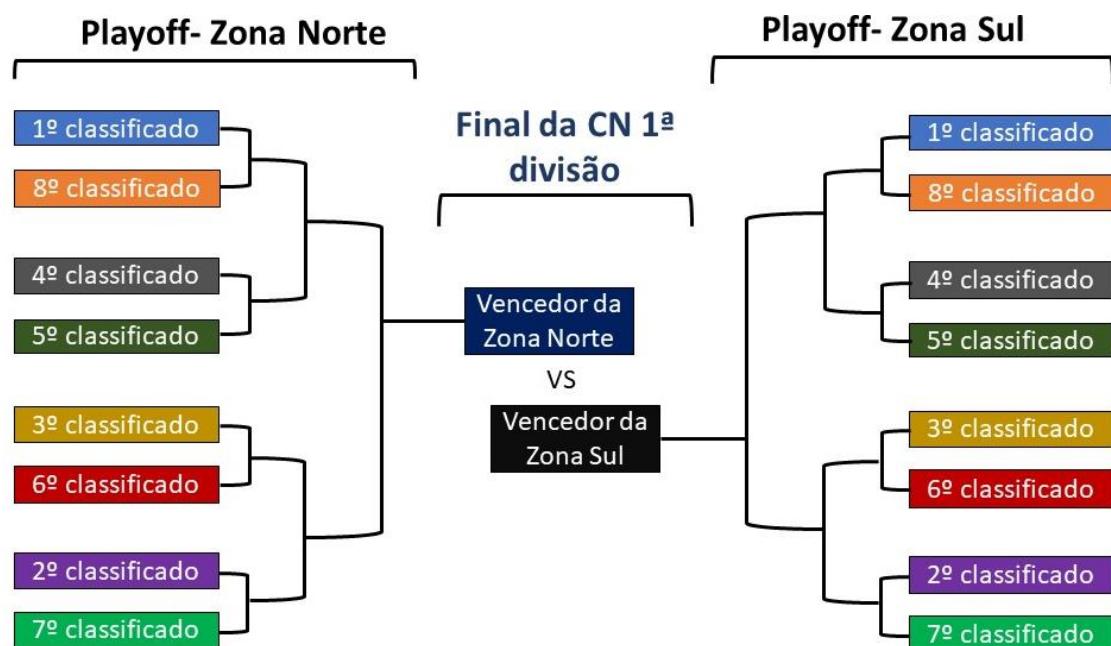
3.2.3. Caraterização do contexto competitivo

A equipa que orientei na época de 2018-2019 disputou o VI Campeonato Nacional da 1ª divisão masculina, que corresponde à terceira divisão nacional de basquetebol sénior masculino. Esta competição integrou 28 equipas de todo o país - continente e ilhas - divididas em dois grupos, zona Norte e zona Sul, com 14 equipas em cada grupo. O calendário competitivo foi composto por duas fases; na 1ª fase (Fase Regular), cada equipa disputou um total de 26 jogos, “todos contra todos” com “um jogo em casa” e “um jogo fora”, nas suas zonas. Depois de disputada a fase regular deu-se início à 2ª fase da competição na qual as 8 primeiras equipas classificadas da respetiva zona ganham o direito de participar nos *Playoff* de acesso à subida de divisão, e as 6 últimas disputaram os *Playout* para a descida de divisão (ver Quadro 8).

Quadro 8- Distribuição das equipas de acordo com as zonas e com as fases competitivas.

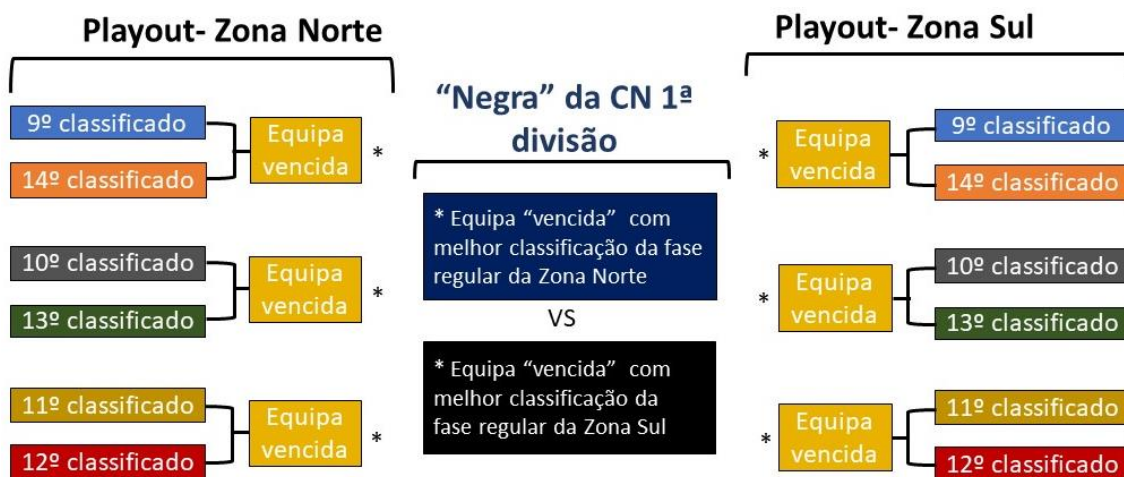
Zona Norte- 1ª fase			Zona Sul-1ª fase		
Classificação	Equipa	Jogos	Classificação	Equipa	Jogos
1	A	26	1	O	26
2	B	26	2	P	26
3	C	26	3	Q	26
4	D	26	4	R	26
5	E	26	5	S	26
6	F	26	6	F	26
7	G	26	7	T	26
8	H	26	8	U	26
9	I	26	9	V	26
10	J	26	10	X	26
11	K	26	11	Z	26
12	L	26	12	AA	26
13	M	26	13	AB	26
14	N	26	14	AC	26

O processo de *Playoff* e *Playout* apresentam-se descritos graficamente nas Figuras 8 e 9, respetivamente.



Nota: A continuidade das equipas nos Playoff é definida á melhor de 3 jogos.
A Final é composta apenas por um jogo, realizado em campo neutro.

Figura 8- Esquema de representação do sistema de *Playoff* por zonas até á final interzonal.



Nota: A continuidade das equipas na CN 1ª divisão é definida, em primeira instância, pela vitória do payout, à melhor de 3 jogos (as duas equipas "vencidas" no payout com pior classificação da 1ª fase descem automaticamente).
A última oportunidade para evitar a descida de divisão, é disputada através de um jogo, que é realizado em campo neutro, entre as duas equipas "vencidas" no payout, com a melhor classificação da 1ª fase, de cada zona.

Figura 9 - Esquema de representação do sistema de *Payout* por zonas, que inclui o jogo interzonal que define a quinta equipa a descer de divisão.

Como resultado desta segunda fase, o vencedor dos *Playoff*, de cada zona, conquista o direito de competir na época seguinte no Campeonato da Proliga. Relativamente ao *Playout*, as 6 piores equipas, de cada zona, disputam a permanência ou a descida de divisão para o Campeonato Nacional da 2ª divisão, CN 2ª divisão³, conforme descrito no Figura 9.

³ Para mais esclarecimentos consultar o comunicado 137, de 27/02/2019, e o comunicado 156, de 11/04/2019, disponível no seu respetivo site da FPB (<http://www.fpb.pt/fpb2014!/site.go?s=1&show=not&id=109819> e <http://www.fpb.pt/fpb2014!/site.go?s=1&show=not&id=110091>).

3.3. Enquadramento legal

3.3.1. O treinador

O trabalho voluntário está desde sempre ligado aos contextos da organização e da prática desportiva. Em Portugal, o treino em basquetebol não tem fugido a esta regra, e este tipo de ligação é ainda muito frequente, sobretudo, nos escalões de formação, facto que tem contribuído para a implementação de um “estatuto de amadorismo” próprio dos treinadores desta modalidade. É também esta situação que tem levado a que os clubes de menor dimensão dependam desta estratégia para assegurar a sua continuidade.

Esta realidade tem por de trás dela um espírito muito nobre. No entanto, é também ela que tem levado à forte estagnação do basquetebol nacional. Para combater este marasmo, o governo Português produziu e pôs em prática, em 2008, uma “nova lei de bases da atividade física e do desporto” (Decreto-Lei n.º 248-A/2008), que entre muitas outras medidas impôs uma formação altamente qualificada dos treinadores, desde o nível I até ao nível IV, “... *não só para garantir um desenvolvimento qualitativo e quantitativo das diferentes atividades físicas e desportivas, como também para que a prática desportiva decorra na observância de regras que garantam a ética desportiva e o desenvolvimento do espírito desportivo, bem como a defesa da saúde e da segurança dos praticantes.*”

De acordo com esta perspetiva, o Plano Nacional de Formação de Treinadores, (PNFT), apresenta um modelo de formação que procura formar treinadores de acordo com um crescendo de exigências e de competências profissionais nos quatro graus consignados, ou seja, pretende que a aquisição de saberes seja feita de forma cumulativa, ao longo dos 4 graus de formação. Para isso, o IPDJ assume a responsabilidade de definir a componente de formação geral e o regulamento de estágio de todos os cursos de treinadores, enquanto que as federações assumem a componente de formação específica da modalidade que representam. Esta dinâmica garante aos cursos de treinadores um desenvolvimento curricular equilibrado entre a formação geral e a formação específica da modalidade, sem que se esqueça o grande foco sobre a componente de formação prática do estágio (PNFT, 2010).

De acordo com este enquadramento, o IPDJ passa a ser a entidade responsável pela emissão e pela renovação de todas as cédulas de treinador de desporto, (CDT), em Portugal. Neste contexto, tornar-se então ilegal o exercício da atividade de treinador de desporto praticada por alguém que não seja titular desta CDT (Presidência do Conselho de Ministros, 2008).

Em 2010, com o objetivo de esclarecer as normas para a obtenção e emissão da CTD, foi lançado em Diário da República o Despacho n.º 5061/2010, que para além de indicar o período de validade máxima de 5 anos das CTD, destaca ainda, a necessidade de realizar formação contínua de atualização técnica e científica com um número de créditos (ECTS/ECVET) diferenciado para cada grau da CTD, tal como descrito no Quadro seguinte.

Quadro 9 - Relação entre o grau de treinador e os créditos/horas de formação necessários para a renovação da CDT.

Graus de Treinador	ECTS/ECVET para a renovação da CPT	Carga Horária aproximada (1 ECTS/ECVET = 25h de trabalho)
I	2.5 ECTS/ECVET	62.5h (12,5h, em média/ano)
II	3 ECTS/ECVET	75h (15h, em média/ano)
III	4 ECTS/ECVET	100h (20h, em média/ano)
IV	5 ECTS/ECVET	125h (25h, em média/ano)

No âmbito do PNFT, o exercício da atividade de treinador de desporto é certificado mediante a aquisição da CTD, que pode ser obtida pelas seguintes vias (IPDJ, 2020):

- Cursos de Formação de Treinadores - realização de cursos de treinadores organizados segundo as premissas legais e regulamentares do PNFT;
- Formação Académica – Habilitação académica de nível superior destacada no artigo 10º do Despacho n.º 5061/2010, de 22 de março;
- Reconhecimento da Experiência Profissional;
- Reconhecimento de Formação realizada no Estrangeiro.

Com base neste contexto legal devo destacar que, na época de 2018/2019, desempenhei as funções de treinador principal, com o estatuto de treinador estagiário do curso 81 de nível II da FPB-ENB. Durante este período, realizei a componente de formação prática sob a supervisão atenta do meu treinador adjunto, Pedro Grenha. Num futuro próximo ambiciono poder continuar com o meu percurso de formação por via da formação contínua de treinadores e através da realização do Grau III de treinador desportivo de basquetebol.

3.3.2. O preparador físico

Internacionalmente, a preparação física é classificada como *strength and conditioning*, e corresponde a uma parte integrante das diversas modalidades de exercício físico (Ratamess, 2012). Várias instituições de renome associadas a esta área, tais como a *National Strength and Conditioning Association*, a American College of Sports Medicine e a FIBA, apresentam um conjunto de linhas orientadoras segundo as quais o preparador físico de basquetebol se deve reger, (Ratamess, 2012; Harley, 2012; Lukic & Kamasi, s.d.). No entanto, e estranhamente, deixam de parte qualquer requisito legal que possa pautar a sua função e a sua intervenção profissional.

Em Portugal, o papel do preparador físico não se encontra especificamente legislado. Contudo, parece existir uma relação de proximidade com a função do técnico de exercício físico. Legalmente, as suas posições são claramente distintas, mas o contexto prático acaba por aproximá-las. Se olharmos para a lei portuguesa com algum detalhe podemos destacar um conjunto de funções comuns a ambos os cargos. Segundo o artigo 14 do Decreto-Lei n.º 271/2009 de 1 de outubro, as funções dos profissionais responsáveis pelo exercício de atividades físicas e desportivas são as seguintes:

- Avaliar os utentes e prescrever, em coordenação com o diretor técnico, as atividades físicas e desportivas (os exercícios);
- Superintender tecnicamente, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, as atividades físicas e desportivas nelas desenvolvidas;
- Avaliar a qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a sua melhoria;
- Colaborar na luta contra a dopagem no desporto.

Apesar do cargo de preparador físico não ser considerado ainda uma profissão altamente regulada aos olhos da lei, cabe a todos os profissionais dessa área pugnar pela qualidade da sua formação e assim poderem reivindicar o reconhecimento do seu trabalho e da sua profissão.

4. Desenvolvimento da Prática Profissional

4.1. Conceção

4.1.1. A minha filosofia do treinador

Tal como é evidente no Capítulo do enquadramento pessoal, a conceptualização de uma filosofia pessoal e profissional é algo a que dou grande importância e a que dedico bastante do meu tempo de reflexão. De acordo com diversos autores, a definição de uma filosofia profissional é por certo um dos aspetos mais importantes para se ser bem-sucedido na função de treinador já que é, através dela que se consegue caminhar (de modo mais seguro) na direção dos objetivos que se pretende alcançar (Araújo, 1995; Connolly & White, 2017; Martens, 2012).

O basquetebol é um dos desportos que mais valoriza a filosofia do treinador. Se olharmos de forma atenta para a cultura de valores de John Wooden, Phil Jackson, Mike Krzyzewski, Gregg Popovich e Pat Summitt, entre outros, compreendemos que foi através da sua filosofia que estes treinadores conseguiram elevar a condição Humana dos seus atletas muito para lá dos limites do próprio jogo, da equipa e da competição onde estavam inseridos. De resto, a influência da filosofia de todos estes grandes treinadores não se circunscreveu apenas ao contexto da sua equipa. Os seus valores expandiram-se para lá desse pequeno círculo, e envolveram diferentes clubes, ligas, fãs e até mesmo populações locais.

Muito inspirado por estes nomes maiores da história do basquetebol, e alinhado com Cliff Mallett no princípio de valorização do estado de consciência na evolução autorreflexiva dos valores que definem a filosofia profissional (Mallett, 2013), identifiquei 3 ideias base que me ajudam, diariamente, a solucionar todas as decisões difíceis e os dilemas éticos que tenho de enfrentar (Martens, 2012).

O primeiro conceito que considero essencial na minha tarefa diária de treinador assenta na responsabilidade de assumir, constantemente, uma atitude profissional. Tento sempre assegurar que todos aqueles que integram o meu grupo de trabalho estejam a dar o seu máximo por si, pelos outros e pelo objetivo comum ao grupo de trabalho. Gosto de estar rodeado por pessoas que acreditam que *“... mais importante do que ganhar dinheiro como treinador ou como atleta,*

é ter a atitude certa relativamente à função que desempenhamos, porque ser um profissional do desporto, pressupõe, acima de tudo, uma atitude responsável perante a nossa modalidade e perante todos aqueles que connosco trabalham.” (Araújo, 1995). De facto, a única forma consistente de garantir a formação de atletas de alto nível passa pela execução de um trabalho de máxima competência. A oportunidade para alcançar o alto rendimento depende de um longo processo de treino que deve ser encarado, desde cedo, com toda a seriedade, respeito e dedicação.

Assim, sustentada por esta premissa de completa entrega, a preparação desportiva eleva-se a um patamar de destaque na evolução e no rendimento desportivo individual e coletivo dos atletas. No âmbito do meu trabalho como treinador, o ato de treinar representa mais de 90% de todos os momentos desportivos da época, razão pela qual lhe dedicamos grande parte da nossa atenção no quadro do planeamento da nossa atividade desportiva. Acredito que é com base no treino, no direcionamento qualificado da sua carga e na respetiva recuperação que podemos garantir resultados desportivos satisfatórios. Desta forma, e em completa concordância com o treinador Bobby Knight destaco a sua celebre afirmação: *“Eu não acredito na sorte, acredito sim no treino e na preparação.”*

Para viabilizar este enfoque na atitude profissional que tanto me fascina, recorro a uma segunda ideia que visa aproximar os meus atletas de um conjunto de valores baseado em 6 princípios chave (Bassham & Hamilton, 2007) que, tal como alguns dos maiores treinadores de basquetebol do mundo, considero fundamentais para alcançar o sucesso, quer seja, no plano pessoal, profissional ou desportivo:

- Definir objetivos exigentes;
- Fazer do trabalho duro uma paixão;
- Estabelecer bons hábitos de trabalho;
- Ser persistente;
- Aprender através da adversidade;
- Por a equipa antes do indivíduo.

Estes princípios permitem-me transportar para a prática valores de aprendizagem, dedicação, trabalho e solidariedade, indispensáveis ao processo de transformação dos meus jogadores em atletas com caráter, seguindo a ideia inspiradora de James Kerr quando afirma (2016, p. 30):

“Os nossos valores decidem o nosso caráter. O nosso caráter define o nosso valor.”

É deste quadro de forte referência moral, que emerge a última ideia definidora da minha filosofia de treinador: é o amor pela equipa e pelo jogo que comanda todo o trabalho que realizamos na nossa tarefa de treinador. De resto, este meu posicionamento é muito inspirado pelo pensamento de John Wooden, quando refere que para fazermos o nosso melhor é necessário amarmos aquilo a que nos dedicamos, e para isso, devemos garantir que a nossa equipa/família se mantém unida por esse mesmo amor (Wooden & Jamison, 2005, 2009).

Em suma, são estes três princípios, a atitude profissional, a cultura de valores e o amor pelo jogo e pela equipa que sustentam a minha atuação como treinador de basquetebol, e que não deixam de ser também os valores que norteiam a minha vida de relação social.

4.1.2. Expectativas iniciais

Em agosto de 2018, a direção da secção de basquetebol do SCB apresentou-me duas propostas profissionais que consideravam ideais para o meu perfil de treinador. A primeira consistia em garantir a continuidade do trabalho que tinha realizado no ano anterior, assumindo o cargo de treinador principal da equipa feminina de sub-19, a fim de assegurar a a continuidade deste projeto. A segunda propunha-me o cargo de treinador principal do escalão de seniores B masculinos, a fim de cimentar o recente projeto de transição de atletas da formação para o rendimento desportivo.

Perante estas duas opções, não tive grandes hesitações, tendo-me decidido pelo cargo de treinador principal da equipa de seniores B masculinos. É claro que esta decisão foi muito norteadada pela minha experiência passada como treinador, mas sobretudo pelas minhas expetativas futuras que apontavam para a hipótese de poder estar o mais próximo possível do treino alto rendimento.

Face a esta decisão e ao seu contexto específico, era obrigatório definir um quadro de expectativas que deveria procurar enquadrar para garantir alguma segurança no trabalho a realizar. A primeira questão tinha a ver com a ambição de crescer na função de treinador, a partir de um conjunto de oportunidades de aprendizagem que me obrigassem a adquirir conhecimentos técnico-táticos avançados, e que me habilitassem a preparar a equipa de acordo com a minha ideia de jogo, e também com base no conhecimento da forma de jogar dos adversários a enfrentar. Paralelamente ao meu crescimento profissional como treinador de basquetebol, também esperava poder estimular o desenvolvimento desportivo e pessoal de todos os meus atletas, para que se tornassem num exemplo de grupo, de pessoas e de desportistas. Simultaneamente, aspirava promover uma evolução significativa deste grupo de trabalho, principalmente relacionada com aspetos da tática individual e da tática coletiva, tanto do ponto de vista ofensivo como defensivo.

Em suma, acredito ter tomado a decisão certa ao optar pela proposta relativa à equipa seniores B, uma vez que me garantiu uma maior experiência profissional e um compromisso mais exigente com o clube.

4.1.3. Objetivos

Segundo o filósofo Tom Morris (1995) o caminho para o sucesso inicia-se sempre com a definição de objetivos, que representam de forma clara aquilo que se pretende alcançar. Neste mesmo sentido, o treinador Rick Pitino, (1997), sugere que a definição de objetivos é um processo fundamental na nossa vida, e é responsável por guiar todo o nosso progresso e por fazer de nós pessoas mais organizadas e disciplinadas.

Também no desporto o processo de definição de objetivos é fundamental, uma vez que permite, não só, a melhoria da *performance* dos atletas, como também a melhoria da sua experiência desportiva (Healy et al, 2018). Por outro lado, Weineberg (2010), completa esta ideia afirmando que o estabelecimento de metas é uma das técnicas mais eficazes para aumentar a motivação e o desempenho desportivo, e como tal, os treinadores e os atletas devem definir objetivos de treino e de competição que sejam específicos, mensuráveis, desafiadores e realistas.

Com base neste conjunto de posicionamentos, com o contributo do meu treinador adjunto, defini um conjunto de objetos formativos e competitivos para a época de 2018/2019, que adiante irei apresentar. Para além destas metas anuais, defini ainda um quadro de garantias que entendíamos ser fundamental manter para que o processo de formação e de crescimento dos nossos atletas estivesse assegurado. Esta definição de um princípio ativo que sustentava todo o projeto da equipa de seniores B passava por garantir a continuidade e a sustentabilidade da equipa, de modo a otimizar o processo de passagem dos atletas do contexto da formação para o rendimento desportivo. Para tal, inspirados pelo modelo de desenvolvimento de atletas de Istvan Balyi, (2001), definimos um plano de preparação desportiva que incluía um patamar intermédio entre as etapas de *treinar para competir* e de *treinar para ganhar*⁴, estabelecendo

⁴ Este modelo de especialização tardia (direcionado para os jogos desportivos coletivos) de Istvan Balyi inclui cinco patamares a saber: os fundamentos, treinar para treinar, treinar para competir, treinar para ganhar e a reforma.

assim uma ponte particular entre a preparação individual e a otimização da *performance*.

Para garantir a subsistência deste projeto seria necessário estabelecer um compromisso duradouro de partilha duplo sentido, no qual os atletas Seniores B pudessem ascender à equipa de seniores A e retornar ao seu escalão de origem, e onde os atletas sub-18 pudessem também estabelecer uma relação idêntica com o escalão superior de seniores B.

4.1.3.1. Objetivos Formativos

Os objetivos formativos centram-se na otimização da prática do treino, ou seja, representam metas que procuram melhorar o contexto de desenvolvimento individual e coletivo de todos os atletas. Do conjunto geral dos Objetivos Formativos definidos para o nosso grupo de trabalho destacam-se os seguintes:

- a) Melhorar os níveis de proximidade, confiança e de liderança com os atletas. O meu primeiro contacto com este grupo de atletas deu-se na época de 2014-2015, na função de treinador adjunto. Tornou-se, pois, fundamental restabelecer e reestruturar as relações anteriormente criadas;
- b) Definir responsabilidades específicas para todos os elementos da equipa técnica (treinador principal, treinador adjunto, médico e fisioterapeuta), de modo a regular com o máximo de competência os processos de trabalho relativos à implementação do nosso sistema de treino. O treinador principal e o treinador adjunto ficaram responsáveis por toda a preparação desportiva/competitiva, enquanto os restantes membros da equipa técnica, médico e fisioterapeuta, ficaram responsáveis pelo processo de reabilitação desportiva de todos os atletas lesionados;
- c) Aproximar, ao máximo, a forma de jogar da equipa à nossa ideia de jogo, respeitando os 4 aspetos chave deste processo: a tática, a técnica, o físico e o psicológico. No que diz respeito à dimensão tática, focamo-nos na melhoria da tática individual e coletiva ofensiva. Relativamente à parte

técnica centramo-nos no desenvolvimento de todo o espectro do processo defensivo e no desenvolvimento dos aspetos da técnica ofensiva impostos pelo novo modelo de jogo. Quanto aos aspetos físicos e psicológicos, desenhamos e aplicamos programas sólidos de trabalho de força e de dinâmicas de grupo.

4.1.3.2. Objetivos Competitivos

Os objetivos competitivos representam metas individuais e coletivas de rendimento desportivo que complementam o processo formativo, ou seja, espelham os patamares de *performance* que se pretende alcançar. Foi neste enquadramento que concebemos um plano de desenvolvimento desportivo (individual e coletivo) criando condições de trabalho que permitissem garantir os seguintes 3 objetivos:

- A ascensão dos atletas mais capacitados à equipa A do clube;
- A manutenção da equipa na divisão onde competia, CN 1ª divisão;
- A presença de atletas da equipa B do clube nas seleções nacionais de sub-18 e de sub-20.

4.1.4. Modelo de Jogo

De uma forma geral, os jogos desportivos coletivos desenrolam-se de acordo com uma lógica muito particular, uma espécie de moto-contínuo, ou como afirma Sherman (2018) um “*never ending loop*” que percorre os 4 momentos que na generalidade, os constituem: a organização defensiva, a transição defesa-ataque, a transição ataque-defesa e a organização ofensiva. Esta ideia pode ser definida como um ciclo interminável de relação entre as diferentes fases de jogo, mas que, sobretudo no basquetebol, devido à enorme aleatoriedade do jogo, pode não se verificar segundo a ordem esperada (Connolley & White, 2017). De resto, é deste quadro de grande complexidade que surge a necessidade de se definir padrões, estratégias e táticas claras que permitam que os atletas estejam esclarecidos e sintonizados nas diferentes tarefas que devem realizar em cada momento/fase de jogo (Sherman, 2018).

De acordo com esta necessidade de organização múltipla, parece claro o facto de todas as equipas apresentarem um modelo de jogo próprio através do qual, o grande mentor deste processo (o treinador), orienta a forma de jogar da sua equipa assente em princípios de jogo de natureza individual e coletiva (Connolly & White, 2017).

Antes de aprofundarmos o conceito de “Modelo de Jogo”, é necessário clarificar dois outros aspetos que estão a montante desta ideia, e que nos ajudam a concebê-la. Refiro-me à estrutura de jogo e à ideia de jogo (Tobar, 2018).

De acordo com Maciel, (2011): “*a estrutura de jogo pode ser entendida como a disposição dos jogadores no terreno de jogo, ou seja, a forma como estes se colocam no campo. A princípio, trata-se de uma organização rígida e sem grande funcionalidade, não possuindo vida própria, mas que, entretanto, se assume como aspeto fundamental para o emergir e concretizar das dinâmicas coletivas desejadas*”

No basquetebol, podemos constatar a predominância de determinadas disposições (posicionamentos) quer ofensivas (p.e. 5-0, 4-1 e 3-2) quer defensivas (p.e. zona 2-3, zona pressionante campo inteiro 1-2-2) através das quais o treinador procura conjugar da melhor forma possível as características

dos jogadores com a designada ideia de jogo, que adiante iremos tratar (Breakthrough Basketball, s.d.).

De facto, é deste tipo de estruturas específicas que emerge o conceito de ideia de jogo, isto é, uma “forma de jogar” que o treinador considera ideal para os diferentes momentos de jogo. Para Tamarit (2013), esta noção assenta num modo de jogar próprio do treinador, muito influenciado pela sua proximidade com a modalidade, ou seja, a jogar, a observar, a estudar, ou até mesmo a criar.

Esclarecidos que estão estes dois conceitos, podemos avançar numa compreensão mais profunda do que é, verdadeiramente, o modelo de jogo. Segundo Oliveira, (2012), o modelo de jogo consiste numa ideia de jogo constituída por princípios e subprincípios, representativos das diferentes fases de jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, uma identidade específica. O mesmo autor acrescenta ainda que esse modelo se assume sempre como uma conjectura, uma hipótese em constante mudança, que está aberta aos acrescentos individuais e coletivos, numa construção contínua, que nunca é, nem será, um dado fechado. O modelo final é sempre inatingível, porque está sempre em reconstrução e em constante evolução (Oliveira, 2012).

Nesta mesma linha de pensamento Connolly & White (2017), destacam algumas outras características que ajudam a completar a compreensão desta noção de modelo de jogo, descrevendo-o como algo observável que se identifica e se distingue de si próprio, algo dinâmico, vivo, que está sempre aberto e que se manifesta em campo através de uma filosofia coletiva.

De acordo com este conceito de modelo de jogo, vários autores acrescentam ainda que a implementação de uma ideia de jogo é fortemente condicionada e influenciada pelo contexto que envolve o grupo para o qual esta se direciona. Quer isto dizer que, particularidades como a história do clube, a sua cultura, as suas conquistas, a mentalidade dos adeptos, o país e o campeonato em que a equipa participa, são alguns dos aspetos fundamentais a considerar durante o processo de modelação (Connolly & White, 2017; Tobar, 2018; Oliveira, 2012). O treinador deve compreender todas estas

particularidades e deve procurar integrá-las no seu modelo de jogo, adaptando-o a esta realidade.

Em suma, e do meu ponto de vista, a ideia de modelo de jogo poderá ser expressa de forma mais objetiva a partir de 3 referências que adiante transcrevo:

“O modelo de jogo não se resume ao plano conceptual, isto é, à nossa intenção de fazer alguma coisa. Paralelamente ao plano dos valores (axiológico), ou seja, do treinador sistematizar uma ideia de jogo com base nas preferências internas e no envolvimento do clube onde está inserido, logo virá o que sucede na prática (praxiológico).” Vítor Frade, citado por Tobar (2018, p.85).

Esta noção de operacionalização do modelo de jogo no terreno consiste numa intenção na ação capaz de produzir interações de pormenor, muitas vezes inesperadas, que podem, ou não, tornar-se importantes para a alteração da forma de jogar (Tobar, 2018).

De acordo com Maciel (2011), *“o modelo de jogo é tudo, mas não é qualquer coisa, é muito específico, consiste numa ideia de jogo que tem em conta o contexto que a rodeia, e que desse encontro resulta a criação de um referencial coletivo, que durante a sua operacionalização vai moldando a ideia de jogo coletiva, numa relação bidirecional com a reflexão do treinador.”*

Por fim, encerra-se este capítulo com a citação de Tobar (2018, pp.89-90) referindo que o modelo de jogo:

“é o que existe em termos estruturais e funcionais, que proporciona regularmente que uma equipa se identifique como tal.”

4.1.4.1. A nossa Ideia de Jogo – Coativo tático

Na época desportiva de 2018-2019 fui convidado pela direção da secção de basquetebol do SCB para assumir o cargo de treinador principal da equipa de seniores B masculinos. A par com esta proposta, fui também desafiado a repensar o modelo de jogo, a implementar na equipa, uma espécie de protótipo a ser testado e posteriormente aplicado em todo o clube.

Nos últimos anos, o clube tinha vindo a implementar uma ideia de jogo completamente ultrapassada e distante das tendências que moldam o basquetebol atual. De facto, a organização e a transição ofensivas, implementadas no clube regiam-se pelo “Sistema *Flex* com continuidade”, que exigia apenas o domínio do passe e do jogo sem bola, criado a partir dos bloqueios indiretos. Por outro lado, no plano defensivo, o momento da transição defensiva era completamente negligenciado e a organização defensiva centrava-se em princípios genéricos de defesa homem a homem (hxh) em meio campo.

Perante esta ingenuidade do ponto de vista tático, decidimos implementar um novo modelo de jogo de acordo com as ideias de Fergus Connolly e de Phil White, expressas no livro *Game Changer - The art of sport science* (2017). Foi a partir do pensamento conceptual e metodológico destes autores que concebemos uma ideia de jogo coletiva por via de princípios e subprincípios específicos para cada momento de jogo. Esta matriz, iminentemente tática, passou a ser o nosso ADN de jogo, a nossa “filosofia mãe”, à qual acrescentamos algumas outras soluções, que a completaram; e esses “acrescentos” ajudaram-nos ainda a explorar vantagens específicas e a minimizar desvantagens claras em diferentes situações de jogo.

Para além disso, este processo de organização tática era suportado por mais três dimensões diferenciadas: a dimensão técnica, a dimensão física e a dimensão psicológica. De resto, foi com base nestas quatro dimensões (tática, técnica, física e psicológica), denominadas na literatura como coativos⁵, que

⁵ A designação de coativo (tradução direta do inglês) foi referida por Connolly e White, em 2017, e sustenta-se etimologicamente numa ação complementar e dependente entre as partes.

asseguramos o desenvolvimento da nossa ideia de jogo e modelamos a nossa nova forma de jogar.

A Figura 10 mostra graficamente o processo organizacional a partir do qual construímos a nossa nova ideia de jogo.

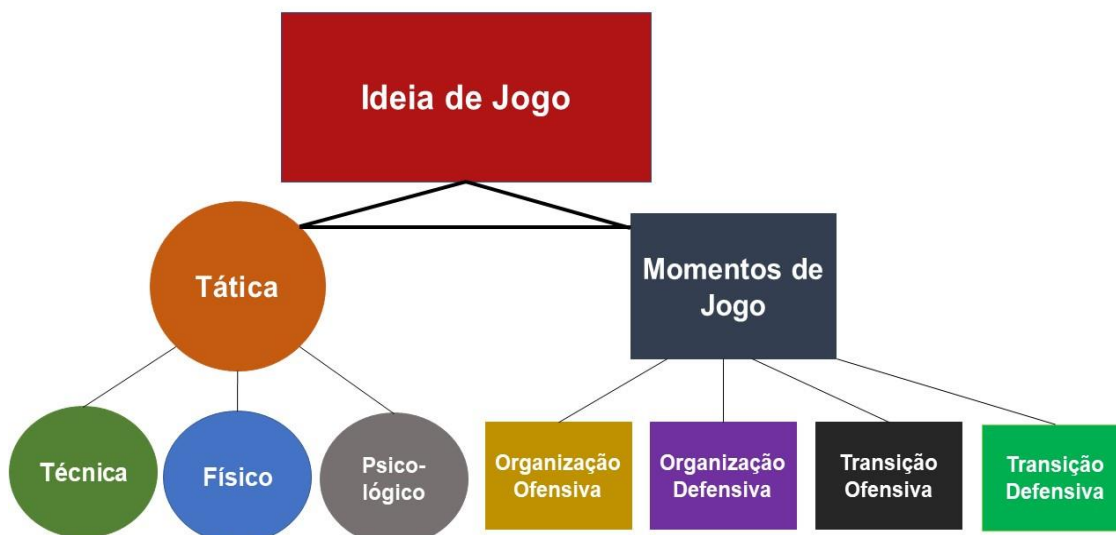


Figura 10- Esquema da organização conceitual relativa à construção da nossa ideia de jogo.

Tal como referido anteriormente, a aleatoriedade natural do jogo de basquetebol impede que se estabeleça uma sequência ordenada entre os diferentes momentos que o compõem. No entanto, segundo Connolly & White, (2017), dentro de cada momento de jogo existe uma organização específica composta por 3 micro momentos de jogo, que decorrem de forma linear e sequencial, ou seja, podem até demorar mais ou menos tempo a acontecer, mas a sua ordem dentro do momento de jogo é sempre a mesma, se este não for interrompido. Portanto, a melhor forma de garantir uma boa organização tática coletiva, passa por respeitar os micro momentos⁶ relativos a cada fase de jogo (ver Figura 11).

⁶ Todos os termos utilizados para classificar os micro momento de jogo foram traduzidos diretamente do inglês, podendo desta forma, terem perdido algum do seu significado original na tradução.



Figura 11- Esquema da organização dos momentos/fase de jogo e dos 3 micro momentos de jogo específicos de cada um deles.

Inspirados por esta ideia para a fase da organização ofensiva, construímos um conjunto de dinâmicas de tática coletiva ofensiva que respeitava os seguintes micro momentos de jogo: (i) a construção, consistindo em posicionar a equipa em condições de finalizar a partir de um espaço funcional, isto é, garantir espaço de movimentação para a bola e para os jogadores, (ii) a penetração, que procura a “entrada” dos jogadores e da bola em zonas de elevada percentagem de concretização, e assim garantir situações de finalização fácil ou de vantagem na sua continuidade e (iii) a execução, através da qual se tenta criar a melhor situação de lançamento para o último atacante com a posse de bola.

Para a fase da organização defensiva, seguimos o mesmo princípio da organização ofensiva, e estruturamos todas as nossas regras defensivas de acordo com os três micro momentos que compõe esta fase de jogo, a saber: (i) o isolamento, que consiste em tentar impedir todas as vias de progressão da bola, bem como a ligação entre atacantes, (ii) a terminação, que passa por impedir ao máximo o papel ofensivo dos jogadores atacantes, por meio da pressão defensiva e da limitação das opções de passe, e (iii) a desapropriação, que se traduz em recuperar o controlo da posse de bola, seja a partir de um roubo de bola, de uma perda de bola ou de um ressalto defensivo.

Em conformidade com esta lógica de pensamento, também a fase da transição ofensiva foi concebida de acordo com os micro momentos de jogo que a constituem e que adiante descrevemos: (i) o movimento, onde se pretende que os jogadores e a bola se movam rápido para criar espaço no campo, e assim deixar a defesa em dúvida perante múltiplas opções ofensivas, (ii) a direção, que recorre ao movimento de natureza diversificada (tanto do ponto de vista da largura como da profundidade) com o objetivo de confundir a defesa criando diferentes opções de ataque e por fim, (iii) o espaço, que consiste em, rapidamente, criar espaço entre os jogadores e a bola, de modo a poder ser multiplamente explorado tornando-se assim numa área o mais funcional possível.

Relativamente à fase da transição defensiva mantivemos o alinhamento com os micro momentos que compõe esta fase de jogo, a saber: (i) perturbação, que visa pressionar a bola e impedir a sua progressão, de modo a fazer com que o ataque se atrase na criação de espaço ofensivo funcional, e proporcione a recuperação das posições defensivas, (ii) organização, que consiste na “reformulação defensiva” da equipa o mais rapidamente possível, por meio da intercomunicação, garantindo que cada defensor se ocupa/responsabiliza pela sua zona defensiva ou pelo seu atacante direto, e (iii) direção, que procura forçar os atacantes, com e sem bola, a alterar a sua trajetória para longe das zonas mais nevrálgicas defensivamente, (área restritiva e zona central do campo).

Em tom de conclusão, sublinhar uma vez mais a centelha inspiradora de Connolly & White (2017) na definição da nossa ideia de jogo de alto nível, através da relação entre o coativo tático e as fases de jogo, e num outro plano, através do suporte e da complementaridade que os coativos técnico, físico e psicológico garantem a este processo. Para além disso, sublinhe-se ainda o papel que os micro momentos das diferentes fases de jogo assumem na nossa forma de pensar o jogo de basquetebol. De resto, foi a partir desta ideia de jogo assim concebida que operacionalizamos uma forma de jogar muito própria e que a procuramos pôr em prática a partir de princípios e de subprincípios específicos para cada momento de jogo como adiante iremos explicar.

4.1.4.1.1. Organização ofensiva

Segundo Wissel (2012), a organização ofensiva deve ser encarada numa *perspetiva altruísta*, ou seja, os jogadores e a bola devem movimentar-se em campo de uma forma coletiva, com base em tomadas de decisão rápidas e inteligentes, que lhes permitam concretizar a melhor situação de lançamento. Para além desta ideia relativa ao momento da organização ofensiva, este mesmo autor, acrescenta ainda que esta fase de jogo segue cada vez mais as tendências do *spread offense*, ou seja, de um ataque com muito espaço entre todos os atacantes. Este sistema que privilegia o espaço tem como principal premissa a criação de roturas defensivas, através de penetrações em *dribble*, com o objetivo de atrair os defensores para zonas próximas do cesto e, conseqüentemente, libertar os atacantes que estão prontos para assumir lançamentos de 3 pontos, sem oposição. Como complemento a esta orientação tática, muitos treinadores recorrem também ao bloqueio direto com *Roll* ou com *Pop*, para criar situações de rotura muito similares às já referidas.

Foi a partir da junção destas duas tendências que caracterizam o basquetebol atual (*spread offense* e o bloqueio direto) que desenvolvemos uma ideia de jogo particular, com tomadas de decisão simples, e ajustadas às características dos nossos atletas (ver Capítulo 3.2.2.). Como pretendíamos ter alguma liberdade para que, em qualquer momento da época, pudessemos adaptar outros conteúdos táticos, escolhemos a versão mais recente do “*Spread Pick and Roll*”, um sistema ofensivo muito versátil gizado pelo atual treinador dos *Houston Rockets*, Mike D’Antoni⁷.

Durante o processo de transferência desta ideia de jogo para a equipa, procuramos, numa 1ª fase, explicar aos jogadores qual o seu posicionamento em campo, para que, a partir dessa estrutura posicional pudessemos efetivar a nossa ideia de jogo. A estrutura de distribuição era composta por 4 jogadores

⁷ O sistema ofensivo *spread Pick and Roll* revolucionou o basquetebol moderno, e a equipa dos *Houston Rockets* foi pioneira na sua exploração, conseguindo em apenas uma época (2017/2018) a melhor % de vitórias/derrotas da história do clube e a presença na final de conferência Oeste da NBA.

exteriores e 1 jogador interior do lado contrário da bola, tal como mostra o Diagrama 1.

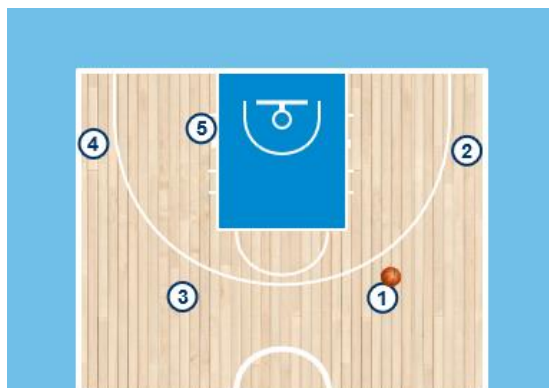


Diagrama 1- Principal estrutura tática ofensiva. (4 jogadores exteriores – 1 jogador interior).

A partir desta estrutura de jogo, idealizamos o nosso Jogo Básico apoiado em três dinâmicas ofensivas principais, que poderiam ser exploradas, pontualmente, de forma isolada, mas que deveriam ser, frequentemente, desenvolvidas em conjunto. A primeira dinâmica foi a exploração do 1x1 com a respetiva reação à penetração (ver Anexo 1). A segunda arma tática era constituída por 3 conceitos de jogo sem bola após passe, que incluíam (i) um corte para o cesto com ocupação da posição de extremo baixo do lado contrário da bola, depois do passe penetrante, (ii) um bloqueio *pin-down* entre os dois jogadores exteriores do lado fraco após o passe de mudança do lado da bola e (iii) um bloqueio *split* com opção de corte do bloqueador como continuidade ao passe realizado para o jogador interior (ver Anexo 2). O último aspeto a destacar da nossa dinâmica ofensiva foi o bloqueio direto *spread*, que podia ser antecedido, ou não, da ação de bola à mão (ver Anexo 3).

Após compreendidas estas 3 dinâmicas ofensivas avançamos para a apresentação dos princípios e dos subprincípios de jogo que lhe dão “vida”.

Princípios de Jogo:

- “Abrir o campo”, criar espaço entre os jogadores através da ocupação das posições exteriores bem abertas (no campo), tanto em largura como em profundidade. A ocupação da posição interior segue a mesma orientação espacial anterior e deve ser feita nas costas da defesa, no lado fraco;

- Manter um posicionamento no campo equilibrado, ou seja, dois jogadores exteriores em cada lado do meio-campo ofensivo;
- Criar linhas de passe ofensivas ou de continuidade, isto é, que permitam lançamentos de elevada percentagem ou que possibilitem mover a bola em passe;
- Promover movimento dos jogadores sem bola a partir da reação à penetração. Pretende-se garantir que o jogador com bola tenha espaço e linhas de passe ofensivas;
- Oscilar o ritmo de jogo de acordo com as 3 dinâmicas ofensivas disponíveis;
- Criar dinâmicas de rotura/penetração que obriguem a defesa a abrir e a fechar, por via do 1x1 em *dribble*, dos cortes para o cesto, dos bloqueios indiretos e do bloqueio direto *Spread*;
- Utilizar o passe e os conceitos de jogo que lhe estão associados para desorganizar a estrutura defensiva da equipa adversária;
- “Cuidar da bola”, ou seja, manter a posse de bola para poder finalizar com o melhor lançamento possível.

Subprincípios de jogo:

- Explorar dinâmicas de corte para o cesto através do conceito de passe e corte após passe penetrante, de corte para o cesto do bloqueador no bloqueio *split*, e de corte nas costas, sempre que o defensor estiver em sobremarcação fechada ou se estiver de costas para o seu atacante direto;
- Jogar todos os bloqueios, diretos e indiretos, com o intuito de os realizar no *timing* certo, para assim poder criar vantagens claras, para ambos os atacantes, na leitura das opções defensivas;
- Colocar sempre 2 ou 3 jogadores no ressalto ofensivo. Os dois jogadores mais próximos do cesto devem fazê-lo sempre e o terceiro deve optar por ressaltar ofensivamente ou por ajudar no processo de recuperação defensiva;
- Assumir uma distribuição equilibrada no campo de todos os jogadores de modo a garantir o sucesso da recuperação defensiva, mantendo sempre

2 deles mais recuados no meio campo ofensivo, prontos para entrar em transição defensiva;

- Proporcionar sempre duas linhas de passe, ao jogador com bola, de modo a aumentar a ofensividade a partir de um possível passe;
- Tomar a decisão de passar, lançar ou penetrar em simultâneo com o momento de receção da bola;
- Utilizar simulações de aspetos táticos e técnicos - cortes, bloqueios, lançamentos, penetrações e passes;
- Movimentar a bola em passe ou em *drible* para prolongar a vantagem criada sobre a defesa e assim poder concretizar a melhor opção de lançamento;
- Procurar realizar, preferencialmente, lançamentos dentro da área restritiva ou lançamentos de 3 pontos;
- Explorar diferentes vantagens para o jogador interior, com base na reação à penetração nas costas da defesa, no bloqueio direto com um *roll* forte e em situações de “postear” contra *miss match* defensivo (vantagem no emparelhamento defensivo);
- Recorrer aos jogadores com mais facilidade para desequilibrar no 1x1 através da criação de roturas;
- Pautar o ritmo de jogo a que é indicado jogar, sendo os bases os responsáveis por esta decisão, independentemente de jogamos em passe, em *drible*, ou através do bloqueio direto *spread*.

Em suma, a organização ofensiva foi um dos aspetos do nosso trabalho que mais tempo de treino consumiu, uma vez que os nossos jogadores apresentavam claras dificuldades no campo da compreensão tática que o jogo de basquetebol deste nível competitivo exige. Como tal, centramos grande parte da nossa intervenção prática na melhoria dos princípios e dos subprincípios que considerávamos fundamentais melhorar.

4.1.4.1.2. Organização defensiva

Nos desportos coletivos, a organização defensiva tem como principal objetivo impedir que a equipa adversária pontue, seja através de um cesto, golo ou *touchdown* (Connolly & White, 2017; Oliveira, 2004).

No entanto, o basquetebol parece não se enquadrar neste padrão de referência, já que os jogos expressam habitualmente pontuações finais superiores 80 pontos (para cada equipa), as percentagens de lançamentos concretizados ultrapassam os 50% e as médias de pontos por posse de bola são superiores a 1. De facto, são aspetos desta natureza que fazem destacar as palavras do treinador Jota Cuspinera, quando afirma que não parece coerente definir objetivos defensivos que estejam, permanentemente, a ser quebrados. Os objetivos devem refletir uma realidade possível que, neste contexto, se verifica através de situações de baixa % de eficácia de concretização, que estejam sustentadas por um conhecimento profundo das capacidades do adversário que vamos enfrentar (Cuspinera, 2019; Araújo et al, 2004).

Foi a partir desta visão diferenciada e com o intuito de contrariar muitas das vantagens físicas e táticas das equipas adversárias, que adotamos uma defesa homem a homem muito pressionante. Por detrás desta ideia defensiva, promovemos, no seio da nossa equipa, uma mentalidade muito “agressiva”, que procurava levar o ataque adversário a cometer erros ou a colocar-se em situações particulares que aumentavam a probabilidade de perderem a posse de bola, ou seja, esta estratégia passava por condicionar fortemente a equipa adversária, impedindo-a de colocar em jogo as suas habituais rotinas ofensivas.

Este processo incluiu três variações defensivas com diferentes escalas de pressão: (i) a defesa “preto”, que procurava pressionar em campo interior com 2x1 nas linhas laterais, (ii) a defesa “vermelho”, que seguia a mesma lógica, mas sem a situação de 2x1 e (iii) a defesa “amarelo”, que era realizada apenas em meio campo.

Para além destas alternâncias de pressão defensiva, recorreremos ainda a diferentes opções estratégicas de defesa do jogador interior e dos bloqueios diretos e indiretos.

Deste enquadramento geral surgiram os princípios e os subprincípios que vieram garantir ordem ao momento da organização defensiva. Foi através deles que se tornaram claras as intenções que queríamos efetivar no processo de modelação da nossa forma de jogar, especificamente para esta fase de jogo. De seguida, destaco todos princípios e subprincípios que pautaram esta fase do nosso modelo de jogo.

Princípios de Jogo:

- “Diminuir o campo”, ou seja, equilibrar a distribuição da defesa, de modo a permitir uma sobrecarga de todos os defensores para o lado da bola;
- Conduzir os atacantes para as áreas laterais do campo, negando o meio (área de maior perigo);
- Pressionar a bola e as primeiras linhas de passe, com as linhas de passe penetrante defendidas em sobremarcação fechada e com as linhas de passe de mudança do lado da bola em sobremarcação aberta;
- Assegurar sempre suporte defensivo por meio das ajudas laterais, na defesa das penetrações, de *stuns* defensivos, na defesa do jogador interior e das ajudas verticais, quando o defensor fosse ultrapassado;
- Impedir a progressão da bola para zonas próximas da área restritiva (zona de negação) a partir do *drible* - por via das penetrações e a partir do passe - através dos cortes;
- Condicionar o ataque a realizar lançamentos de média distância;
- Manter o equilíbrio defensivo, sempre que o ataque provocasse roturas, através de rotações defensivas com *match-ups* adequados;
- Forçar o ataque a cometer erros ou a demorar mais tempo do que o normal para impor as suas rotinas ofensivas.

Subprincípios de Jogo

- Obrigar a equipa adversária a procurar soluções às quais não está habituada, por meio de alternâncias defensivas em campo inteiro e em meio campo;
- Condicionar as opções de continuidade próximas da bola, promovendo soluções de maior risco que possam levar à recuperação da posse de

bola, por situações de lançamento contestado, *turnovers* em *drible* ou em passe e roubos de bola;

- Abrir e fechar a defesa, de acordo com a proximidade da bola relativamente à área restritiva, mantendo sempre a distribuição e a coesão adequadas;
- Conter a penetração na zona de contenção, manter um enquadramento defensivo que leve o atacante para a zona de orientação, para depois o condicionar a progredir em direção à linha de fundo (para uma melhor clarificação deste subprincípio consultar Anexo 4);
- Obrigar o ataque a explorar o 1x1 enquadrado ou a procurar o passe menos perigoso, o passe não - penetrante;
- Movimentar a defesa das diferentes posições em simultâneo, com o movimento da bola;
- Realizar sempre o bloqueio defensivo por parte de todos os defensores em campo;
- Variar a defesa dos bloqueios diretos de acordo com as características do adversário, tendo como opções principais (i) o *show* vertical e a troca, e como soluções de recurso (ii) o *show* horizontal, a passagem a terceiro homem e defesa *drop*;
- Variar a defesa dos bloqueios indiretos de acordo com as características do adversário, tendo como opções principais (i) a passagem por cima, perseguir com tempo de ajuda e passar a terceiro homem, e como solução de recurso (ii) a troca;
- Variar a defesa dos jogadores interiores, de acordo com as características do adversário, optando sempre por soluções agressivas, *stunts* alternados, 2x1 pela linha final e defesa pela frente;
- Conhecer as características individuais dos atacantes para os levar a explorar recursos que não dominam, por exemplo: obrigar outros jogadores da equipa contrário - que não os bases - a organizar a dinâmica ofensiva.

Em suma, foi notória a exigência a que este momento de jogo obrigou, quer durante o processo de treino, quer durante a competição, no sentido de fazer crescer os nossos níveis competitivos. As razões que justificam este nível de exigência relacionam-se, sobretudo, com as limitações de ordem tática individual defensiva e com a diversidade de opções defensivas a que sempre se recorre na preparação dos jogos, ao longo do período competitivo.

4.1.4.1.3. Transição ofensiva

Para alguns treinadores de basquetebol, o momento da transição ofensiva deve ser jogado de forma contida e metódica, enquanto que para outros, deve ser jogado de uma forma mais arriscada e acelerada (Keylock, 2009). As tendências evolutivas da modalidade parecem apontar, cada vez mais, no sentido de se privilegiar um processo de transição ofensiva em velocidade, que tenha como prioridade a exploração do contra-ataque (SporTv, 2018). Vários autores (Keylock, 2009; Garchow & Dickinson, 1992; Neves & Alves, 2012a) justificam esta posição invocando um conjunto de motivos dos quais se destacam:

- A oportunidade de aproveitar situações de vantagem numérica, de vantagem posicional ou até mesmo de igualdade numérica reduzida;
- A facilidade em criar lançamentos de elevada percentagem de concretização;
- A exploração de uma defesa que está ainda desorganizada e que se encontra sobre grandes dificuldades;
- A garantia de um número total de posses de bola superior às equipas que privilegiam a exploração do momento da organização ofensiva, e consequentemente, a possibilidade de mais oportunidades de lançamento durante o jogo;
- A imposição de um ritmo de jogo elevado que possa ser favorável para as equipas que estão melhor preparadas fisicamente, ou que têm mais soluções para a rotação dos seus atletas;
- O reforço de uma dinâmica ofensiva que garanta muito prazer para quem com ela está envolvido. Esta forma de abordar o jogo aproxima a equipa por meio de um jogo mais coletivo, com muita variedade ofensiva e com um envolvimento de todos, motivado pelo elevado número de substituições.

A partir deste enquadramento teórico-prático e com base no sistema que definimos para organização ofensiva (*Spread Pick and Roll*), decidimos que a melhor forma de concretizar o momento da transição ofensiva seria por via da

versão atualizada do “7 seconds or less”, do treinador Mike D’Antoni. A ideia consistia em explorar ao máximo este momento de jogo na procura de um ritmo de transição muito elevado, que sabíamos que poucas equipas iriam conseguir acompanhar. Queríamos arriscar jogar em velocidade, sempre num limite que nos permitisse, simultaneamente, decidir bem e concretizar múltiplos lançamentos sem oposição. O nosso objetivo primeiro centrava-se em criar situações de finalização rápida, que deveriam ser exploradas, prioritariamente, em passe, e só em caso de recurso, recorrendo ao *dribble*.

Em baixo, exponho os princípios e subprincípios que garantiram a organização tática de uma fase de jogo que consideramos ser, uma das peças centrais do nosso modelo de jogo.

Princípios de jogo

- Reagir ao ganho de posse de bola com uma atitude destemida e inteligente;
- Respeitar sempre a distribuição no campo em largura, ou seja, cumprir com a ocupação correta dos corredores em processo de transição (ver Anexo 5);
- Respeitar sempre a distribuição no campo em profundidade, isto é, assegurar que a chegada ao meio campo ofensivo é feita rapidamente e de acordo com as duas seguintes regras: os jogadores dos corredores laterais ocupam os cantos do campo e os jogadores do corredor médio não ultrapassam o prolongamento da linha de 3 pontos, pelo menos até que a bola passe o meio campo defensivo;
- Garantir que a primeira linha de passe é dada longe da bola, tanto após ressalto como em caso de reposição de bola. O base deve estar aberto e avançado, logo a seguir à *dead zone* (ver Anexo 5);
- Libertar o meio do campo no processo de transição ofensiva. Após cesto sofrido, o jogador interior deve repor a bola em jogo, para que assim se possa libertar o meio do campo;

- Procurar jogar todas as situações de contra-ataque puro em que se possua vantagem numérica ou posicional e se possam concretizar lançamentos de elevada percentagem, tanto de 3 como de 2 pontos;
- Acelerar o jogo em passe, sempre que possível. Se esta opção for negada, deve explorar-se a solução de ataque rápido, por via do bloqueio direto à chegada;
- “Cuidar da bola” – embora jogando no limite do risco, mantendo sempre um equilíbrio entre o ritmo a impor e as tomadas de decisão que vamos concretizar.

Subprincípios de jogo

- Explorar as vantagens numéricas criadas pelo espaço entre os dois atacantes do corredor lateral e do corredor médio, em ambos os lados do campo;
- Gerar, frequentemente, situações de rotura, tanto através da penetração em *drible* como a partir do corte para o cesto;
- Tentar encontrar sempre as linhas de passe mais seguras, de modo a evitar *turnover*. Os passes que cruzam a linha cesto-cesto podem ser realizados desde que sejam seguros e esporádicos;
- Identificar e solucionar a forma mais adequada de sair de situações de pressão defensiva. As regras colocadas são as seguintes: jogar em passe, ocupar o meio do campo e assegurar o cumprimento da regra das linhas de passe horizontais, diagonais e verticais;
- Todos os jogadores podem avançar no campo em *drible* desde que não existam outras alternativas ao *drible*, ou seja, linhas de passe abertas mais avançadas no campo;
- Progredir em campo através de uma dinâmica coletiva que privilegie o passe e o movimento sem bola;
- Utilizar simulações que facilitem as tomadas de decisão ofensivas (fintar arranques, *dribles* e passes).

Ainda neste contexto, faz sentido esclarecer como proceder no caso de não ser criada nenhuma oportunidade válida de lançamento, no início do ataque. Nestas situações, devemos gerir o ritmo de jogo de acordo com a nossa ideia de organização ofensiva, ou então podemos também recorrer a *set-plays* que nos facilitem a exploração de vantagens estratégicas.

Em suma, o momento de jogo da transição ofensiva acabou por representar muita da identidade de jogo da nossa equipa. A vontade de correr no campo para criar situações de lançamento cedo no ataque foi, sem dúvida, uma enorme vantagem estratégica que exigiu um trabalho contínuo, muito focado na tomada de decisão do passe e do lançamento.

4.1.4.1.4. Transição defensiva

No treino de basquetebol, o aprimoramento da transição defensiva é um processo bastante descuidado. A maioria dos treinadores parece reconhecer apenas a importância da velocidade de reação na troca do papel de atacante para defensor, quando o que se pretende, verdadeiramente, é garantir a melhor opção de defesa do contra-ataque (Neves e Alves, 2012b). Torna-se assim necessário definir objetivos coletivos, prioridades táticas e responsabilidades individuais, que unifiquem uma ideia específica para este momento de jogo.

No seguimento desta lógica, definimos que o nosso processo de transição defensiva iria construir-se a partir do pressuposto do equilíbrio ofensivo, ou seja, queríamos garantir uma distribuição ofensiva que nos permitisse, simultaneamente, disputar o ressalto ofensivo e recuperar defensivamente. Foi alicerçado neste pressuposto base que construímos todo o processo recuperação defensiva que se caracterizava pela sua simplicidade, mas também por níveis de agressividade e de solidariedade muito particulares.

Adiante explanarei os princípios e os subprincípios que definimos para concretizar a nossa ideia de transição defensiva.

Princípios de jogo

- Reagir à perda de posse de bola o mais rapidamente possível, ou seja, iniciar um processo de recuperação defensiva adequado à situação vivida, seja em caso de cesto marcado, lançamento falhado (ressalto curto ou ressalto longo) ou em caso de perda de bola (via *turnover* ou roubo de bola);
- Pressionar a bola, de modo a que o jogador na sua posse percorra o campo a um ritmo lento e, preferencialmente, pelas zonas laterais do campo;
- Fechar todas as linhas de passe, em sobremarcação aberta, de modo a impedir o processo de transição ofensiva em passe;
- Impedir a realização de lançamentos não contestados de elevada percentagem de concretização, que na área próxima do cesto quer na área de 3 pontos;

- Abrandar o ritmo de jogo do adversário atrasando a sua progressão no campo e diminuindo, consequentemente, o tempo efetivo de ataque;
- Manter toda a equipa abaixo da linha da bola.

Subprincípios de jogo

- Demonstrar muita agressividade e solidariedade durante todo o processo de transição defensiva;
- Procurar manter a coesão estrutural entre os defensores, de modo a reduzir o espaço concedido aos atacantes;
- Conduzir o ataque para situações de *turnover* por meio do 2x1 na bola, junto às linhas laterais, para que se possa, momentaneamente, aumentar a pressão sobre a bola, enquanto se pressionam as linhas de passe verticais, laterais e diagonais;
- Assegurar as ajudas verticais através da respetiva rotação defensiva que pode envolver desde 2 até 5 defensores;
- Procurar “antecipar” as opções ofensivas dos adversários, atrasando a sua tomada de decisão ou até mesmo recuperando a posse da bola;
- Comunicar para garantir o emparelhamento e o posicionamento defensivo adequado para o momento organização defensiva.

Em suma, esta fase de jogo acabou por se tornar muito particular devido à sua forte ligação com a qualidade do desempenho ofensivo. De facto, foi graças à enorme dificuldade que a nossa equipa tinha em “cuidar da bola” que adaptamos deste modo o nosso modelo de jogo nesta fase particular, descurando, contudo, parte do tempo dedicado à transição defensiva, e centrando-nos, cada vez mais, nos aspetos ofensivos que acabaram indiretamente por a melhorar.

4.1.4.2. *Set-plays* ofensivos

No capítulo anterior expus o nosso modelo de jogo, apresentando os princípios e os subprincípios através dos quais regemos o nosso modo de jogar. Essa ideia de jogo serviu de orientação tática para a maioria das situações ofensivas e defensivas que enfrentamos em situação de jogo. No entanto, como forma de complemento a esta estrutura de base, acrescentamos-lhe um conjunto de opções estratégicas, pretendendo assim melhorar o nosso rendimento desportivo.

Especificamente para o momento da organização ofensiva, a noção de “jogo básico” apresentada anteriormente não poderia ser a nossa única solução ofensiva; era necessário definir uma série de outras dinâmicas ofensivas que nos permitissem, simultaneamente, controlar o ritmo de jogo e garantir que as tomadas de decisão no ataque fossem feitas pelos nossos melhores jogadores. Para isso, procuramos estabelecer uma ponte entre a nossa realidade desportiva e as sugestões que um grupo de treinadores norte-americanos (*Breakthrough basketball*, s.d.) apresenta para a definição de *set-plays* ofensivos⁸ e que adiante se listam:

- Manter a estrutura de jogo da organização ofensiva - 4 jogadores exteriores e 1 jogador interior;
- Explorar vantagens e esconder/minimizar desvantagens ofensivas de um ou de vários jogadores (potenciar os jogadores lançadores e minimizar as dificuldades dos nossos jogadores interiores);
- Respeitar a filosofia de jogo do treinador, (ser o mais coerentes possível com os princípios de jogo que havíamos definidos para o nosso modelo de jogo);

⁸ As sugestões para a definição de *set-plays* foram apresentadas, em primeiro lugar, de acordo com as recomendações da *breakthrough basketball*, e em segundo lugar, conforme a realidade que caracterizava a nossa equipa.

- Implementar *set-plays* que tivessem sido utilizados em anos anteriores, e ensaiar outros novos (distribuição equilibrada das nossas 4 dinâmicas ofensivas, duas das quais já utilizadas em anos anteriores).

A partir dos princípios base acima referidos, definimos os 4 *set-plays* que utilizamos durante a época desportiva. Seguidamente, apresentamos de forma detalhada de cada um deles.

4.1.4.2.1.1. Jogada “1”

A jogada que definimos como “1” é internacionalmente reconhecida como *Diamond series* e é um dos *set-plays* mais frequentes do basquetebol atual. Muita da sua recente popularidade resultou do enorme sucesso desportivo que esta jogada garantiu à equipa do Valência Basket Clube (VCB)⁹, na época de 2016/2017. Inspirados pelas séries *Diamond* utilizadas pelo VBC e suportados também pelo trabalho realizado com este tipo de jogadas, em épocas anteriores, pela nossa equipa de seniores B, decidimos fazer desta jogada o nosso principal *set-play*.

Após o primeiro mês de competição, começamos a treinar esta jogada com o intuito de criar novas soluções ofensivas que permitissem à equipa situações de finalização de elevada percentagem de concretização. A primeira fase deste *set-play* tinha como objetivo explorar o bloqueio indireto diagonal que devia ser jogado entre o nosso melhor jogador exterior e nosso melhor jogador interior. Desta interação deveria surgir uma situação de vantagem clara que permitisse - tanto ao bloqueador como ao bloqueado - lançar ou penetrar, por via da leitura do bloqueio indireto, *curl*, *flare*, ou saída em frente (ver Diagrama 2).

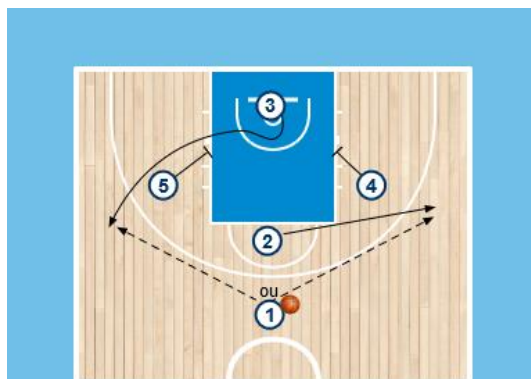


Diagrama 2- 1ª fase da Jogada 1. Para lançar ou penetrar de acordo com as leituras do bloqueio indireto.

⁹ O Valencia Basket Clube é uma das principais referências do basquetebol espanhol, competindo há mais de 30 anos consecutivos na Liga ACB. Na época de 2016/2017, esta equipa sagrou-se campeã de Espanha utilizando a *Diamond Series*.

Se não fosse possível, ou não fosse favorável criar uma vantagem de finalização rápida, deveríamos entrar na 2ª fase deste *set-play*, passando a bola ao jogador interior para que este explorasse o 1x1, com opção prévia de poder jogar, ou não, o bloqueio indireto *cross-pick* (ver Diagrama 3).

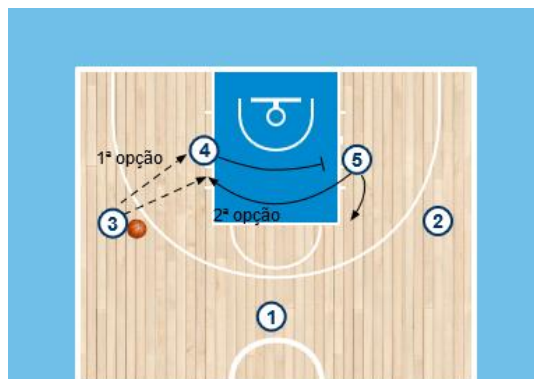


Diagrama 3- 2ª fase da Jogada 1. Passar a bola ao jogador interior, através de passe direto ou através do bloqueio indireto, *cross-pick*.

O terceiro momento deste *set-play* era composto por um bloqueio direto lateral entre o extremo e o jogador interior do lado da bola (prioridade para o *roll*), com continuidade para um bloqueio direto central, jogado entre base e o jogador interior do lado contrário da bola (prioridade de *pop*), tal como indicado no Diagrama 4.

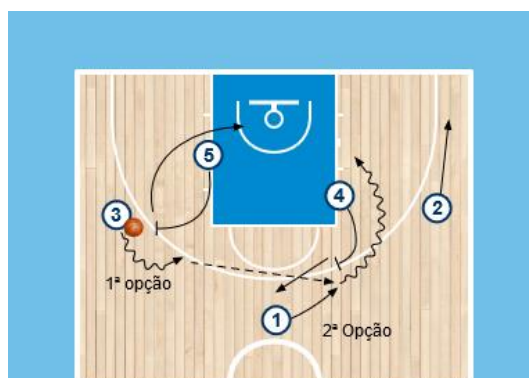


Diagrama 4- 3ª fase da Jogada 1. Bloqueio direto lateral (1ª opção) entre o extremo e o 1º poste com a opção de continuidade para Bloqueio direto central (2ª opção) entre o base e o 2º poste.

Caso não fosse criada nenhuma linha de passe no primeiro momento de bloqueio indireto, o base deveria jogar logo a opção de continuidade do bloqueio direto.

4.1.4.2.1.2. Séries de “Cornos”

De acordo com o treinador Wes Kosel (2020), as séries de Jogadas Cornos são utilizadas há já longos anos, sendo os treinadores europeus os principais responsáveis pela sua transformação em dinâmicas ofensivas, verdadeiramente bem-sucedidas. Estes *set-plays* continuam a ser, ainda hoje, muito frequentes no basquetebol profissional, uma vez que a sua enorme plasticidade permite aos treinadores dar-lhes o seu toque pessoal transformando-os assim em parte de sua filosofia de jogo.

Jogada - “Cornos Cima”

No decurso dos 2 primeiros meses da nossa participação na competição identificamos nos nossos atletas enormes dificuldades na criação de roturas para zonas próximas do cesto. Esta limitação impedia a natural ocorrência do micro momento de jogo da penetração, diminuindo drasticamente a nossa capacidade de criação de boas situações de finalização. Para atenuar estas dificuldades, recorreremos a uma versão atualizada do *set-play* “cornos cima”, já utilizado por esta equipa na época anterior. Tentamos assim combater a nossa desvantagem de estatura (que se refletia em ajudas verticais muito fortes das equipas adversárias), como também, minimizar a nossa dificuldade na criação de desequilíbrios em situação de 1x1.

Neste sentido, decidimos adaptar este *set-play* de acordo com 3 variantes da jogada “*Horns Flare*” utilizadas por *North Dakota State University*, em 2015 (Pyper, 2015) pela Seleção Australiana Feminina, em 2017 (Nguyen, 2017) e *Creighton Bluejays University*, em 2013 (Gilreath, 2013), na tentativa de poder ocorrer uma opção de lançamento (cedo no ataque - *quick hitter*) de 2 ou de 3 pontos, com uma ocorrência cedo no ataque (ver Diagrama 5 e 6), e duas soluções de entrada em jogo básico por via do bloqueio direto spread, que podiam ser antecedidas, ou não, de bola à mão (ver Diagramas 7 e 8).

Opção de jogar o 1º bloqueio direto em drible ou em passe, com bola à mão.

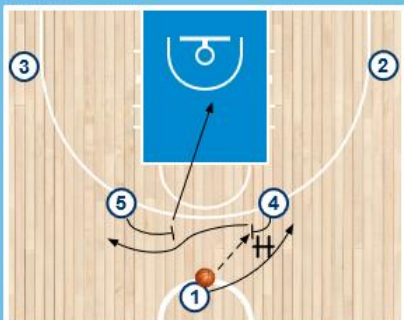


Diagrama 5- Cornos Cima – *quick hitter*. Se o base não explorar a 1ª vantagem deve procurar passar para a melhor opção do bloqueio indireto *flare*, o jogador 4 ou o jogador 5.

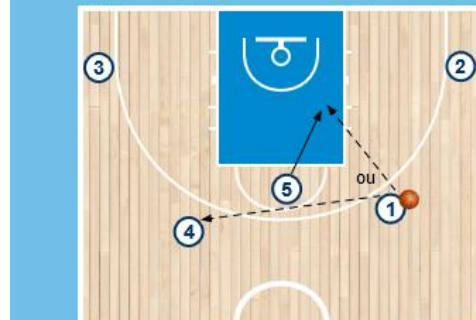


Diagrama 6- Cornos Cima – opções de passe. O base inicia o ataque em *drible* ou em passe para o lado do jogador exterior (4), podendo explorar uma 1ª vantagem de lançamento ou de penetração.



Diagrama 7- Cornos Cima – continuidade 1. Se o passe entrar no jogador 4, mas nenhuma vantagem for criada este deve jogar bola à mão com o jogador exterior do lado da bola (3), para a seguir jogar o bloqueio direto com o jogador interior (5).

Entramos em jogo básico- Spread Pick and roll

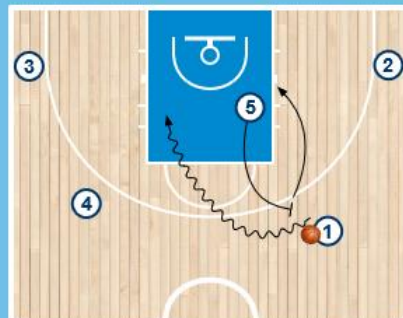


Diagrama 8- Cornos Cima - continuidade 2. Se o base (1) não conseguir passar a nenhuma das opções do bloqueio indireto entre o jogador 4 e o 5, este deve entrar em jogo Básico por via do bloqueio direto spread com o jogador (5).

Jogada - “Cornos lado”

Depois de finalizada a primeira volta da fase regular do campeonato, decidimos acrescentar uma nova opção à nossa série de jogadas “cornos”. Esta nova jogada resultou da junção de dois *set-plays* comumente reconhecidos como “*horns stagger*”, recentemente explorados pelas equipas dos *Miami Heat*¹⁰ e dos *Detroit Pistons*¹¹. A articulação destes *set-plays* permitiu-nos desenhar uma dinâmica ofensiva que procurava tirar partido das nossas disponibilidades técnicas.

Este quadro de vantagens passava pelas seguintes soluções: (i) finalização rápida tanto de 2 pontos como de 3 pontos a partir do bloqueio indireto *stagger* (Diagramas 9 e 10), (ii) potenciar situações de isolamento para jogar 1x1 no perímetro ou perto da área restritiva (Diagrama 11).

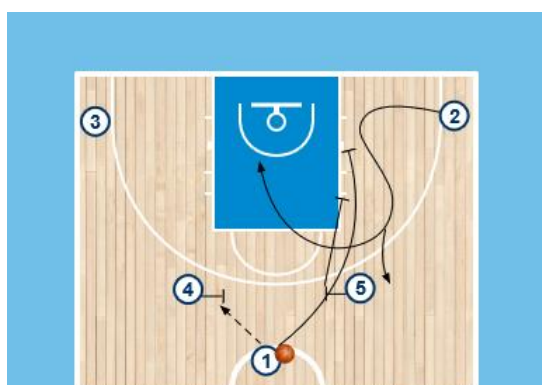


Diagrama 9- Cornos Lado – bloqueio indireto *stagger*. O base inicia o ataque, preferencialmente, em passe, se o fizer em *dribble*, o jogador 4 deve assumir todas as funções que o 1 iria ter de realizar.



Diagrama 10- Cornos Lado – opções de finalização e continuidade. O jogador 2 só pode receber a bola se estiver em situação de finalização imediata. Se não a receber deve cortar e repor a posição do lado da bola.

¹⁰ A equipa dos *Miami Heat* compete na conferência Este da NBA há mais de 30, e conta com um total de 3 títulos de campeão desta mesma liga (2006, 2012, 2013).

¹¹ A equipa dos *Detroit Pistons* foi fundada em 1941 e também compete na conferência Este da NBA. Esta *franchise* conta igualmente com total de 3 títulos de campeão da NBA (1989, 1990, 2004).



Diagrama 11- Cornos Lado - opções de passe no bloqueio indireto *pin-down*. O jogador 4 tem duas opções, jogar 1x1 de frente para o cesto enquanto decorre o bloqueio indireto *stagger* e o *pin-down*, ou passar a bola para um dos seus colegas, 1 ou 5.

Caso não se concretizasse nenhuma destas soluções, recorriamos então à terceira e última opção que utilizava o bloqueio direto lateral entre o base e o jogador interior (ver Diagrama 12).

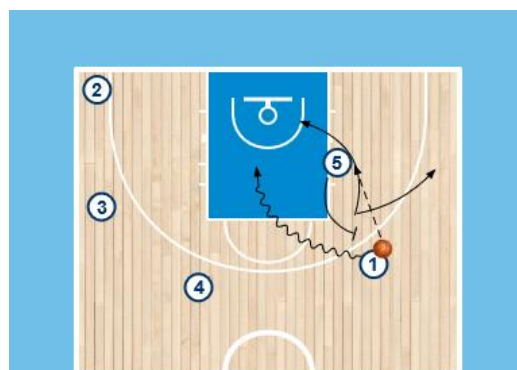


Diagrama 12- Cornos Lado – continuidade. Se o jogador 1 receber a bola deve procurar lançar a partir da vantagem criada. Este pode também optar por passar ao jogador interior ou então jogar o bloqueio direto lateral.

Jogada - “Cabeça”

No final da segunda volta da fase regular, percebemos que teríamos de disputar o *Playout* que determina a descida de divisão. Perante este cenário, optamos por incluir um último *set-play* na nossa série de jogadas “cornos”, ao qual chamamos de “Cabeça”. Para isso, adaptamos uma das rotinas ofensiva da seleção espanhola que, em 2019, acabou por se sagrar vencedora do campeonato do mundo de basquetebol (Tkachenko, 2019). Esta jogada serviu como elemento surpresa para explorar algumas vantagens ofensivas da nossa equipa, muito específicas, que ainda não tínhamos aproveitado.

O nosso *set-play* “Cabeça” iniciava-se de acordo com a mesma disposição espacial de todas as “Jogadas Cornos” anteriormente apresentadas. A primeira ação deste *set-play* podia ocorrer por meio de *drible* ou por meio de passe (com bola à mão), tendo como objetivo central explorar a ação de bloqueio direto entre o base e o extremo-poste (4), enquanto ocorria um aclaramento por parte do extremo do lado da bola (ver Diagrama 13).

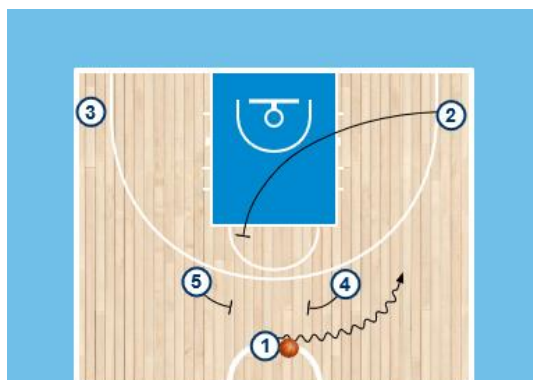


Diagrama 13- Jogada Cabeça – bloqueio direto. O base inicia o ataque em *drible* ou em passe para o lado do jogador exterior (4), e se puder jogar logo o bloqueio direto deve fazê-lo. O jogador 2 deve aclarar.

No segundo momento desta jogada, procurávamos criar uma situação de finalização rápida para o nosso jogador interior (5), por meio de um bloqueio indireto cego (*back screen*) dado pelo jogador 2 (ver Diagrama 14).

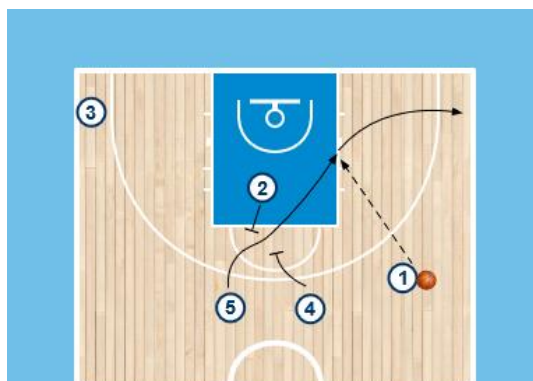


Diagrama 14- Jogada Cabeça - bloqueio indireto cego, postear e abrir. O jogador 2 bloqueia o jogador 5, para que este possa postear 2s. Se este receber a bola fazem *split* ou *split* e corta. Se não receber, deve abrir para a linha de 3 pontos.

Na continuidade, o jogador bloqueador (2) passava a bloqueado através de um bloqueio vertical (*pin-down*) dado pelo jogador (4), que originava duas linhas de passe, uma interior e outra exterior (ver Diagrama 15).

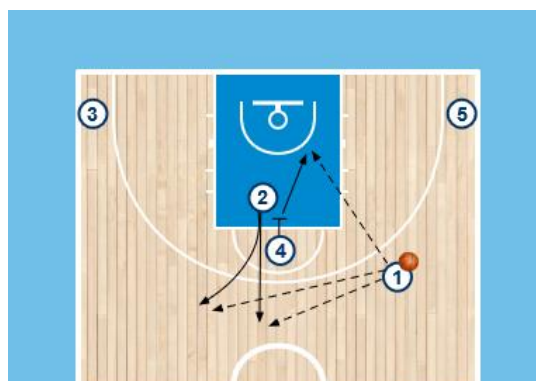


Diagrama 15- Jogada Cabeça – bloqueio indireto *pin-down*. O jogador 2 deve receber um bloqueio *pin-down* do jogador 4 para assim criar duas linhas de passe, uma interior e uma exterior.

Se acontecer passe para o jogador exterior (2), este devia entrar em jogo básico por meio de bloqueio direto *spread*, ou em inverso, dependendo da leitura feita no bloqueio indireto *pin-down* (ver Diagrama 16).

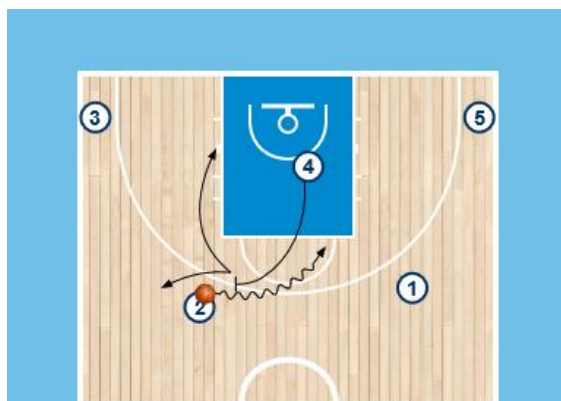


Diagrama 16- Jogada Cabeça – bloqueio direto inverso ou *spread*. O jogador 2 deve jogar o bloqueio direto inverso em caso de saída normal do bloqueio indireto, e deve jogar bloqueio direto *spread* se a saída for *flare*. A opção de *curl* não deve ser jogada nunca.

Se ambas as linhas de passe fossem negadas, o jogador 1 deveria jogar o bloqueio direto “*spread*” com o jogador 4.

4.1.4.3. Situações especiais

4.1.4.3.1. Reposições de bola fora no meio campo ofensivo

As jogadas específicas para a reposição de bola fora no meio campo ofensivo podem ser decisivas para definir quem será o vencedor de um jogo (McGee, 2007; Keylock, 2009). Para Neves & Alves (2012a), estas jogadas podem ser classificadas de acordo com o seu principal objetivo, separando-se assim em três grandes grupos:

- reposições que procuram colocar a bola em jogo para dar início a um sistema ofensivo;
- reposições que tentam explorar uma vantagem imediata no momento de entrada da bola em jogo com continuidade para o sistema ofensivo;
- reposições especiais para situações com poucos segundos de posse de bola.

De acordo com esta classificação e em sintonia com a opinião da treinadora Anne Donovan (Clinic Fiba, 2014), definimos a reposição da bola em jogo como um modo de criar situações de finalização rápida, tanto de 2 como de 3 pontos; caso nenhuma destas opções se concretizasse, continuaríamos o nosso ataque em jogo básico. Para esta situação de reposição de bola em jogo no ataque delineamos 3 jogadas, duas na linha final e uma na linha lateral. Com esta estratégia procuramos tirar vantagem das qualidades que os nossos atletas apresentavam, sobretudo de lançamentos de 3 pontos e de lançamentos próximos do cesto. Caso não fosse possível concretizar este tipo de lançamentos, dava-se continuidade ao ataque através do bloqueio direto *spread*.

Seguidamente, apresentaremos cada uma das nossas jogadas de reposição de bola fora.

4.1.4.3.1.1. Reposições de bola na linha final

Na reposição de bola na linha final procurávamos ser sempre muito ofensivos, e para tal, recorríamos, frequentemente, a duas jogadas às quais chamávamos de “Punho” e “Linha”.

Jogada “Punho”

Esta opção tática ofensiva foi construída para garantir, numa primeira fase, soluções de finalização de 2 e de 3 pontos, e numa segunda fase soluções de continuidade para o nosso jogo básico. Nos Diagramas 17, 18 e 19 mostram-se as diferentes sequências deste movimento de reposição de bola em jogo pela linha final.

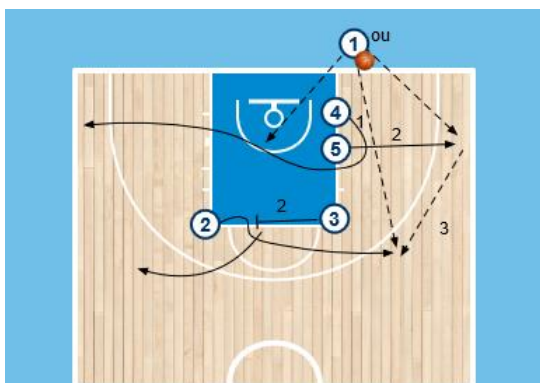


Diagrama 17- Jogada Punho – leitura das 4 opções de passe. O jogador 1 deve procurar ler a melhor opção de passe entre os seus 4 colegas para que se possa realizar o melhor lançamento, preferencialmente, sem oposição.

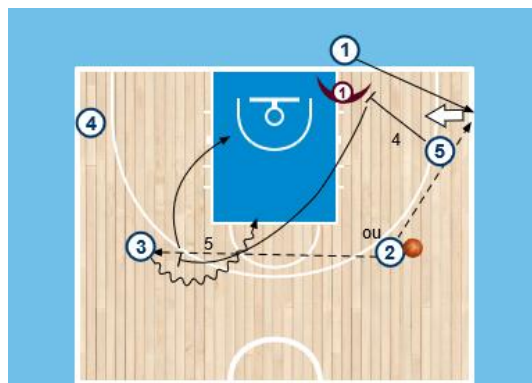


Diagrama 18- Jogada Punho - leitura do bloqueio indireto e da linha de passe de mudança do lado da bola. Depois de a bola chegar ao jogador 2, este deve ler o bloqueio indireto entre o jogador 5 e 1 ou então deve passar ao jogador 3 para que este jogue o bloqueio direto *spread* com o 5.

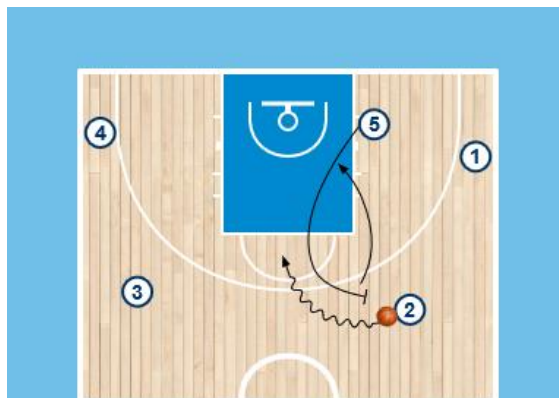


Diagrama 19- Jogada Punho – continuidade. No caso de o Jogador 2 não ter nenhuma destas linhas de passe abertas este deve jogar o bloqueio direto *spread* com o jogador 5.

Jogada “Linha”

Como segunda opção para as situações de reposição de bola na linha final, escolhemos a variante de uma das jogadas mais frequentes na NBA, “*Stack play*”, apresentada no manual de formação específica de treinadores de basquetebol do grau 2 da ENB. Com esta jogada procuramos explorar (num primeiro momento) lançamentos de 2 e de 3 pontos, e posteriormente, opções de entrada em jogo básico por meio do bloqueio direto *spread*. Em baixo, apresento as duas situações de finalização e as respectivas opções de continuidade que adaptamos ao nosso jogo básico.

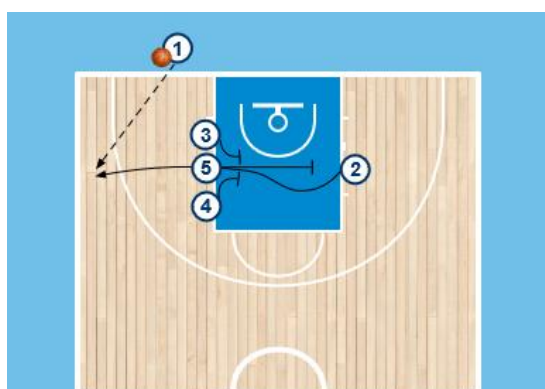


Diagrama 20- Jogada Linha – bloqueio indireto *stack*. O jogador 2 deve jogar o 1º bloqueio indireto, atrasando o seu defensor, para que depois este não consiga defender o bloqueio *stack*, e assim se possa lançar de 3 pontos.

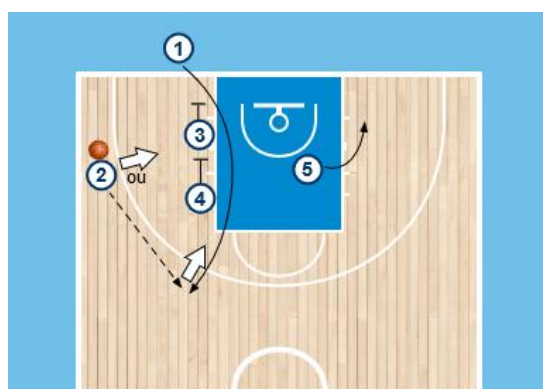


Diagrama 21- Jogada Linha – bloqueio indireto *stagger*. Depois de a bola chegar ao jogador 2, este deve ler o bloqueio indireto *stagger* que o jogador 1 joga com o 3 e 4, para que assim este possa lançar de 3 pontos.

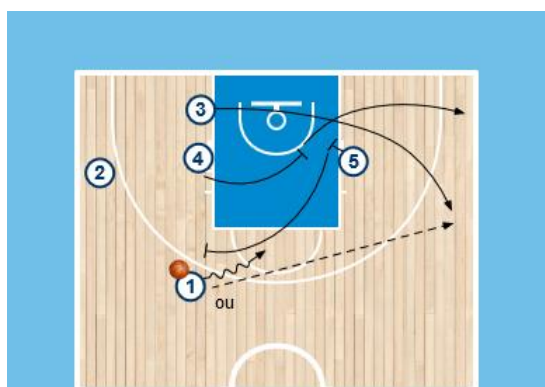


Diagrama 22- Jogada Linha - bloqueio indireto diagonal ou bloqueio direto *spread*. O jogador 1 tem a opção de jogar o bloqueio direto com o jogador 5 ou a opção de passar a um dos jogadores do bloqueio indireto diagonal o 3 ou 5.

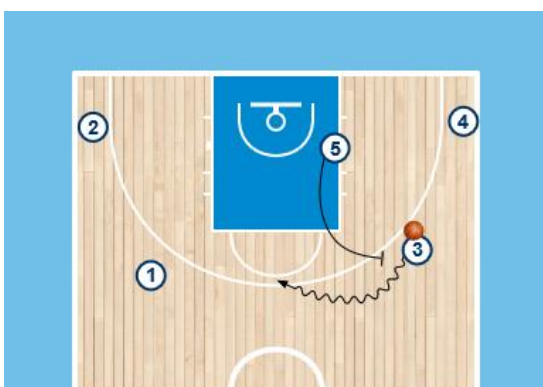


Diagrama 23- Jogada Linha - bloqueio direto *spread*. Se a bola chegar ao jogador 3 e este não tiver nenhuma vantagem a explorar no 1x1, este deve entrar em jogo básico a partir bloqueio direto *spread*.

4.1.4.3.1.2. Reposição de bola fora na linha lateral

Jogada “Lado”

Esta jogada de reposição de bola pela linha lateral resultou da junção da jogada *Box to Ball Screen SLOB* e *Box Flow SLOB*, utilizadas pelos *Houston Rockets* e concebidas pelo treinador Mike D’Antoni (para mais detalhes ver Miller, 2018, e Smith, 2019). Esta “nova jogada”, assim constituída, permitiu mantermos a coerência relativamente às anteriores situações de reposição de bola em jogo, ou seja, possibilitou momentos fortes de finalização rápida (cedo no ataque) e várias opções de continuidade em jogo básico. Os Diagramas 24, 25, 26 e 27 procuram esclarecer os aspetos principais desta jogada.

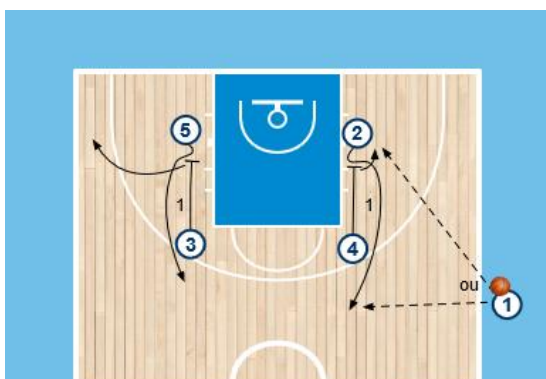


Diagrama 24- Jogada Lado – bloqueios indiretos *pin-down*. O jogador 1 tem a opção passar para qualquer um dos jogadores que está a jogar o bloqueio indireto vertical, o 2, o 4, o 3 ou o 5. Se algum destes puderem concretizar um lançamento de elevada percentagem devem fazê-lo.

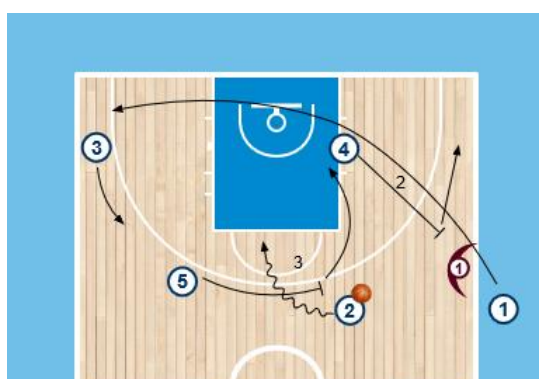


Diagrama 25- Jogada Lado – bloqueio indireto cego e bloqueio direto *spread*. Se o passe entrar no jogador 2 este deve procurar primeiro ler o bloqueio indireto entre o jogador 4 e o 1, para que estes possam marcar cesto, e só depois deve procurar jogar o bloqueio direto *spread* com o jogador 5.

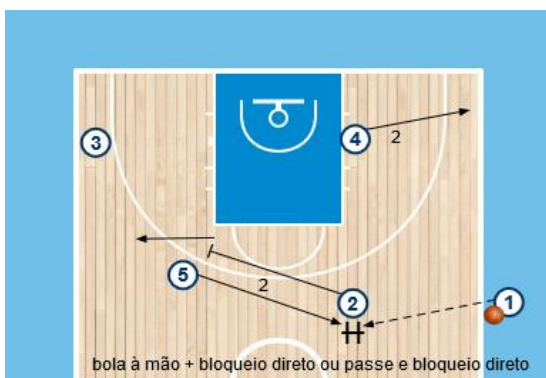


Diagrama 26- Jogada Lado – opção de recurso do bloqueio indireto horizontal. Se o primeiro passe não entrar em ninguém, o jogador 2 deve jogar um bloqueio indireto horizontal com o 5 para que este se liberte para uma situação de finalização ou então para que este jogue bola à mão mais bloqueio direto *spread* com o jogador 1.

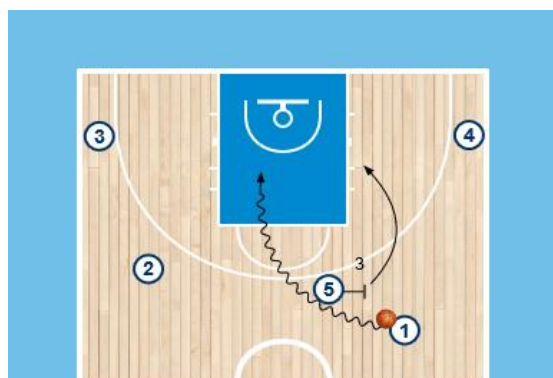


Diagrama 27- Jogada Lado – continuidade de para o bloqueio direto *spread*. O jogador 5 tem ainda a opção de jogar passe mais bloqueio direto *spread* com o jogador 1, em vez da opção da bola à mão.

4.1.4.3.2. Outras opções defensivas

A identidade defensiva da equipa assentava numa defesa hxx muito agressiva, com 3 diferentes níveis de pressão (ver subcapítulo 4.2.4.1.2. Organização defensiva). Estas opções táticas defensivas (defesas preto, vermelho e amarelo) eram suficientes para enfrentar a grande maioria das situações de jogo com que nos deparámos; porém fomos obrigados a acrescentar outros dois tipos de defesa (zona pressionante 1-2-2 e a defesa zona 2-3) como forma de levar mais longe a nossa capacidade defensiva.

4.1.4.3.2.1. Defesa zona pressionante 1-2-2

A primeira opção (zona pressionante 1-2-2, em $\frac{3}{4}$ de campo) é originária da Universidade de Villanova¹². Ao adotarmos esta dinâmica defensiva tínhamos como objetivo aumentar o número de roubos de bola e obrigar as equipas adversárias a cometerem um maior número de *turnovers*, sem arriscar em demasia e sem perder o equilíbrio defensivo. Nesta perspetiva (sermos muito agressivos sem perder o controlo defensivo) seguimos as orientações apresentadas pelo treinador Jay Wright num *clinic* da série *Championship Productions* (2016):

1. Negar o meio, a bola nunca pode estar no corredor central do campo;
2. Promover situações de 2x1 apenas nas linhas laterais, nas zonas imediatamente antes da linha do meio campo, nos primeiros 8” de ataque, e depois da linha do meio campo, nos restantes 16” de ataque;
3. Simular situações de 2x1, segundo o lema de “Atacar pequeno e recuar grande!”, para que os atacantes iniciem o *drible* e façam um passe precipitado que possa ser intercetado;

¹² O treinador Jay Wright foi o principal responsável pelo processo de consagração da Universidade de Villanova no panorama do basquetebol universitário americano. O culminar deste processo de ascensão ocorreu, nas épocas de 2015-2016 e 2017-2018, quando esta equipa se tornou campeã da NCAA, utilizando a zona pressionante 1-2-2.

4. Alterar de defesa zona pressionante para a defesa hxh em meio campo sempre que a bola for para o corredor central, negando as áreas próximas do cesto e os lançamentos de 3 pontos;
5. Nas situações de 2x1, a defesa pressiona sobre o lado da bola, negando todas as linhas deste mesmo lado, facilitando apenas um possível passe de retorno;
6. Sempre que a situação de 2x1 for rompida em *drible*, recuperar defensivamente nos termos referidos no ponto 4.

Foi a partir do cumprimento destes critérios que construímos uma defesa zona pressionante que nos permitiu, não só, aumentar rapidamente pequenas vantagens pontuais, como também possibilitou, recuperar de desvantagens significativas (nunca mais de 10 a 15 pontos). Os Diagramas 28, 29 e 30 procuram esclarecer esta dinâmica defensiva.

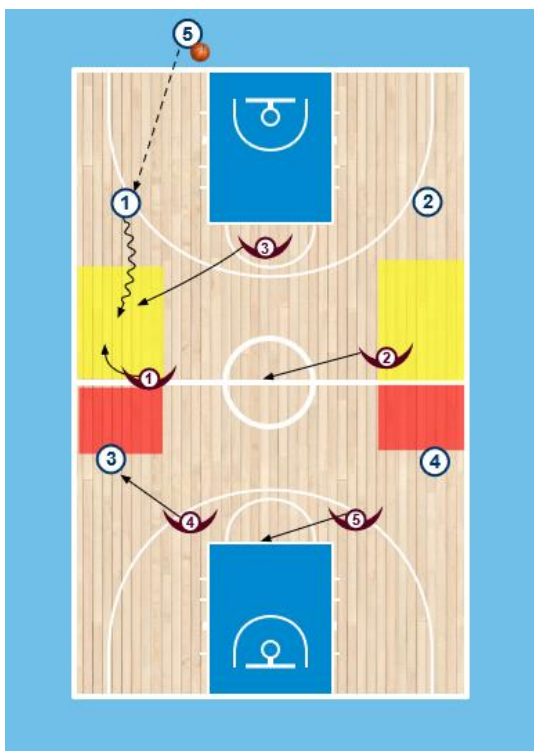


Diagrama 28- Zona pressionante 1-2-2 – estrutura de jogo. A estrutura de jogo 1-2-2 mantém-se sempre e a defesa procura definir o lado da bola para que assim possa fazer 2x1 junto às linhas, nas áreas indicadas a amarelo e a vermelho.

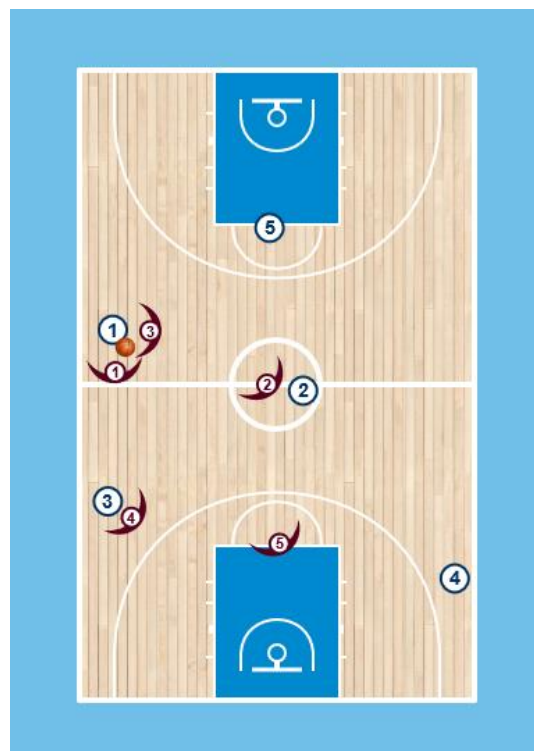


Diagrama 29- Zona pressionante 1-2-2 – situação de 2x1 no meio-campo ofensivo. Os jogadores que não estão envolvidos na ação de 2x1 fecham as linhas de passe diagonais, horizontais e verticais.

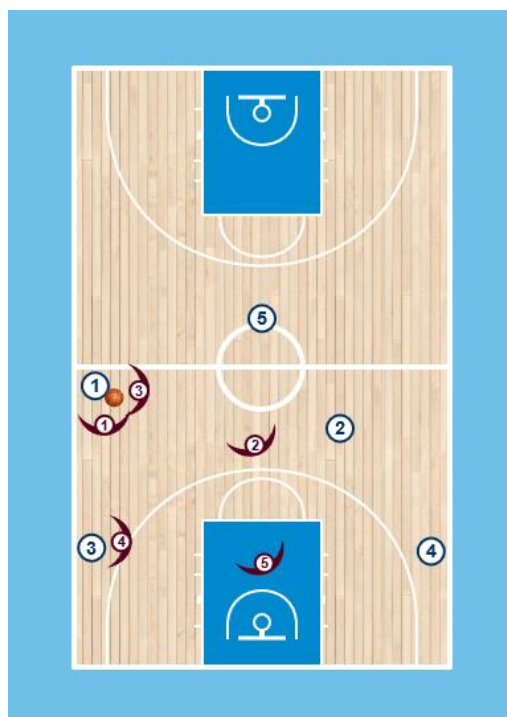


Diagrama 30- Zona pressionante 1-2-2 - situação de 2x1 no meio-campo defensivo. Nesta situação específica procuramos dar, à equipa adversária, a única opção não viável, o passe de retorno “ilegal” para o jogador 5.

4.1.4.3.2.2. Defesa Zona 2-3

Depois de uma 1ª volta com apenas 2 vitórias e 11 derrotas, ficou clara a necessidade de introduzir algumas mudanças no seio da equipa que nos pudessem garantir um maior número de vitórias e, simultaneamente, a manutenção da equipa neste nível competitivo. Para tal, lançamos mão da defesa zona mais frequente do basquetebol atual, a defesa zona 2-3, com origem na Universidade Syracuse¹³ (Sherman, 2018).

O processo de escolha desta opção tática defensiva foi fortemente influenciado pelas posições de Trevor Mclean (s.d.), quando refere as enormes vantagens que este tipo de defesa possui. De acordo com este treinador, uma das principais vantagens deste esquema defensivo é proteger a “área pintada”. Como segundo argumento, este autor destaca a falta de treino de ataque contra zona, que é muito frequente em várias equipas. A terceira, e talvez a mais importante vantagem que este treinador destaca é, a possibilidade de facilmente podermos marcar o ritmo de jogo com esta defesa, alternando períodos de maior ou de menor agressividade.

Assim sendo pareceu-nos que seria uma ótima opção adotar este tipo de defesa procurando parar os danos que os jogadores interiores e penetradores das equipas adversárias nos estavam a causar nos jogos já disputados. Para além disso, levar as equipas a jogar fora da sua área de conforto seria uma excelente opção. E por fim, ao utilizar este tipo de esquema defensivo que promove situações em que os adversários cometem mais erros, permite-nos recuperar mais vezes a posse da bola e finalizar em contra-ataque. De facto, a partir da utilização desta opção defensiva percebemos que iríamos limitar as vantagens dos nossos adversários, e por outro lado, potenciar muitas das nossas capacidades que tivemos dificuldade em explorar.

¹³ Nos últimos 44 anos o treinador Jim Boeheim transformou a Universidade de Syracuse numa referência do basquetebol universitário americano. Ao seu comando, esta Universidade conquistou 34 presenças na *March Madness* da NCAA, e conseguiu ainda, em 2003-2004, ser campeã desse mesmo torneio. Durante todo este percurso de enorme sucesso, a defesa zona 2-3 foi assumindo um papel de destaque na identidade defensiva desta Universidade.

Sobre a defesa zona 2-3 propriamente dita, seguimos as principais regras defensivas que o treinador Jim Boeheim, apresentou num *clinic* da *Championship Productions* (2003):

- Os 5 defensores devem mexer-se com a bola em todos os passes, e devem estar sempre ativos e prontos a defender todas as posses de bola;
- Todos os lançamentos de 3 pontos têm de ser contestados, ou seja, a nenhuma equipa é permitida situações de lançamentos fáceis de 3 pontos.

Foi a partir destas duas regras que consolidamos a nossa defesa zona 2-3, que sofisticamos com 3 situações especiais (*bump*, *pinch* e *2x1*), que adiante se apresentam nos Diagramas 32, 33 e 34.

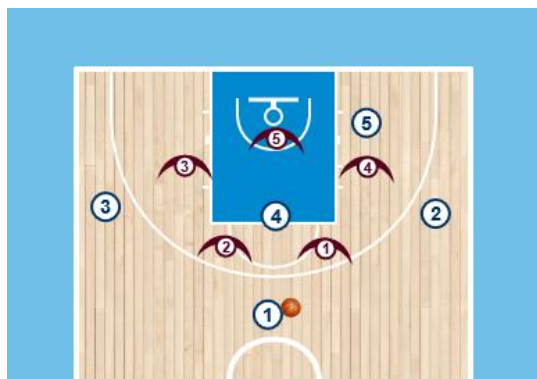


Diagrama 31- Zona 2-3 – estrutura defensiva. Os defensores 3 e 4 estão um pouco mais subidos que o normal, porque têm obrigação de defender o perímetro impedindo os lançamentos de 3 pontos, em conjunto com o defensor 1 e 2.

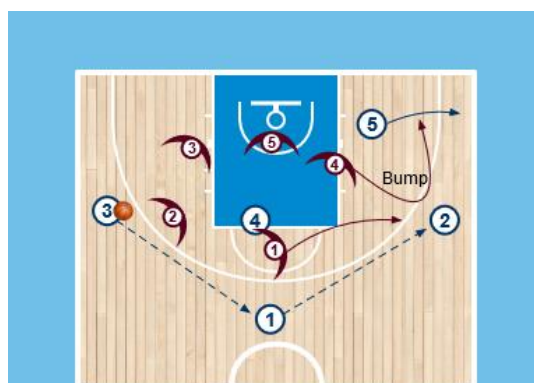


Diagrama 32- Zona 2-3 – ação de *bump*. O “*bump*” corresponde a um tempo de ajuda dado pelos defensores 3 e 4 impedindo o lançamento de 3 pontos e a penetração pela linha de fundo, enquanto os defensores da linha de cima ganham tempo para chegar à bola.

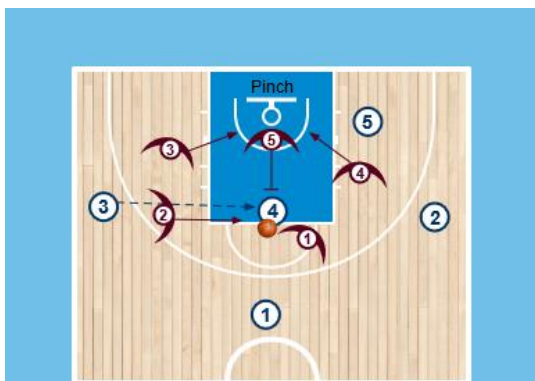


Diagrama 33- Zona 2-3 – situação de *pinching*. Quando a bola chega ao poste alto, o jogador 5 assume a sua defesa enquanto os defensores da linha da frente condicionam a bola de forma alternada. Durante este processo os defensores 4 e 3 protegem a área restritiva.

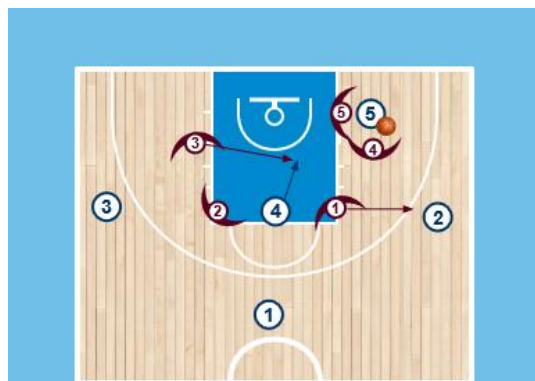


Diagrama 34- Zona 2-3 – situação de 2x1 no poste baixo. Quando a bola entra no poste baixo os defensores 4 e 5 fazem um 2x1 enquanto que o jogador 1 fecha a linha de passe não penetrante, o jogador 3 roda defensivamente e fecha a ligação com o poste alto, e o jogador 2 defende os “*skip-pass*”.

4.1.4.4. Coativo técnico

Um dos contributos mais importantes dos atletas para a *performance* global das suas equipas passa pelo investimento na melhoria das suas habilidades técnicas. No entanto, esse investimento exclusivo no desenvolvimento técnico não faz sentido; importa é ver-se essa melhoria técnica no modo de jogar da equipa tornando-o mais coletiva e altamente altruísta (Wissel, 2012).

Para que se possa compreender esta ligação entre o jogo e a sua componente técnica, é necessário esclarecer, inicialmente, as duas etapas que caracterizam a opção pela utilização de uma determinada habilidade técnica. A primeira consiste (i) na escolha do recurso técnico mais indicado a utilizar numa determinada situação (tomada de decisão), e a segunda (ii) centra-se no modo de execução, ou seja, garantir que esta é executada com a rapidez necessária e com a porção adequada de potência, precisão e direção (Connolly & White, 2017).

É sobre esta relação “umbilical” entre a técnica e a tática, que Jordane & Martin (1999) apontam o seu desenvolvimento combinado, de modo a formar jogadores que consigam ler o jogo e sejam capazes de garantir a resposta técnica mais adequada para cada situação. Em concordância com esta posição, McGee (2007), acrescenta que para o desenvolvimento pleno das habilidades técnicas é necessário criar cenários de treino realista que obriguem os atletas a utilizar os recursos técnicos como se de uma situação de jogo se tratasse, forçando-os a tomar decisões tal como fariam em contexto real.

Inspirados por esta conceção metodológica e conscientes do novo modelo de jogo que queríamos implementar, definimos os procedimentos relativos ao trabalho técnico no seio da equipa de acordo com o contexto tático que pretendíamos desenvolver. Neste contexto foi decisiva a relação que estabelecemos entre os aspetos da tática e da técnica individual. De resto, esta relação particularmente importante, repercutiu-se no apuramento da técnica individual ofensiva e defensiva.

De seguida, listam-se os principais conteúdos da tática individual ofensiva e a resposta desejada do ponto de vista da técnica individual (ver Quadros 10, 11 e 12).

Quadro 10 - Relação de trabalho entre os conteúdos táticos e técnicos individuais ofensivos.

Conteúdos da tática individual ofensiva	Conteúdos da técnica individual ofensiva
Reação ao 1x1 contra defesa homem a homem: - Penetrações centrais e laterais (pela linha final e pelo meio do campo) com o jogador interior e com os jogadores exteriores do lado da bola e do lado contrário da bola; - 1x1 interior pela linha final e pelo meio do campo.	- Lançamento a partir do <i>drible</i>, para jogadores exteriores- 3 pontos, <i>pull-up</i>, <i>floater</i> e paragens na área restritiva, para os jogadores interiores- gancho, <i>up and under</i>, <i>reverse</i> a 1 ou 2 tempos, <i>pull- up</i> e <i>floater</i>; - Lançamento a partir do passe (de 2 e de 3 pontos) trabalho de pés e de mãos, lançamento a partir do corte, (variações de passadas, paragens e <i>floaters</i>); - Passes de costas para o cesto para o jogo sem bola, sem <i>drible</i> com uma ou duas mãos, e a partir do <i>drible</i> com uma ou duas mãos; - <i>Drible</i> de progressão, <i>drible</i> de proteção, arranques em <i>drible</i>, mudanças de direção, <i>drible</i> para abrir linhas de passe e variações do <i>drible</i> de costas para o cesto.
Reação ao passe para o jogador interior: - <i>Duck-in</i>, em situações de mudança do lado da bola; - <i>Split</i>, em condições normais de passe para o jogador interior; - <i>Split</i> e corta, quando o bloqueador acerta o bloqueio e promove uma troca, ou quando o defesa está distraído com os <i>stunts</i> defensivos e deixa o caminho para o cesto livre.	- Trabalho de pés, equilíbrio, posição dos membros superiores, lançamento antes do <i>drible</i> e após o <i>drible</i>; - Passe para o lançamento ou penetração no bloqueio <i>split</i> e no <i>split</i> e corta, picado com uma ou duas mãos, passe por cima da cabeça com uma ou duas mãos; - Técnica de bloqueio indireto- explicada em baixo.

Quadro 11 - Relação de trabalho entre os conteúdos táticos e técnicos individuais ofensivos.

Conteúdos da tática individual ofensiva	Conteúdos da técnica individual ofensiva
Utilização de bloqueios diretos: - Central/lateral- <i>Spread pick and roll</i>; - Lateral- 1ª opção de continuidade das saídas bloqueadas na jogada "1"; - Inverso- 2ª opção de continuidade das saídas bloqueadas na jogada "1". Opções de ataque contra diferentes tipos de defesa: - Reação ao defensor ficar preso no bloqueio, explorar a situação momentânea de 2x1; - O defensor passa por trás do bloqueio, passagem a 3º ou 4º homem, explorar o 2x1 momentâneo ou opção de rebolqueio; - O defensor do bloqueador dar tempos de ajuda, variações de show, ou 2x1 na bola, com soluções de romper o bloqueio, reatacar, triangulações com jogadores exteriores para o <i>roll</i> e castigar as ajudas sobre o <i>roll</i> com os lançadores; - Quando a defesa troca defensivamente, explorar os miss-match defensivos a partir do 1x1 de frente ou de costas para o cesto; - Utilizar o bloqueio direto à chegada de modo a atacar cedo relativamente ao tempo de ataque.	- Lançamento a partir do <i>drible</i>, lançamentos de 3 pontos, de média distância (<i>pull-up, floater</i>) e perto do cesto com paragens ou em progressão; - Lançamento a partir do passe, de 3 pontos no caso de <i>pop</i> do bloqueador, de média distância no <i>short-roll</i>, perto do cesto em progressão ou com paragem no <i>long roll</i> e lançamento de 3 pontos dos exteriores para castigar as ajuda sobre o <i>roll</i>; - Passes ligação direta com o jogador bloqueador a partir do <i>drible</i>, ou após paragem, para <i>pop, short-roll, long roll</i>, ou <i>slip</i>. Passe a partir do <i>drible</i> ou após paragem para os jogadores do perímetro que podem estar abertos, a cortar, ou a castigar a ajuda sobre o <i>roll</i>, (passe de gancho vertical e horizontal, passe com uma mão (abaixo do ombro), passe por cima da cabeça com duas mãos, passe picado e passe por cima da defesa- <i>lob pass</i>); - Como opções de <i>drible</i> específicas, para além das já referidas podemos destacar o <i>drible</i> para recuar, rodar, retacar e separar (<i>split</i> - contra defesas mais agressivas, show e 2x1); - Bloqueador- trabalho de pés, utilização dos espaços e mudanças de ritmo, antes, durante e depois do bloqueio. Fintar o angulo do bloqueio, ganhar posição ideal, parar, e dar uma opção de linha de passe indicada relativamente à leitura; - Bloqueado- técnica de trabalho de pés, utilização dos espaços e mudanças de ritmo antes, durante e após o bloqueio. Fintar o defensor através de mudanças de direção e de velocidade, passar ombro-a-ombro com o bloqueador, centro de gravidade baixo, e reagir à estratégia defensiva na tentativa de concretizar tecnicamente a vantagem tática criada para um dos 5 atacantes.

Quadro 12 - Relação de trabalho entre os conteúdos táticos e técnicos individuais ofensivos.

Conteúdos da tática individual ofensiva	Conteúdos da técnica individual ofensiva
Utilizar bloqueios indiretos: - Bloqueio diagonal: jogada “1”, saídas bloqueadas; - Bloqueio vertical: <i>Pin down</i>, jogo básico após mudança do lado da bola, <i>stagger</i> vertical, na jogada cornos lado; - Bloqueio horizontal, <i>cross-pick</i>, entre os interiores na jogada “1”. Opções de ataque contra diferentes tipos de defesa, jogar por leituras: - Saída normal: quando o defensor bloqueado fica preso no bloqueio, - Saída <i>curl</i>: quando o defensor bloqueado persegue; - Saída <i>flare</i>: quando o defensor bloqueado passa a 3º ou 4º homem; - Saída alta, quando o defensor bloqueado nega a saída por um lado do bloqueio; - Saída para bloqueio cego, quando o defensor do bloqueador ajuda o defensor bloqueado; - Em velocidade.	- Lançamento a partir do <i>drible</i>, continuação de uma vantagem, principalmente em situações de saída normal, de <i>curl</i> e de <i>flare</i>; -Relação dos apoios com a posição mãos nos momentos de receção da bola e de lançamento após passe; - Opções de passes, em <i>drible</i>, ou não, com a mão mais afastada do defensor e por cima da cabeça, com uma ou com duas mãos; - Ajuste da posição do driblador consoante a opção de leitura do bloqueio indireto, afastar-se em caso de <i>curl</i> e aproximar-se em caso de <i>flare</i>; - Bloqueador- Aspectos técnicos idênticos ao do bloqueio direto, mas com atenção de dar sempre uma boa linha de passe interior ou exterior- trabalho de pés, de contacto, rotação e mãos a pedir a bola; - Bloqueado- Aspectos técnicos idênticos ao do bloqueio direto, mas com variações da relação dos apoios com as mãos relativamente à bola.

Para os aspetos técnicos defensivos seguimos as mesmas orientações acima referidas para os aspetos técnicos ofensivos. Neste contexto, o Quadro seguinte apresenta a listagem de todos os aspetos técnicos defensivos que desenvolvemos durante a época de 2018/2019 e a sua ligação aos aspetos da tática individual que os suportam.

Quadro 13 - Relação de trabalho entre os conteúdos táticos e técnicos individuais defensivos.

Conteúdos da tática individual defensiva	Conteúdos da técnica individual defensiva
Defesa Homem a Homem: - Defesa das posições, defesa do jogador com bola, defesa do jogador sem bola do lado da bola, defesa do jogador sem bola do lado contrário da bola; - Defesa das penetrações, ajudas verticais, ajudas laterais, ajuda e recupera, e rotações defensivas; - Defesa dos cortes para o cesto ou para a bola; - Defesa do jogador interior.	- Técnica de apoios (trabalho de pés) e enquadramento defensivo (colocação do tronco) na defesa de todos os jogadores; - Utilização das mãos na defesa do jogador com ou sem bola; - Posicionamento do corpo na defesa das linhas de passe, sobremarcação fechada, sobremarcação aberta. - Faltas atacantes, - Deslizamento defensivo, <i>drop set</i>, correr e recuperar, - Fintas de deslizamento, e fintas de ajuda (verticais e laterais); - Ajudas verticais e laterais; - Bloqueio defensivo, a 1 tempo com interposição simples, a 2 tempos com interposição cruzada e de frente a dois tempos; - <i>Close outs</i> curtos e <i>close outs</i> longos; - Antecipar cortes, contacto, posição dos pés e das mãos; - Ação das mãos, pés e corpo na defesa do jogador interior a $\frac{3}{4}$ e na defesa do jogador interior pela frente.
Defesa dos bloqueios diretos centrais, inversos e laterais: - <i>Show</i> vertical e <i>show</i> horizontal com a ajuda sobre o <i>roll</i> (<i>tag</i>) a ser dado pelo defensor exterior do lado da bola; - Passar a 3º homem; - Troca; - <i>Drop</i>.	Antes do bloqueio: - Condicionar a trajetória do bloqueador e o local do bloqueio, <i>body check</i>; - Utilizar o corpo, mãos e pernas para pressionar a bola até à solução defensiva que queremos pôr em prática. Durante o bloqueio; - Executar a opção defensiva com atenção aos apoios, às mãos, aos contactos e ao enquadramento defensivo. Após o bloqueio; - Recuperar ao atacante original ou ao novo atacante, mantendo os aspetos técnicos definidos na defesa Homem a Homem.
Defesa dos bloqueios indiretos verticais, horizontais e diagonais: - Passagem por cima; - Perseguir com tempo de ajuda ou <i>body check</i> do defensor do bloqueador; - Passar a terceiro homem; - Troca defensiva.	Antes, durante e após o bloqueio: - Contacto físico, utilização dos apoios e das mãos, na conquista das trajetórias e dos espaços para poder implementar a opção defensiva (bloqueado) e para atrasar ou alterar o posicionamento do bloqueio (bloqueador); - Comunicação verbal e física, para acertar o <i>timing</i> de passagem; - Utilizar o corpo, mãos e pernas para condicionar as linhas de passe e o movimento dos atacantes, mantendo sempre o enquadramento defensivo; - Recuperar ao seu atacante ou ao seu novo atacante, mantendo os aspetos técnicos definidos na defesa Homem a Homem.

A única exceção a esta forma de desenvolvimento do coativo técnico ocorreu durante a pré-época (15/08/2018 a 31/09/2018) e durante a pós-época (06/05/2019 a 30/06/2019), onde centramos parte do foco do treino no desenvolvimento da “técnica pura”, sem enquadramento tático (para mais esclarecimentos sobre a divisão das diferentes fases da época desportiva consultar o Anexo 7). Servimo-nos deste tipo de trabalho como rotina de aquecimento e como complemento ao trabalho técnico realizado com enquadramento tático. Procedemos assim, porque entendemos que esta seria a melhor forma de corrigir algumas imperfeições dos gestos técnicos que considerávamos mais importantes, tais como o lançamento, o passe, o *drible* e o trabalho de apoios e deslocamentos.

Em conclusão, a lógica de trabalho que implementamos para o coativo técnico procurou garantir, não só, a melhoria do desenvolvimento da técnica individual defensiva e ofensiva, mas também garantir sobretudo que a técnica - na sua generalidade - se constituísse na nossa melhor equipa como um meio de forte intencionalidade tática.

4.1.4.5. Coativo físico

Depois de esclarecido o processo de desenvolvimento da técnica por meio da intencionalidade tática, abordamos agora o papel que coativo físico garante a esta relação, sobretudo como meio de assegurar a manutenção dos automatismos técnicos que efetivam a forma de jogar de uma equipa (Harley et al, 2003). Foi a partir desta relação que procuramos desenvolver a dimensão física dos nossos atletas, preparando-os para os desafios táticos que lhes iríamos propor.

Para tal, construímos um modelo de desenvolvimento do coativo físico, centrado, sobretudo, nas capacidades físicas e inspirado nas ideias de Sousa (2017). É este modelo, com 3 subgrupos de desenvolvimento/preparação (desenvolvimento das qualidades da força, da capacidade de trabalho e da preparação para o movimento) que apresentamos adiante na Figura 12. De seguida, vamos esclarecer o processo de trabalho desenvolvido dentro de cada um destes subgrupos.



Figura 12 - Organização estrutural dos subgrupos de desenvolvimento e preparação que constituem o coativo físico.

Desenvolvimento das qualidades da força

Antes de iniciarmos a nova época desportiva, decidimos que os nossos jogadores teriam de ser capazes de correr, saltar, mudar de direção, acelerar e desacelerar, de forma eficiente, aplicando o máximo de força no solo, no menor tempo possível (para referências ver Cole & Paraniello, 2016). Foi a partir desta relação ótima entre a força aplicada e o tempo da sua aplicação, que implementamos um trabalho específico centrado no aumento dos níveis de potência.

Neste processo seguimos as recomendações de Haff e de Nimphius, (2012) e de Kawamori et al (2005)¹⁴, focando o nosso trabalho de força em dois aspetos chave: (i) no desenvolvimento da força com cargas entre os 70% e os 100% de 1 repetição máxima (1 RM) e (ii) na otimização da taxa de desenvolvimento de força para tempos de contração muscular entre 50-250 ms.

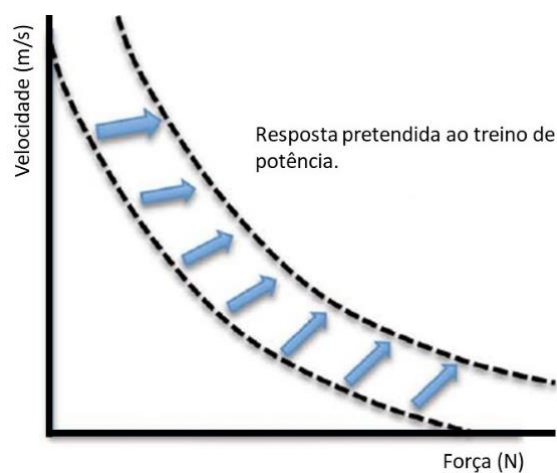


Figura 13- Representação gráfica da melhoria desejada da curva VxF dos nossos atletas.

¹⁴ Em 2005, Haff e os seus colaboradores apresentaram, graficamente, a relação inversa que se estabelece entre a Velocidade e a Força (VxF). A partir desta relação, estes mesmos autores demonstraram ainda que o desenvolvimento das qualidades da força devia ser feito de acordo com os diferentes níveis de potência na continuidade da variação das cargas, para que assim os atletas pudessem melhorar os níveis de aplicação força por unidade de tempo para qualquer carga. Esta proposta permite que os atletas melhorem a sua potência, deslocando a sua curva VxF para a direita, tal como referido na Figura 13.

Esta divisão permitiu-nos definir com mais clareza o treino da força que promovemos, dividindo-o em trabalho de força-potência para cargas entre 70 a 100% de 1RM, e em habilidades do movimento, com trabalhos de contração muscular muito curtos (para referências ver Verstegen & Williams, 2014)¹⁵.

O desenvolvimento da força – potência foi trabalhado de acordo com 4 tipos de treino de força “clássica”, dirigidos para o desenvolvimento (i) da resistência, (ii) da hipertrofia muscular, (iii) da força máxima e (iv) da potência. No que concerne às habilidades de movimento, os trabalhos foram realizados de acordo com 3 tipos de treino específico, (i) a pliometria, (ii) o treino com bolas medicinais e (iii) a velocidade/agilidade (ver Quadro 14).

Quadro 14 - Desenvolvimento das qualidades da força no coativo físico.

Treino de Força - Potência (realizado fora da unidade de treino)	Treino de Habilidades de Movimento (realizado em contexto de treino)
Treino de força de resistência	Pliometria
Treino de hipertrofia muscular	Treino de velocidade e de agilidade
Treino de força máxima	Treino com bolas medicinais
Treino de potência	

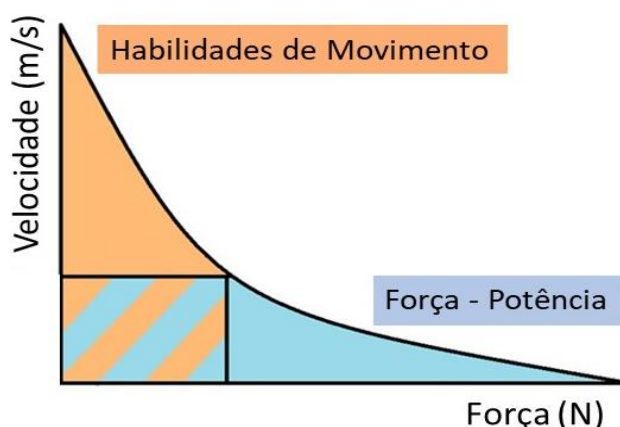


Figura 14 - Representação gráfica da distribuição das qualidades da força ao longo da curva $V \times F$.

¹⁵ Em 2014, na obra “*Every Day Is Game Day*”, Verstegen e Williams propõem a divisão do treino das qualidades de força em dois blocos, a força-potência e as habilidades do movimento. Sendo que o treino da força-potência se centrava na melhoria das qualidades mais à direita desta curva $V \times F$, enquanto que o treino de habilidades do movimento se focava nas qualidades mais à esquerda da mesma, ver Figura 14.

O treino de força - potência foi realizado fora do contexto da unidade de treino, num ginásio, sem a orientação presencial dos treinadores. Os atletas tinham a responsabilidade de realizar, duas a três vezes por semana, o plano de treino que lhes tinha sido prescrito pela equipa técnica, podendo fazê-lo sozinhos ou acompanhados por colegas de equipa. Esta organização de trabalho, apesar de não ser a ideal, foi a que nos permitiu usufruir das instalações desportivas (ginásio) que nos foram cedidas pela UM no contexto da nossa relação desportiva (ver ponto 3.1.3. Instalações desportivas e outros equipamentos). Cada bloco de treino da força (resistência, hipertrofia, força máxima e potência) teve a duração de 1 mês e a sua sequência respeitou as orientações de Keylock (2009), tal como se mostra no Quadro 15.

Quadro 15 - Macro ciclo anual do desenvolvimento da Força – Potência

Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro
Treino Força de Resistência	Treino de Hipertrofia Muscular	Treino de Força Máxima	Treino de Potência	Treino Força de Resistência
Março	Abril	Maio	Junho	Julho
Treino de Força Máxima	Treino de Potência	X	Treino de Hipertrofia Muscular	X

O doseamento da carga dentro de cada bloco seguiu o sentido do “maior volume e menor intensidade” para o “menor volume e maior intensidade”. Foi através desse tipo de progressão que nos preparados para treinar a potência da forma mais segura e eficaz possível.

O trabalho das habilidades do movimento, foi sempre realizado em contexto de treino, logo após a rotina de aquecimento da maioria das unidades de treino. A estrutura deste trabalho e o tipo de habilidade de movimento a tratar (agachar, empurrar na horizontal...), dependia do plano de treino técnico-tático e das variações da carga de treino semanal. Este tipo de trabalho foi realizado, prioritariamente, durante o período competitivo, de outubro a maio, e respeitou sempre o cumprimento de pelo menos 1 treino de cada habilidade de movimento

por semana, recorrendo ao trabalho de pliometria, ao trabalho com bolas medicinais e a exercícios para a melhoria da velocidade e agilidade.

Desenvolvimento da capacidade de trabalho

Segundo Foran (2001), para além da importância do desenvolvimento de uma boa base neuromuscular, é também necessário que os atletas desenvolvam uma ótima capacidade de trabalho (cardiovascular), assegurando-se assim a manutenção de um maior rendimento desportivo durante a totalidade do jogo. Para alcançar estes objetivos recorreremos à “Proposta metodológica de alteração dos fatores formais e estruturais do jogo de basquetebol”, de Sacot et al (2017). Esta proposta metodológica continha um equalizador que permitia desenvolver a componente cardiovascular como mostra na Figura 15.

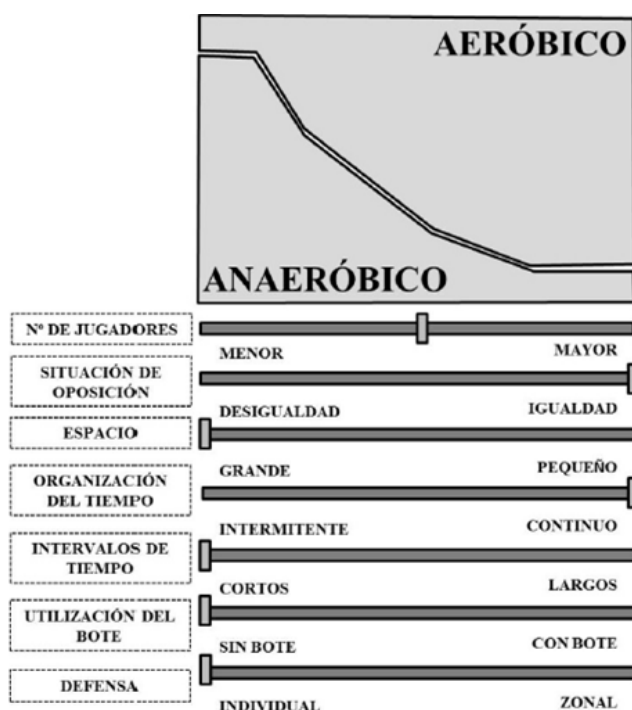


Figura 15– Equalizador que permite alterar os parâmetros do jogo de basquetebol para assim potenciar o desenvolvimento da capacidade de trabalho cardiovascular dos atletas.

Foi através desta ferramenta metodológica, que construímos um conjunto de exercícios apoiados, em primeira instância, na dimensão técnico-tática do jogo e, em segunda instância, visando desenvolver a capacidade de trabalho

aeróbico e anaeróbico. Conseguiu-se assim que esta orientação do treino relativa aos sistemas energéticos se estruturasse de acordo com a alteração das características do jogo, conforme se mostra na Quadro 16.

Quadro 16 – Relação entre a alteração dos parâmetros de jogo e a orientação cardiovascular do treino.

Orientação do treino/ Parâmetros do jogo	Anaeróbico: 1x1 em campo inteiro	Anaeróbico e Aeróbico (equilibrado): 3x3 em campo inteiro	Aeróbico: 5x5 em meio campo
Nº de Jogadores	1	3	5
Situações de oposição	Igualdade numérica	Superioridade numérica momentânea (+1 no ataque, alternadamente)	Igualdade numérica
Espaço	Muito grande	Grande	Reduzido
Organização do tempo	Intermitente	Intermitente e contínuo	Contínuo
Tempo de execução	Curto	Intermédio	Longo
Utilização de drible	Com drible	Com drible	Com drible
Defesa	Individual	Individual ou zona	Individual ou zona

As únicas exceções a este método de trabalho orientado para o desenvolvimento da dimensão cardiovascular ocorreram durante a fase da pré-época e, pontualmente, nos treinos dirigidos para o processo de recuperação. No período da pré-época, seguimos as indicações de Dalatri, em Keylock (2009), e periodizamos o treino da capacidade de trabalho de acordo com uma preparação geral em pista, com incidência, inicialmente, na corrida contínua, progredindo para o treino intervalado. Este tipo de treino foi-se sofisticando tornando-se mais específico, incluindo variações de aceleração, de mudanças de direção e de paragens, isto é, aproximando-se da realidade motora e técnica do jogo de basquetebol. No treino de recuperação (1º treino da semana), recorreremos à corrida contínua de baixa intensidade (próxima do limiar aeróbico), realizada no pavilhão ou nos arruamentos exteriores, com uma duração não superior a 12 min.

Preparação para o movimento

A necessidade de predispor os atletas do ponto de vista físico e mental para o treino (e também para a competição) é fundamental em qualquer processo de preparação desportiva. No nosso caso concreto, definimos uma preparação para o movimento (aquecimento) que nos permitisse alcançar níveis ótimos de desempenho com a máxima segurança possível (Kokkonen et al., 1998; McArdle et al., 1991).

No seguimento desta ideia, decidimos incluir no nosso modelo de preparação desportiva um outro ponto da preparação para o movimento, que se subdividia em quatro áreas essenciais, (i) a estabilidade/mobilidade, (ii) a técnica de corrida, (iii) o trabalho de estabilidade do core e (iv) a ativação específica para a modalidade. A operacionalização deste processo foi definida mediante o seguinte princípio: (i) caso o trabalho de desenvolvimento das qualidades da força (habilidades do movimento) fosse realizada no início do treino, a preparação para o movimento focar-se-ia nos 3 aspetos seguintes: estabilidade – mobilidade, técnica de corrida, trabalho de estabilidade de core; (ii) caso o trabalho de desenvolvimento das qualidades da força (habilidades do movimento) fosse realizada no final da unidade treino, iniciávamos o treino com a ativação específica da modalidade (4º item da preparação para o movimento);

Seguidamente apresentamos um conjunto de justificações relativamente à escolha (e inclusão no nosso modelo de preparação desportivo) destas quatro áreas da preparação para o movimento.

1- Sobre a mobilidade e estabilidade: segundo Cook (2003), treinar/jogar com baixos níveis de mobilidade e estabilidade aumenta a probabilidade dos atletas desenvolverem padrões motores deficientes, limitadores da *performance* e com um risco aumentado de lesão. No sentido de prevenir esta risco, decidimos desenvolver, no momento de preparação para o movimento, a mobilidade e a estabilidade dos nossos atletas segundo a perspetiva alternada de articulação-a-articulação e as prioridades específicas de cada uma delas (Boyle, 2007, 2012; Cook, 2010) e como adiante se apresenta:

- Tibiotársica – Mobilidade
- Joelho – Estabilidade
- Coxofemoral – Mobilidade
- Coluna lombar – Estabilidade
- Coluna torácica – Mobilidade
- Escapulo torácica – Estabilidade
- Glenoumeral – Mobilidade

2- Sobre a técnica de corrida: como refere Goater (2012) no seu trabalho *The art of running faster* pp.34 “... correr é um processo muito difícil, que vai para lá de colocar um pé à frente do outro; correr implica a utilização de todo o corpo (pernas, braços, cabeça, ombros, pés e mãos) numa ação que envolve relaxamento, potência e timing.” Foi com base nestes conceitos de Julian Goater e recorrendo ao método *Pose-Fall-Pull* de (Romanov & Burngardt, 2014) que decidimos incluir, no momento de preparação para o movimento da nossa equipa, múltiplos exercícios de técnica de corrida. Com este processo procuramos melhorar, em primeira instância, a técnica de corrida dos atletas, seguidamente, reduzir os índices de lesão e por fim melhorar os níveis de *performance*.

3- A noção de estabilidade de *core* surge no nosso processo de preparação desportiva com o objetivo de desenvolver o *core* interno, ou seja, os músculos estabilizadores, que garantem uma boa postura e uma base estável durante a corrida, os saltos e as receções ao solo após salto (Boyle, 2012; Cole & Paraniello, 2016). Para isso, implementamos rotinas de treino específicas que se centravam nas principais funções destes músculos: anti extensão do tronco, anti flexão do tronco, anti flexão lateral do tronco e anti rotação do tronco (Boyle, 2012). Este trabalho acabou por ser inserido no momento de preparação para o movimento como forma de complemento ao treino realizado com bolas medicinais e ao treino do *core* realizado no contexto do desenvolvimento da força-potência.

4- Neste segmento de trabalho procuramos realizar atividades de progressão gradual que culminassem em esforços de grandeza similar ou superior à esperada em competição, recrutando grupos musculares específicos e ativando as vias neurais necessárias para alcançar o desempenho neuromuscular ideal (McArdle et al., 1991). Estes momentos de ativação específica assumiram maior importância nos dias em que o treino técnico-tático era realizado logo após a preparação para o movimento.

4.1.4.6. Coativo psicológico

Depois de apresentada a importância dos coativos tático, técnico e físico do modelo de desenvolvimento desportivo que concebemos, fica a faltar abordar o coativo que fecha este ciclo, ou seja, o coativo psicológico. Esta dimensão, apesar de servir de suporte aos outros coativos, é determinante para o bem-estar diário dos atletas e para a sua formação, bem como para a criação de um espírito de corpo nas equipas e no clube¹⁶ (Keylock, (Ed.), 2009).

Para o trabalho da dimensão psicológica no seio da nossa equipa, servimo-nos do modelo de desenvolvimento de Connoley & White (2017) que integra uma relação de interdependência entre 3 micro coativos a saber, (i) o espiritual, (ii) o emocional e (iii) o cognitivo (ver Figura 16).



Figura 16- Representação gráfica da relação tripartida entre os micro coativos (espiritual, emocional e cognitivo) que compõe o coativo psicológico de Conolly and White (2017).

Adiante apresenta-se cada um dos micro coativos deste modelo, referindo, em momentos separados, o seu significado, o seu contributo para o rendimento desportivo, e o processo da sua operacionalização dentro da nossa equipa.

¹⁶ Este aspeto foi desenvolvido de tal maneira na nossa equipa, que muitos dos nossos atletas acabaram por ajudar voluntariamente o clube assumindo funções de treinador, seccionista e mentor de jovens atletas.

Micro coativo espiritual

O verdadeiro significado de espiritualidade consiste num processo individual que se relaciona com um estado de serenidade e com um sentido de propósito. É um processo de desenvolvimento de crenças em torno do sentido da vida e da relação com os outros que permite sentirmo-nos conectados com algo maior e mais importante do que nós próprios (Reach Out, s.d.a; Reach Out, s.d.b).

Connoley & White (2017) destacam a importância do desenvolvimento espiritual na melhoria do rendimento desportivo individual e coletivo através de uma “consciência expandida” que possa contribuir para promover o sentido de pertença e de responsabilidade, e para assumir compromissos estáveis e duradouros.

A operacionalização desta noção de espiritualidade dentro da nossa equipa, foi realizada através de conversas individuais e de grupo, procurando assim que os nossos atletas ultrapassassem o seu *status* desportivo, desafiando-os a melhorar os seus valores intrínsecos e a escorarem-se em crenças próprias e muito humanizantes. Desafiamo-los ainda a promover o sentido de pertença à equipa e ao clube e incentivamo-los também na procura de um sentido espiritual no desporto e na vida.

Micro coativo emocional

Segundo Damásio (2013), uma emoção é um programa de ações, ou seja, é uma reação comportamental inata que é desencadeada por um determinado processo mental, algo que se percebe, se ouve ou se vê e que depois acontece dentro do corpo de forma complexa, e como um todo.

A gestão destas emoções é um pré-requisito fundamental para o rendimento desportivo e é, provavelmente, uma das componentes que mais influencia a força e a habilidade psicológicas dos atletas (Connoley & White, 2017). Deste modo, torna-se fundamental aproximar a inteligência das emoções, num processo de desenvolvimento dos 5 domínios que definem a inteligência emocional (Goleman, 1995):

- Compreender as emoções – aptidão para lidar com autoconsciência e autocompreensão no processo de reconhecimento de um sentimento à medida que ele vai acontecendo;
- Gerir emoções – capacidade de lidar com os sentimentos de forma adequada com base no processo de autoconsciência;
- Autocontrolo emocional – capacidade de controlar as emoções para se conseguir focar em algo, colocando as emoções ao serviço de um objetivo e assim se ir alcançando um estado de “*flow*”¹⁷;
- Reconhecer a emoção nos outros – conseguir compreender os outros através da capacidade psicológica da empatia (habilidade construída com base na autoconsciência emocional);
- Gerir as relações – desenvolver e manter relações sociais saudáveis.

Foi a partir deste enquadramento teórico que desenvolvemos o micro coativo emocional, melhorando nos nossos jogadores não só a qualidade das suas tomadas de decisão, mas, sobretudo, aprendendo a controlar as suas emoções. Para isso, colocamo-los em situações de treino com um grau elevado de complexidade emocional, onde se tornava imperioso que os atletas conseguissem lidar com eles próprios e com os seus colegas, num ato de reflexão interna e de cooperação que lhes permitisse ultrapassar as adversidades individuais e coletivas. Neste processo, o método que mais utilizamos consistiu na introdução de momentos de autoavaliação do rendimento individual e coletivo das diferentes equipas durante as sessões de treino¹⁸.

Para além deste método, implementamos ainda algumas dinâmicas de “treino emocional” que procuravam estimular os nossos atletas a ultrapassar

¹⁷ O estado de *Flow* consiste numa sensação holística presente quando agimos com um total envolvimento, ou seja, um estado onde as ações sucessivas se regem de acordo com uma lógica interna que parece não precisar de intervenção consciente. Experimenta-se como um fluxo unificado de um momento para o outro, através do qual se sente controlo sobre as nossas ações, sem que haja grande distinção entre o eu e meio ambiente; entre o estímulo e a resposta; ou até entre o passado, o presente e futuro (Csikszentmihalyi, 2014).

¹⁸ Para alguns exercícios específicos separávamos a equipa em grupos (de 2, 3, 4 ou até mesmo 5 atletas) e realizávamos momentos de paragem para uma reflexão intragrupal, por exemplo, realizávamos 3 séries de 5 min de um exercício técnico-tático, e entre cada série dávamos 45s para que os atletas pudessem reunir e refletir sobre o desempenho do seu respetivo grupo de trabalho.

momentos de *stress*, tais como situações de jogo que se iniciavam com vantagens/desvantagens pontuais, exercícios realizados com um enorme ruído sonoro e jogos sem marcação de faltas pessoais.

Micro coativo cognitivo

A cognição consiste na habilidade de assimilar e processar informação através de um conjunto de habilidades mentais/cerebrais que permitem a sua conversão em conhecimento. São exemplos destas habilidades os processos de tomada de decisão relativos a atravessar a rua perante um semáforo vermelho, e também o processo de escolha do curso que se pretende seguir na via universitária (CogniFit, s.d.;Glover, 2019).

Connoley & White (2017) contextualizam desportivamente a importância da noção de cognição como a habilidade de um atleta ser capaz de focar a sua atenção em tudo o que está a ocorrer durante o treino ou em competição. Para que este processo cognitivo ocorra naturalmente é necessário que os atletas desenvolvam a sua inteligência corporal/cinestésica, numa relação entre a mente e corpo (os seus movimentos), e assim serem capazes de resolver os problemas que vão enfrentando em campo (Gardner, 2011).

Foi a partir destes conceitos que decidimos incluir no treino situações específicas, que obrigassem os nossos atletas a focarem-se na tarefa (com um elevado grau de atenção) e a tomarem múltiplas decisões durante esse processo. Para isso, utilizamos um conjunto de estímulos adicionais (i.e. pontuações para aspetos técnicos/táticos) que obrigava os atletas a processar informação enquanto executavam exercícios com múltiplas tomadas de decisão¹⁹.

Para além do desenvolvimento destes três micro coativos psicológicos pareceu-nos pertinente desenvolver um modelo de liderança que se adequasse

¹⁹ Na construção dos exercícios procurávamos incluir sistemas de pontuações que fossem ao encontro dos objetivos dos exercícios, ou seja, queríamos colocar os nossos atletas em situações onde as melhores tomadas de decisão garantiam uma maior obtenção de pontos.

ao contexto da nossa equipa. Para isso, optamos por eleger o modelo organizacional em “estrela do mar” de Brafman & Beckstrom²⁰, que é tão só uma teoria de organização empresarial de poder descentralizado, ou seja, uma teoria concebida para empresas sem líderes, que entre algum caos e bastante desorganização, se tornam extremamente poderosas e bem-sucedidas. De facto, este modelo adequava-se bem à realidade da nossa equipa, já que nenhum dos nossos atletas era um líder nato. Assim, a partir deste modelo definimos uma rede de trabalho para a nossa equipa, sem líderes identificados, onde os treinadores apenas orientavam a “vida deste organismo”, numa realidade onde o processo de liderança envolvia todos os atletas (Brafman & Beckstrom, 2006).

²⁰ Segundo estes autores a estratégia de poder descentralizado em “estrela do mar” opõe-se à estratégia de poder centralizado em “aranha”. O detalhe desta informação pode ser consultado no livro *A Estrela-do-Mar e a Aranha: O fenómeno das organizações sem líder*.

4.2. Planeamento e Periodização

O plano de preparação desportiva concebido para a época de 2018/2019 da equipa de seniores B do SCB resultou do conhecimento adquirido a partir das ideias, teorias e especulações de um grande número de especialistas do desporto e de metodólogos do treino, bem como da minha experiência de 14 anos como jogador e treinador de basquetebol.

No arranque deste processo, centramos a nossa atenção na elaboração das diferentes fases do planeamento e da periodização do treino; e de seguida definimos e organizamos o complexo interativo dessas diferentes fases, na certeza de que a sua ação recíproca se constitui sempre como um meio fundamental na condução de programas de treino eficazes e no alcançar dos mais altos níveis de *performance* desportiva.

Para melhor definirmos o roteiro deste percurso de trabalho, seguimos as orientações de Cunha (2016) relativamente à ordenação das diferentes fases do planeamento e da periodização do treino, tal como adiante se apresenta na Figura 17.

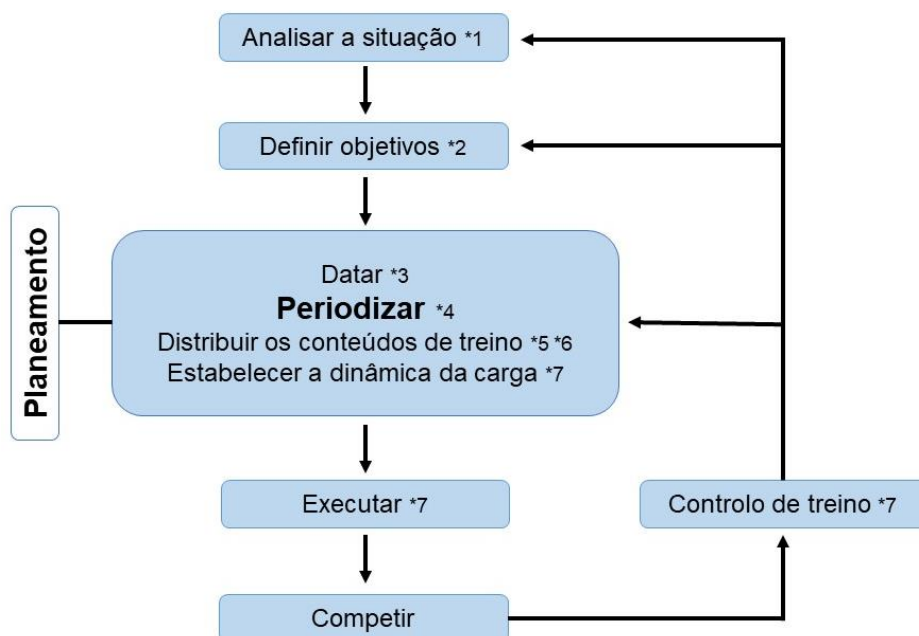


Figura 17- Fases do planeamento e periodização do treino (redesenhado a partir de Cunha, 2016). *1- Analisar a situação, ver capítulo 3. Enquadramento da prática profissional; *2- Definir objetivos, consultar o subcapítulo 4.1.3. Objetivos; *3- Datar, ver Anexo 6; *4- Periodizar, ver Anexo 7; *5- Distribuir conteúdos de treino, ver Anexo 8; *6- Distribuir conteúdos de treino, ver Anexo 9; *7- Estabelecer a dinâmica da carga/ Executar/ Controlo do treino, consultar subcapítulo 4.3. Morfociclo padrão.

De facto, foi a partir deste modelo teórico que orientamos todo o processo de trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva. Num primeiro momento, analisamos a situação em que nos encontrávamos, ou seja, caracterizamos os nossos atletas e toda a realidade humana, material, organizativa e financeira que nos envolvia. Num segundo momento, avançamos para a definição de um conjunto de objetivos formativos e competitivos que procuravam garantir, simultaneamente, a evolução dos nossos atletas e o rendimento desportivo da equipa. No terceiro momento, operacionalizamos o nosso plano desportivo periodizando a época de acordo com os 3 períodos de preparação mais convencionais: a pré-época, a época desportiva propriamente dita e a pós-época; e definimos aprioristicamente os conteúdos do treino e a sua carga. No 4º e 5º momento de execução e de avaliação, realizamos um ciclo de 4 a 5 treinos semanais com um jogo ao fim de semana, incluindo também um processo de avaliação cuidadoso do desempenho da equipa no jogo anterior.

Todo este processo foi conduzido a partir da noção de morfociclo padrão, que Connolly & White (2017) adaptaram ao basquetebol. De facto, foi por meio desta estrutura de trabalho semanal que conseguimos dar uma vida prática a este processo de planeamento e de periodização como adiante iremos explicar.

Em suma, com este delineamento pretendemos definir uma atividade que se deseja bem organizada e cuidadosamente planeada. De resto, procuramos plasmar o nosso plano de preparação desportiva segundo as orientações de Curado, (1982), quando sugere que “... o *objetivo principal do planeamento é procurar que os elementos resultantes de uma atividade cuidadosamente organizada se sobreponham aos elementos acidentais...*”. Sublinhe-se ainda que, todo este processo, visando alcançar os melhores resultados desportivos foi concebido tendo em atenção não só “a *tripulação do nosso barco*” (a equipa técnica e os atletas), mas também a realidade do clube e da secção de basquetebol, bem como todas as facilidades que nos foram disponibilizadas.

4.3. Morfociclo padrão

O morfociclo padrão é um período de trabalho balizado por dois jogos consecutivos, no espaço de uma semana e é comumente aceite como um padrão a respeitar na periodização do treino (Tobar, 2018).

O planeamento e a periodização do treino devem ser suportados por estruturas metodológicas muito consistentes, das quais o morfociclo padrão tem sido referido como peça fundamental e consistente do processo de preparação desportiva (Tobar, 2018; Maciel, 2011). Também no nosso caso, adotamos o morfociclo padrão como a estrutura metodológica fundadora da nossa forma de jogar, ou seja, a estrutura que nos permitiu definir o processo de preparação desportiva semanal, ao longo de todo o período de trabalho.

Na época desportiva de 2018-2019, a nossa equipa participou apenas numa única competição (C.N. 1ª divisão), razão pela qual a distribuição dos jogos no calendário competitivo nunca ultrapassou 1 jogo por semana. Este calendário competitivo permitiu estruturar um morfociclo de trabalho de “padrão semanal” (ver Figura 18), no qual procuramos estabilizar e fazer progredir a nossa forma de jogar, respeitando sempre os nossos princípios e subprincípios de jogo.

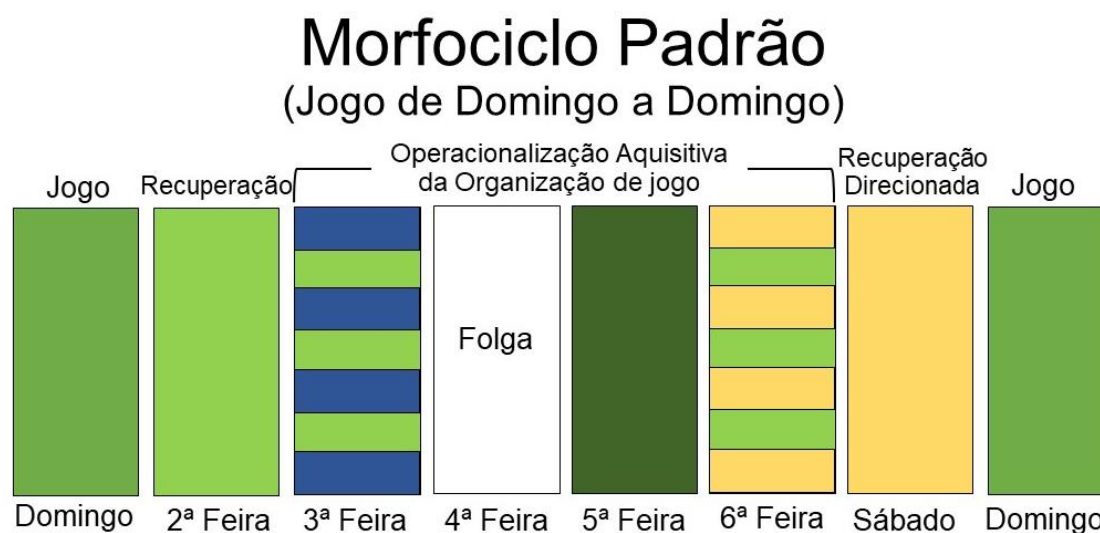


Figura 18- Morfociclo Padrão mais frequente durante toda a época desportiva com jogos de domingo a domingo.

A sua construção assentou indiscutivelmente na sessão de treino, entendida como a unidade fundamental e diferenciadora que concretizou todo o processo de treino da nossa equipa. De resto, na estruturação do nosso morfociclo de trabalho atendeu-se não só às disponibilidades logísticas do clube para os dias de treino, como também, aos 3 desígnios que queríamos privilegiar semanalmente: (i) a recuperação, (ii) a operacionalização aquisitiva da organização de jogo e (iii) a recuperação direcionada (ver adiante a apresentação detalhada do morfociclo padrão).

Foi através desta estrutura metodológica, que realizamos a gestão da carga semanal de treino e na qual integramos os conteúdos táticos, técnicos, físicos e psicológicos com os quais desejamos melhorar o nosso rendimento desportivo.

4.3.1. O nosso morfociclo padrão

Como referido anteriormente, o nosso plano de preparação desportiva teve por base o morfociclo padrão e, como tal, torna-se forçoso esclarecer os seus detalhes e, sobretudo, as suas diferentes subdivisões.

Nesta exposição, para além de contextualizarmos do ponto de vista teórico cada dia do morfociclo de trabalho, iremos ainda esclarecer o modo como realizamos a sua operacionalização.

Domingo - Competição (dia de máxima exigência)

Imediatamente após todos os jogos, a equipa técnica reunia e procedia a uma reflexão detalhada das principais limitações que a equipa tinha apresentado no jogo (ver Anexo 10). Esta reflexão sistemática permitiu identificar os aspetos positivos e negativos do nosso desempenho desportivo e, conseqüentemente, ajustar muitos dos conteúdos do treino a ser desenvolvidos no sentido da melhoria do nosso desempenho desportivo global²¹.

²¹ Para os metodólogos do treino esta ideia está muito clara, o jogo é o momento em que se coloca em prática o “jogar” desenvolvido durante o processo de treino e, como tal, a avaliação qualitativa da *performance* permite ao treinador reorganizar o “jogar” da sua equipa de acordo com o último jogo realizado.

Como complemento a esta reflexão, no próprio dia de jogo, ou por vezes no dia seguinte, realizávamos também o *Scouting* (observação de jogo) da equipa que iríamos defrontar (ver Anexo 11). Com este procedimento, pretendíamos iniciar a semana de treinos cientes: (i) dos aspetos que tínhamos de melhorar e (ii) dos pontos fortes e fracos da equipa a enfrentar no final do respetivo morfociclo de treino.

De resto, foi a partir da junção destes dois processos de análise, interna e externa, que estruturamos o plano de trabalho semanal para a nossa equipa (para mais detalhes ver Anexo 9).

Segunda-feira - Recuperação (primeiro dia após competição)

Habitualmente, a literatura sugere que o dia após a competição deve estar reservado para a folga de todos os jogadores. No entanto, as limitações do clube relativamente aos equipamentos desportivos obrigaram a que tivéssemos de treinar nesse dia.

Perante a impossibilidade de folga à segunda-feira, construímos uma sessão de treino de recuperação ativa que visava acelerar este processo de recuperação. O esforço de treino era idêntico em intensidade ao do jogo, embora a sua duração fosse claramente mais curta e o tempo recuperação mais longo, ou seja, esta sessão de treino era muito descontínua, com estímulos curtos de grande intensidade e períodos longos de recuperação.

Concretamente, esta unidade de treino iniciava-se com uma “sessão de aprendizagem” (20 min) onde os treinadores conduziam um processo de reflexão em conjunto com os atletas sobre os aspetos positivos e negativos identificados no jogo anterior. Com esta “sessão inicial” procurávamos começar cada morfociclo de uma forma positiva, eliminando pressões psicológicas desnecessárias e apontando as áreas em que deveríamos melhorar.

No treino propriamente dito (70 min), além de desenvolvermos alguns aspetos da técnica e da tática individual que importava melhorar atendendo à função desempenhada por cada jogador, também referenciávamos alguns aspetos estratégicos que iríamos ter de ajustar relativamente ao próximo adversário (ver Anexo 12). No Quadro seguinte apresento os principais aspetos

que caracterizaram as sessões de treino de segunda-feira dentro do morfociclo padrão.

Quadro 17- Principais características do treino de segunda-feira

2ª feira	Nº de jogadores	Local de treino	Duração do treino	Intensidade	Volume
Treino de recuperação	Moderado (os 3 atletas sub-18 treinavam no seu escalão)	Pavilhão de Lameiras	1h 30min	Elevada	Reduzido

Complexidade dos exercícios	Princípios do modelo de jogo	Organização do trabalho	Tipo de trabalho realizado
Reduzida	Subprincípios	Individual ou pequenos grupos	Análise do jogo anterior; Apresentação do plano de trabalho semanal; Corrida de recuperação (pontualmente); Exercícios de técnica/ tática individual; Jogos reduzidos (pontualmente).

Terça-feira – Primeiro dia aquisitivo (segundo dia após competição)

Neste dia, os atletas ainda não estavam totalmente recuperados. Alguns jogadores, os menos utilizados em jogo, poderiam já ter recuperado, porém os mais utilizados ainda não tinham completado esse período de recuperação. Atendendo a esta realidade e desejando que este fosse o último treino do morfociclo dedicado ao processo de recuperação, criamos uma unidade de treino com uma intensidade relativamente alta, focando-nos na aquisição individual dos subprincípios de jogo e no trabalho técnico e físico complementar, tal como demonstrado no Anexo 13. Para além disso, em muitos destes treinos realizamos também trabalho técnico-tático individual específico para os atletas das diferentes posições.

Com o trabalho anteriormente descrito procuramos solucionar a maioria dos problemas individuais e alguns dos problemas coletivos (em pequenos grupos) que tínhamos experienciado no jogo anterior. Em seguida, apresento os principais aspetos que caracterizaram as nossas sessões de treino de terça-feira.

Quadro 18- Principais características do treino de terça-feira

3ª feira	Nº de jogadores	Local de treino	Duração do treino	Intensidade	Volume
1º Treino de aquisição	Moderado (3 atletas treinavam junto com a equipa A)	Escola D. Maria II	1h 45min	Elevada	Reduzido

Complexidade dos exercícios	Princípios do modelo de jogo	Organização do trabalho	Tipo de trabalho realizado
Reduzida/ Moderada	Subprincípios	Individual ou pequenos grupos	Desenvolvimento de habilidades do movimento; Exercícios de técnica/ tática individual; Jogos reduzidos.

Quarta-feira – Folga (terceiro dia após competição)

Perante os condicionalismos logísticos já referidos, a equipa técnica (depois de ouvir os atletas) decidiu agendar para as quartas-feiras a “folga” da equipa. Foi proposto aos atletas a realização de um treino autónomo²² neste dia da semana que poderia incluir, em alternativa, um trabalho de força ou de técnica de lançamento (consultar subcapítulo 4.4. Trabalho complementar autónomo). Para além disso, aconselhou-se dedicar algum do tempo da folga para estudar o próximo adversário, através da análise do relatório de *Scouting* e do vídeo que lhes tinha sido facultado no início do morfociclo.

Quinta-feira – 2º dia aquisitivo (quarto dia após a competição)

No treino de quinta-feira procurou-se melhorar a forma de jogar da equipa atendendo aos quatro momentos do jogo. O trabalho focou-se sobretudo no desenvolvimento dos princípios de jogo e incluímos também ajustes estratégicos relativos ao plano de jogo traçado para o com o próximo adversário. Do ponto de vista da carga, procurou-se manter sempre um nível de intensidade médio/alto e um volume de trabalho bastante elevado.

²² Atividade realizada fora do contexto habitual de treino onde os atletas assumem a responsabilidade de realizar e de controlar o seu treino. Os treinadores realizam apenas a prescrição desta prática autónoma, sem que depois tenham qualquer tipo de intervenção direta sobre a sua realização.

Esta unidade de treino era caracterizada como “especial”, já que se centrava no desenvolvimento da equipa como um todo. Os exercícios incluíam um número elevado de atletas, uma maior exigência tática, a utilização de mais espaço no campo e uma duração superior comparativamente com os exercícios das restantes unidades de treino do morfociclo (consultar Anexo 13). Uma nota final para realçar o seguinte: neste mesmo dia procurava-se de um modo muito particular, que os atletas se identificassem com o plano de jogo que iríamos pôr em prática no fim de semana seguinte.

Em baixo, destaco de uma forma mais objetiva os principais aspetos que caracterizaram as nossas sessões de treino de Quinta-feira.

Quadro 19- Principais características do treino de quinta-feira

5ª feira	Nº de jogadores	Local de treino	Duração do treino	Intensidade	Volume
2º Treino de aquisição	Moderado (os 3 atletas sub-18 treinavam no seu escalão)	Escola D. Maria II	1h 45min	Moderada	Elevado

Complexidade dos exercícios	Princípios do modelo de jogo	Organização do trabalho	Tipo de trabalho realizado
Elevada	Princípios e Subprincípios	Grupos grande (preferencialmente 4 a 5 jogadores)	Desenvolvimento das habilidades de movimento; Exercícios de tática coletiva; Jogos reduzidos.

Sexta-feira – 3º dia aquisitivo (dois dias antes da próxima competição)

Depois da exigência e da complexidade do treino de quinta-feira era fundamental criar uma unidade de treino que conseguisse conjugar o carácter aquisitivo com a recuperação dos atletas de modo a estarem aptos fisicamente (e mentalmente) para disputarem o próximo jogo.

A sessão de treino de sexta-feira foi dividida em duas áreas principais, a saber: (i) os jogos/exercícios de preparação tática coletiva para o jogo e (ii) os exercícios técnico/táticos de carácter mais individual (ver Anexo 15). Em todo este duplo trabalho procurou-se cumprir condições de intensidade máxima e de volume moderado. De resto, foi sempre nossa intenção terminar este treino de

sexta-feira com a certeza de que a equipa estava rotinada face aos ajustamentos realizados relativamente à forma de jogar do próximo adversário.

De seguida, destaco as principais características que definiram as sessões de treino de Sexta-feira.

Quadro 20- Principais características do treino de sexta-feira

6ª feira	Nº de jogadores	Local de treino	Duração do treino	Intensidade	Volume
3º Treino de aquisição	Moderado (3 atletas treinavam junto com a equipa A)	Escola D. Maria II	1h 45min	Elevada	Médio

Complexidade dos exercícios	Princípios do modelo de jogo	Organização do trabalho	Tipo de trabalho realizado
Moderada	Subprincípios e pontualmente Princípios.	Pequenos/médios grupos (entre 2 e 4 jogadores)	Desenvolvimento das habilidades de movimento; Exercícios de técnica/tática individual; Exercícios de tática coletiva; Jogos reduzidos.

Sábado– Recuperação direcionada para a competição (um dia antes da próxima competição)

O sábado era, por norma, o dia mais próximo da competição e, como tal, tornava-se fundamental garantir que toda a equipa estava, simultaneamente, recuperada das cargas impostas pelos treinos anteriores, e preparada para o jogo que teria de realizar no dia seguinte. Perante esta exigência, criámos uma sessão de treino que incluía exercícios de velocidade elevada, com tempos de recuperação total, não geradores de fadiga, utilizando principalmente os membros superior. Ou seja, procuravam-se conceber cenários próximos da situação real de jogo, mas de tal modo que essa semelhança fosse criada a partir da velocidade de deslocação da bola e não tanto da deslocação dos jogadores (ver Anexo 15).

Sempre que os atletas tivessem demonstrado, em treinos anteriores, um domínio claro do plano de jogo que se pretendia pôr em prática, substituíamos o plano de treino acima descrito por um treino centrado no aperfeiçoamento

técnico/tático do lançamento, ou seja, situações de lançamento que ajudavam a “afinar” esta técnica específica e garantiam alguma tranquilidade para o jogo do fim de semana.

Esta unidade de treino tinha um carácter não permanente, sendo anulada sempre que os nossos atletas jogavam ao sábado pela equipa A. Ao longo da época desportiva tivemos de anular cerca de 30% dos treinos planeados para este dia do morfociclo.

Em baixo, apresento os principais aspetos que caraterizaram as nossas sessões de treino de Sábado.

Quadro 21- Principais caraterísticas do treino de sábado

Sábado	Nº de jogadores	Local de treino	Duração do treino	Intensidade	Volume
Recuperação direcionada para o jogo	Completo	Pavilhão de Lamações	1h	Elevada	Reduzido

Complexidade dos exercícios	Princípios do modelo de jogo	Organização do trabalho	Tipo de trabalho realizado
Moderada	Princípios e Subprincípios.	Grupos grande (preferencialmente 4 a 5 jogadores)	Exercícios de tática coletiva; Exercícios de técnica/tática individual;

Domingo - Competição (dia de máxima exigência)

Segundo Connolly and White, (2017), no dia de jogo os atletas devem estar mentalmente preparados para o “teste” que vão enfrentar, ou seja, devem estar confiantes em todo o trabalho de preparação que realizaram durante a semana anterior.

De facto, o nosso modelo de palestra inicial (pré-jogo) abordava, entre outros, os seguintes pontos:

- lembrar o *Scouting* relativo à equipa que íamos defrontar;
- recordar uma vez mais o plano de jogo que iríamos pôr em prática durante o jogo (ver Anexo 17);

- reforçar alguns aspetos da dimensão psicológica ligados sobretudo aos domínios espirituais, emocionais, cognitivos e de liderança.

4.3.2 Trabalho complementar autónomo

Como forma de complemento a todo o trabalho realizado nas 5 sessões de treino do nosso morfociclo padrão, decidimos acrescentar dois desafios aos nossos atletas, (i) o treino autónomo da força-potência e (ii) o treino autónomo de volume de lançamento.

O primeiro desafio foi realizado nas instalações da UM. Esta solução de treino teve impacto em apenas 1/3 da equipa, ou seja, somente um pequeno grupo de atletas cumpriu os planos de treino de força-potência que fomos prescrevendo ao longo da época desportiva (consultar Anexo 18).

O segundo desafio consistia na realização de 300 lançamentos semanais, 100 de 3 pontos, 100 de 2 pontos e 100 de lance livre, realizados no Pavilhão de Lamações (ver Diagrama 35). A resposta a este desafio foi ligeiramente superior com cerca de 50% dos atletas envolvidos regularmente com o trabalho autónomo de lançamento.



Diagrama 35- Representação dos diferentes locais de lançamento proposto para o treino autónomo de lançamento.

De resto, o tipo de lançamentos de 2 e de 3 pontos foram alterando ao longo da época desportiva por sugestão da equipa técnica, incluindo por exemplo, lançamentos a partir do passe, lançamentos a partir do *drible*, *floaters* e *step backs*.

4.4. Reflexão sobre o rendimento desportivo da equipa

4.4.1. Análise dos resultados competitivos

Do ponto de vista competitivo, a CN 1ª divisão foi uma prova particularmente reveladora das nossas limitações, já que quase todas as semanas sentíamos que a nossa equipa não se encontrava preparada para jogar a este nível competitivo.

Logo após a realização dos primeiros jogos desta competição, compreendemos as dificuldades com que nos teríamos de confrontar ao longo de toda a época desportiva. Nos primeiros 4 jogos conseguimos apenas 1 vitória por 2 pontos, e 3 derrotas com diferenças pontuais muito significativas. Nas semanas seguintes, este cenário não melhorou uma vez que, depois das quatro jornadas iniciais, passamos por um outro período de 2 meses e meio verdadeiramente desastrosos, onde acumulamos um total de 8 derrotas consecutivas. No último jogo da 1ª volta da fase regular, acabamos com este período negro de desaires, conquistando a nossa segunda vitória da época.

O balanço da primeira volta desta competição foi muito negativo. De facto, com um parcial de 2 vitórias e 11 derrotas estávamos classificados em último lugar na competição (ver Quadro 22).

O início da 2ª volta da fase regular do campeonato foi francamente melhor, já que vencendo 3 dos 6 primeiros jogos realizados. Porém, esta fase positiva não se manteve durante mais tempo e acabamos por terminar a 2ª volta com uma sequência infeliz de 7 derrotas consecutivas (ver Quadro 22).

Estes resultados da fase regular da prova (5 vitórias e 21 derrotas) obrigaram-nos à disputa do *Playout* frente ao Académico F.C., numa série à melhor de 3 jogos. Nesta competição final, vencemos apenas um jogo, mas e tivemos um desempenho geral muito satisfatório, facto que não evitou a descida de divisão (ver Quadro 22).

Quadro 22- Resultados competitivos da equipa de Seniores B do SCB na época de 2018/2019

1ª Volta Fase Regular	Outubro	Fora	Club 5basket	85-58	D1
		Casa	C.D. Póvoa	46-89	D2
		Fora	A.D. Galomar	83-68	D3
		Casa	A.C.R. Vale de Cambra	50-48	V1
	Novembro	Casa	Guifões S.C.	71-79	D1
		Casa	Sangalhos	49-81	D2
		Fora	A.D. Vagos	85-51	D3
	Dezembro	Casa	B.C. Barcelos	48-56	D4
		Fora	Famalicão. A.C.	82-52	D5
		Casa	A.C. Alfenense	64-74	D6
		Fora	G.D.B. Leça	59-52	D7
	Janeiro	Fora	Académico F.C.	78-71	D8
Casa		Olivaís Coimbra	54-49	V1	
2ª Volta Fase Regular		Casa	Club 5basket	49-82	D1
		Fora	C.D. Póvoa	79-44	D2
	Fevereiro	Casa	A.D. Galomar	74-51	V1
		Fora	A.C.R. Vale de Cambra	80-81	V2
		Fora	Guifões S.C.	95-64	D1
		Casa	G.D.B. Leça	66-64	V1
	Março	Fora	Sangalhos	59-39	D1
		Casa	A.D. Vagos	76-90	D2
		Fora	B.C. Barcelos	66-52	D3
		Casa	Famalicão. A.C.	43-75	D4
		Fora	A.C. Alfenense	73-61	D5
	Abril	Casa	Académico F.C.	44-58	D6
Fora		Olivaís Coimbra	69-47	D7	
Fora		Académico F.C.	57-53	D8	
Casa		Académico F.C.	69-62	V1	
Playout	Maio	Fora	Académico F.C.	71-51	D1

4.4.2. Análise dos dados estatísticos mais relevantes

Para além desta análise centrada nos resultados desportivos (vitórias e derrotas), importa apresentar alguns outros indicadores de rendimento desportivo. De facto, se nos focarmos na comparação das percentagens de eficácia de lançamento entre a 1ª volta e a 2ª volta da fase regular, constata-se o seguinte: (i) a média de lançamentos de 2 pontos subiu ligeiramente, (ii) a média de lançamentos de 3 pontos também subiu e (iii) a média de lances livres baixou. Relativamente ao *Playout*, os dados sugerem uma quebra das percentagens de lançamento de 2 e 3 pontos e uma subida da média de lances livres concretizados face aos valores registado na 2ª volta (ver Figura 19).

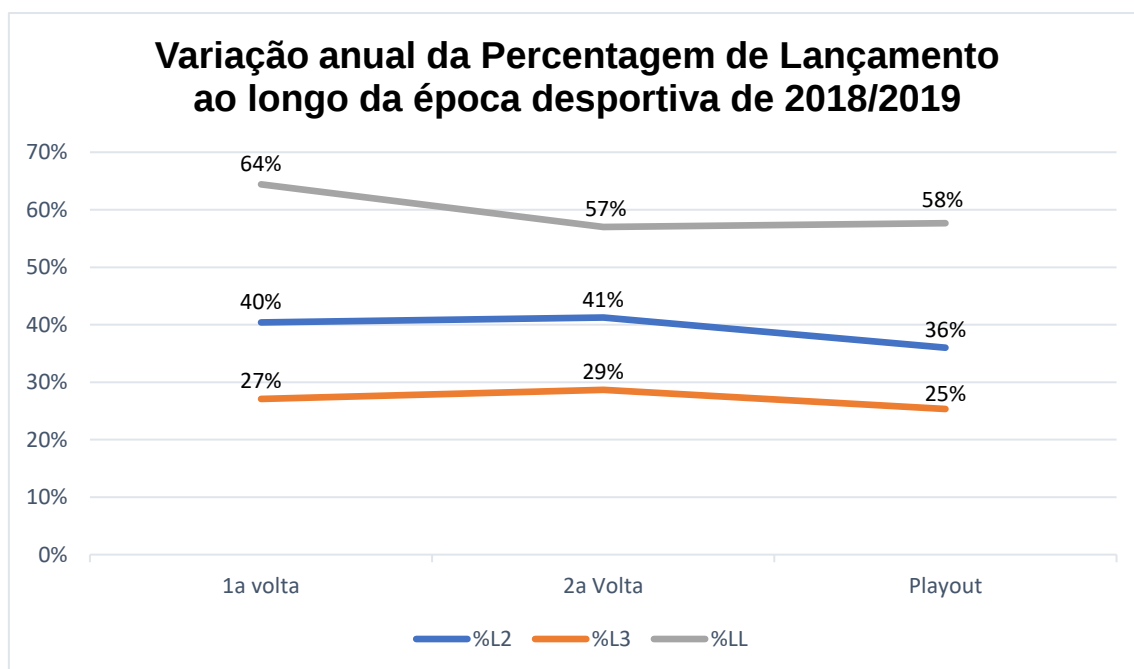


Figura 19- Variação anual da média das percentagens de lançamento nas 3 fases competitivas da época, 1ª volta, 2ª volta e Playout.

A melhoria da percentagem de lançamento de 2 e 3 pontos durante a fase regular esteve, por certo, associada a uma melhor seleção de lançamento, que resultou, principalmente, da melhor compreensão que os atletas foram desenvolvendo relativamente ao jogo. No que concerne à redução da percentagem de concretização de lances livres, acredito que este resultado pode estar relacionado com a diminuição do tempo de treino que dedicamos a este tipo de lançamento por opção da equipa técnica.

No *Playout*, todas as percentagens de lançamentos de campo apresentam valores muito baixos, facto que talvez se possa justificar pela preparação específica da equipa adversária para os jogos deste momento particular da época desportiva. De facto, a equipa do Académico F.C. estava muito bem preparada para o torneio final e os atletas bem rotinados e com a “lição bem estudada”, tendo contrariado com eficácia os nossos pontos fortes, obrigando-nos a optar por lançamentos com baixas percentagens de concretização.

Para garantir ainda mais substância a esta análise do rendimento desportivo, decidi aprofundar a evolução de outros dados estatísticos que considero muito importantes para o jogo de basquetebol, os quais apresento na Figura 20.

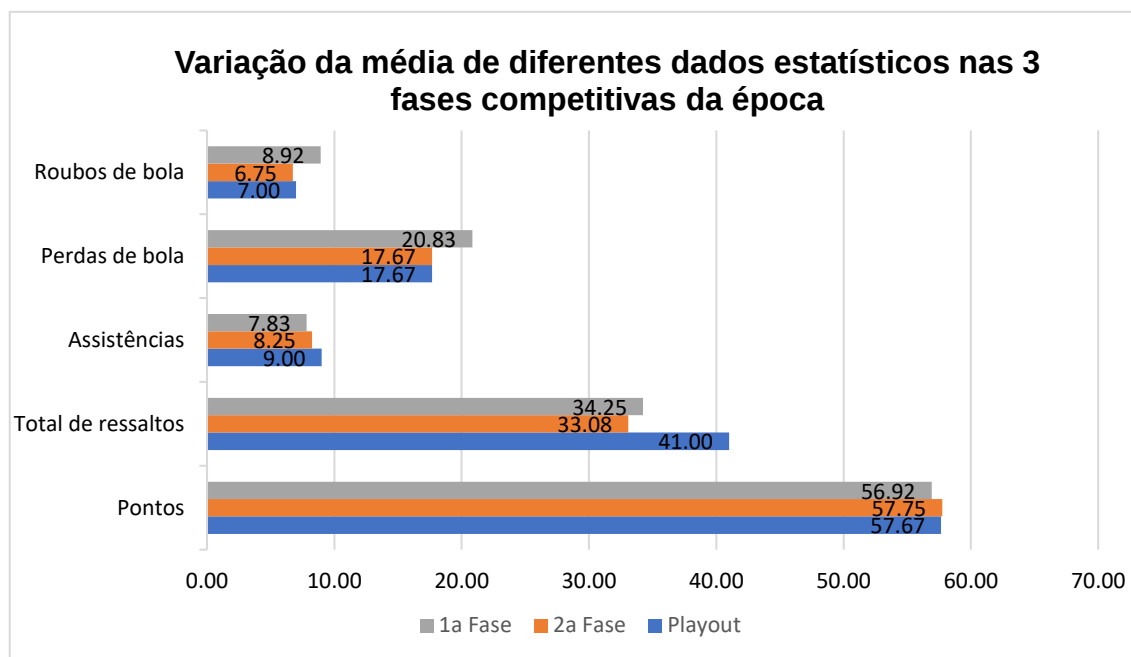


Figura 20- Variação da média de diferentes dados estatísticos nas 3 fases competitivas da época, 1ª volta, 2ª volta e *Playout*.

Destaque inicial para o número de roubos de bola que baixou, consideravelmente da 1ª volta para a 2ª volta, tendo estabilizado no *Playout*. Esta variação entre a 1 e a 2 volta terá ocorrido fruto da inexperiência dos atletas recém-chegados dos escalões de formação à equipa sénior. De resto, à medida que a época foi avançando, os atletas arriscaram menos no roubo de bola e melhoraram a capacidade de impedir a progressão do seu atacante direto para o cesto.

O segundo dado estatístico a evidenciar diz respeito às perdas de bola, cujo número total baixou da primeira para a segunda fase (em média menos 3 perdas de bola por jogo). Estes valores são o resultado de um trabalho muito apurado relacionado com a tomada de decisão e com a gestão do ritmo de jogo. Como consequência deste mesmo trabalho e em paralelo com o desenvolvimento das dinâmicas de jogo básico em passe, conseguimos também

aumentar ligeiramente a média de assistências por jogo ao longo de todas as fases do campeonato.

No que concerne à média do total de ressaltos por jogo, referir que esta se manteve estável durante a fase regular, tendo aumentado no *Playout*. A razão deste aumento justifica-se pelo facto de nos jogos do *Playout* termos defrontado uma equipa relativamente baixa (sem jogadores interiores dominantes) e numa série de jogos onde as nossas percentagens de concretização de 2 e de 3 pontos baixaram significativamente.

Por último, referir ainda a ligeira subida da média de pontos marcados por jogo ao longo da época desportiva em referência.

4.4.3. Análise dos objetivos competitivos

Para além da reflexão em torno dos resultados desportivos e dos dados estatísticos, é igualmente pertinente refletir sobre o cumprimento (ou não) dos nossos objetivos competitivos (de rendimento).

Com o primeiro objetivo competitivo (a ascensão de atletas à equipa A), tivemos um enorme sucesso. De facto, 7 dos nossos jogadores participaram frequentemente em jogos do escalão principal.

Quanto ao segundo objetivo, (assegurar a manutenção da equipa na C.N. 1ª divisão), o resultado foi muito negativo, ou seja, não conseguimos garantir a manutenção da equipa nesta mesma divisão. Apesar de termos sido competitivos em muitos dos jogos, acabou por faltar quase sempre algo mais que ajudasse a melhorar a relação entre vitórias e derrotas (i.e., experiência, qualidade individual, e dimensões físicas).

Por último, importa referir ainda o objetivo relativo à presença de atletas nas seleções nacionais. Embora nenhum dos nossos atletas tenha sido selecionado para integrar as equipas nacionais, três deles participaram, no ano de 2019, em diferentes períodos de estágios da seleção nacional de sub-20 e de sub-18, algo que muito nos apraz registar e que a todos nos prestigia.

4.4.4. Análise qualitativa da forma de jogar

Segundo uma perspetiva qualitativa, mas também algo impressionista podemos afirmar que a nossa equipa teve, ao longo do ano, uma evolução consideravelmente positiva na forma jogar. Apesar das enormes diferenças de qualidade individual, e de “tamanho” dos nossos atletas comparativamente aos atletas das outras equipas, conseguimos através de “uma boa dinâmica de treino” potenciar um processo de evolução sustentado da *performance* desportiva em todos os atletas da equipa.

Ofensivamente, a equipa foi “amadurecendo” ao longo da época desportiva, e este processo de evolução permitiu que os atletas descobrissem os recursos técnicos mais adequados às diferentes situações de jogo.

A generalidade dos atletas, mas muito especialmente os bases e os jogadores interiores, conseguiram - com o decorrer da época - compreender melhor os diferentes papéis que desempenhavam no nosso modelo de jogo ofensivo. Este processo de consciencialização das responsabilidades individuais de cada atleta levou a que a equipa melhorasse globalmente em todas as dinâmicas da organização ofensiva, mas muito significativamente nas dinâmicas coletivas do bloqueio direto *spread*. Ainda dentro da esfera ofensiva, destaque para a melhoria dos valores percentuais da eficácia de lançamento da maioria dos nossos atletas ao longo de toda a época desportiva.

Já do ponto de vista defensivo, o panorama não foi bem o mesmo. A equipa teve uma evolução sustentada de todos os conceitos táticos coletivos, mas sempre muito condicionada pelas lacunas da técnica e tática individual defensiva. Durante a época desportiva, os atletas foram compreendendo que neste nível competitivo a defesa exige muita concentração, e como tal, a *performance* da equipa não pode depender de modo tão exclusivo das suas capacidades físicas e do seu instinto. De facto, a este nível, muito do papel que os atletas desempenham defensivamente em jogo é definido pela equipa técnica e fundamenta-se no conhecimento prévio das qualidades do atacante. A partir deste conhecimento, os atletas assumem a responsabilidade de controlar o seu adversário direto, convidando-o a explorar aquilo que menos domina.

Em suma, a qualidade da nossa forma de jogar melhorou significativamente ao longo da época. Ofensivamente, a equipa tornou-se cada vez mais criteriosa na leitura de ritmos de jogo e nas vantagens específicas de cada um deles; e do ponto de vista defensivo, a equipa aumentou gradualmente a sua competência técnico/tática individual na construção de opções táticas coletivas muito coesas. No entanto, muitos destes jogadores necessitam de prosseguir num processo evolutivo que se adivinha longo, mas essencial para se afirmarem como atletas de bom nível competitivo.

4.5. Dificuldades e estratégias de remediação

Tanto do ponto de vista pessoal como profissional, tento sempre encontrar o melhor caminho para alcançar os meus objetivos e, como tal, procuro sempre realizar um processo de reflexão profundo, que me permita concluir e, consequentemente, avançar apenas sobre projetos que considero interessantes, desafiadores e sustentáveis. Foi assim, que decidi abraçar o projeto de seniores B do SCB, sabendo que esta seria a melhor decisão para o meu desenvolvimento como treinador. Estava consciente de poder evoluir bastante como treinador nesta nova função, sem que para isso tivesse de abdicar ou de alterar a forma como gosto de trabalhar.

Apesar desta experiência de estágio profissionalizante parecer ser a melhor opção diante de todas as propostas profissionais que me foram apresentadas, esta que abracei não foi por certo a situação ideal. De facto, durante a época desportiva em análise foram diversas as dificuldades materiais, humanas, organizativas e financeiras limitativas do desempenho das funções de vários elementos do nosso grupo de trabalho. Em seguida, apresentam-se as principais barreiras com as quais nos deparamos ao longo do ano e as estratégias que utilizamos para as remediar.

As dificuldades materiais foram, sem dúvidas, as que mais complicações trouxeram ao processo de treino e, consequentemente, à evolução dos jogadores. A falta de instalações próprias adequadas ao desenvolvimento supervisionado do trabalho das qualidades da força, foi uma situação bastante complicada de ultrapassar. Só foi possível remediar a situação a partir do momento em que o clube alargou a parceria com a UM.

Outro grande problema material prendeu-se com a baixa qualidade das bolas de treino e com a inexistência de material para o trabalho físico, no pavilhão da Escola Dona Maria II. No sentido de minimizar estas limitações, toda a equipa contribuiu para a aquisição de material específico para o trabalho físico e para a aquisição de bolas de qualidade.

De referir ainda as dificuldades sentidas nos dois pavilhões utilizados pela secção de basquetebol sempre que chovia excessivamente. Nessas circunstâncias, os pisos (escorregadios) não reuniam as condições de segurança mínimas para a realização de treinos. Esta situação acabou por não ser solucionada e levou ao cancelamento de 4 treinos e à realização condicionada de outros 6 treinos ao longo de toda a época desportiva.

Do ponto de vista humano, as limitações foram menores. De qualquer modo, a impossibilidade de termos médico/fisioterapeuta presentes durante os treinos e os jogos foi um problema que nunca conseguimos resolver.

A realidade organizativa do clube foi a que colocou problemas mais sérios a toda a equipa técnica. De facto, durante a época desportiva a equipa técnica acabou por “herdar” e ter de resolver um conjunto sério de problemas que não eram nem da sua responsabilidade, nem da sua competência. De facto, a irresponsabilidade do *Team Manager* da equipa (responsável logístico) forçou a a equipa técnica a assumir obrigações e a comprometer-se com a gestão de diversos aspetos relacionadas com transportes, refeições, equipamentos e gestão de horas de treino do pavilhão dos espaços desportivos. Na verdade, um problema altamente desgastante para toda a equipa técnica e o mais difícil de gerir em toda a época desportiva.

Por fim, um lamento a propósito das dificuldades financeiras na nossa equipa. De facto, os poucos recursos financeiros não permitiram custear alguns gastos dos atletas, no mínimo as suas deslocações para os treinos e para os jogos. De resto, o comprometimento de todos os atletas com o clube, com a cidade e com a região não merecia tal retorno.

Em tom de conclusão referir que este grupo, apesar de todas estas dificuldades, possibilitou-me, sem qualquer dúvida, a melhor experiência profissional em que alguma vez tive a oportunidade de participar. A união entre todos os atletas e a enorme vontade de treinar (mesmo em momentos competitivos muito negativos) fez-me compreender que o processo de resolução de problemas torna-se muito mais fácil quando o contexto de trabalho é verdadeiramente positivo.

4.6. Reflexões de “Final de linha”

No contexto de um relatório de estágio desta natureza faz sentido refletir sobre aspetos do planeamento e periodização do treino e sobre aspetos da organização da secção que deveriam ter sido alterados, já que criaram dificuldades em todo o processo, e contribuíram também para o fraco rendimento desportivo da equipa.

O primeiro aspeto a redesenhar seria o planeamento do treino das qualidades da força, especificamente do treino da força-potência. De facto, esta componente fundamental do nosso modelo de preparação física deveria ter sido de carácter obrigatório, o seu desenvolvimento deveria ter ocorrido num processo de treino conjunto (incluindo todos os elementos que constituem a equipa), e a sua orientação e supervisão deveria ter sido da responsabilidade dos elementos da equipa técnica.

O segundo aspeto a modificar teria a ver com o treino da defesa individual dos nossos atletas, tanto no plano técnico como no plano tático. De facto, este foi um dos aspetos que mais limitou a nossa *performance* competitiva. Não ter identificado esta lacuna na nossa equipa foi um erro que se pagou bem caro.

O terceiro aspeto teria a ver com os momentos de recuperação dos atletas, sobretudo dos que jogavam na equipa A e B, e que por isso realizavam dois jogos ao fim de semana, um ao sábado e outro ao domingo. Estes atletas deveriam ter “folgado” à 2ª feira, de modo a usufruírem de um processo de recuperação mais efetivo. Estou certo de que este foi um erro crasso cometido pela equipa técnica (do qual eu sou totalmente responsável). De facto, este erro no planeamento do treino teve fortes repercussões no processo de recuperação, promovendo níveis de fadiga exagerados em muitos atletas com nítidos reflexos no seu rendimento individual.

Por último, no que diz respeito às questões organizativas, considero que a direção da secção de basquetebol deveria ter sido mais pressionada de forma a serem garantidas as condições ideais de treino e garantir também que o team manager cumpria com as funções que lhe estavam atribuídas (o que não aconteceu como em cima referido).

5. Desenvolvimento Profissional

5. Desenvolvimento Profissional²³

“O processo é recíproco: os homens enquanto ensinam, aprendem.” (Seneca, c.a. 60 d.c.)

“A vida que não é examinada não vale a pena ser vivida.” (Platão citando Sócrates, 399 a.c.)

Antes de proceder à análise do meu Desenvolvimento Profissional no quadro desta experiência de estágio, um ponto prévio para referir o facto do processo vivido se ter aproximado bastante das metas inicialmente formuladas. A única exceção a esta previsão inicial foi o resultado da competição em que estivemos envolvidos. De facto, as nossas expectativas apontavam para uma relação positiva, entre vitórias e derrotas, relação esta que nos permitisse a manutenção neste escalão competitivo. No entanto, essas esperanças não se confirmaram e acabamos por descer de divisão. De todo o modo, é de louvar o empenho e comprometimento que os atletas entregaram ao projeto e ao clube, apesar do desaire desportivo e do que tal desfecho representou do ponto de vista psicológico e emocional. Certo é que desaires desta natureza também ajudam a crescer, e estes atletas são hoje (estou certo) indivíduos (desportistas) mais fortes, mais maduros e mais capazes de lutar contra as adversidades da vida pessoal e desportiva.

Após este ponto prévio, avanço então para a análise do meu Desenvolvimento Profissional. Esta reflexão será realizada em dois planos: num primeiro plano analisarei a forma como este processo de estágio influenciou o meu Desenvolvimento Profissional e Pessoal e num segundo plano irei refletir sobre os principais erros cometidos durante esta experiência profissionalizante.

No que concerne à dimensão profissional devo referir que esta experiência de estágio foi verdadeiramente enriquecedora. Durante este

²³ O Desenvolvimento Profissional é um aspeto fundamental na construção de um relatório de estágio desta natureza. Neste capítulo procura-se refletir criticamente sobre tudo aquilo que resultou do processo de trabalho do treinador estagiário.

percurso tive a oportunidade de vivenciar inúmeros momentos de aprendizagem e de crescimento como treinador.

O fato de ter trabalhado com uma equipa B, num contexto que aproximava o processo de formação com o de rendimento desportivo, obrigou-me a refletir sobre muitas questões relativas ao processo de preparação desportiva em basquetebol, levando-me a encarar todo este processo de estágio segundo uma visão reformulada daquilo que era a minha perspetiva de preparação desportiva em basquetebol.

Esta nova versão do processo de preparação desportiva em basquetebol foi concebida segundo uma perspetiva holística sustentada por 4 aspetos chave²⁴, os coativos tático, técnico, físico e psicológico. Foi a partir desta noção de preparação global que construí um novo modelo tático de jogo que estabelece uma relação interdependente com os restantes coativos (o técnico, o físico e o psicológico). O processo de construção e de operacionalização desta nova forma de preparação desportiva fez-me desenvolver outra capacidade de análise e de seleção dos conteúdos táticos e potenciou ainda a melhoria da minha capacidade de adaptar e de articular os diferentes conteúdos de treino às necessidades que o contexto competitivo impõe. Estas alterações à minha forma de intervenção profissional estão também sustentadas pela introdução do designado morfociclo padrão²⁵ no meu modelo de atuação como treinador. Foi com base nesta estrutura metodológica e nos restantes aspetos (anteriormente focados) que otimizei muito do trabalho de preparação desportiva realizado junto desta equipa.

Para além desta evolução conceptual e metodológica do meu processo de treino, um outro aspeto marcou de forma muito positiva a minha função de treinador nesta época desportiva. Refiro-me à melhor perceção que fui tendo da dimensão humana dos meus atletas, sobretudo dos seus valores, sentimentos, preocupações e motivações, aspetos estes aos quais não estava habituado a dar a atenção necessária no quadro da preparação desportiva em basquetebol.

²⁴ Para mais esclarecimentos sobre os coativos tático, técnico, físico e psicológico consultar *Game Changer: The Art of Sport Science* de Fergus Connolly e Phil White.

²⁵ Para mais esclarecimentos sobre o morfociclo padrão consultar *Periodização Tática: Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino de Futebol* de Julian Tobar e *Periodización Táctica: La Sustentabilidad del Morfociclo Patrón: La Célula Madre de la Periodización Táctica* de Jorge Reis.

Acredito que esta minha preocupação para com a dimensão humana dos meus atletas, a par com a relação de maior proximidade pessoal que fui promovendo junto de todos eles, tornou-me mais apto para compreender muitos dos aspetos que condicionaram a nossa *performance* desportiva, tanto no plano individual como coletivo.

Neste processo de evolução profissional destaque ainda para o investimento colocado no processo de análise das equipas adversárias e da nossa própria equipa (*Scouting*). Os meus progressos nesta metodologia de análise de jogo foram muito responsáveis pelo desenvolvimento notório no processo de construção de planos de jogo e, claro, na minha evolução geral como treinador de basquetebol.

Relevo também para a fantástica oportunidade de aprendizagem e de crescimento técnico, científico e humano, e para o desenvolvimento de uma alargada rede de contactos proporcionada por Professores e colegas durante este ciclo de estudos na FADEUP, uma das Escolas mais prestigiadas do país e da Comunidade Europeia no âmbito da formação em Desporto no Ensino Superior.

Concluo esta análise acerca do meu Desenvolvimento Profissional, destacando a forte ligação que estabeleci tanto com o processo de formação académica, como com o processo de rendimento desportivo em basquetebol a partir do envolvimento concreto com a prática do treino e da competição. Através deste processo de trabalho combinado compreendi bem o enorme prazer que retiro do ensino dos fundamentos do jogo aos mais novos, mas percebi também, de forma clara, a enorme satisfação que me dá mergulhar na complexidade do jogo de alto nível. Adoro planear e executar de forma específica, na relação ideal entre o nosso desempenho e o que prevemos que seja o desempenho do nosso opositor, ou seja, gosto de “procurar decifrar o adversário” e de preparar uma semana de treino que permita à nossa equipa sentir-se verdadeiramente preparada a todos os níveis para o jogo do fim-de-semana. Acredito que estou numa fase profissional de descoberta, e à medida que me vou aproximando do alto rendimento sinto que o jogo se torna cada vez mais complexo, e simultaneamente, mais entusiasmante e desafiador. De facto, esta ideia de complexidade leva, muitas vezes, a sentir-me “como que perdido” no meio de

tantas variáveis que o treino e o jogo contêm; mas é também esta sensação de imprevisibilidade do jogo que me desafia com vista à superação, garantindo-me uma enorme satisfação em todo este processo.

Por outro lado, o impacto desta época desportiva não teve efeitos apenas na minha condição profissional, mas refletiu-se também na minha conduta pessoal. O fato de ter trabalhado com atletas adultos com uma idade muito próxima da minha, fez-me compreender a importância de promover junto dos atletas relações interpessoais para além das ligações estabelecidas exclusivamente no plano desportivo. Esta nova perspetiva de relacionamento com os meus atletas alterou completamente o meu conceito de treinador e contribuiu fortemente para a solidificação das relações interpessoais e do espírito de grupo no seio da equipa. De facto, este foi o primeiro ano em que desenvolvi uma relação muito positiva com os meus atletas no plano pessoal, ficando claro, para mim, que imprescindível no quadro de um processo de preparação desportiva que se deseja sempre bem-sucedido.

Este processo de estágio profissional foi a etapa adequada ao meu desenvolvimento pessoal e profissional e, portanto, em tom de conclusão, expresso a minha enorme satisfação por todo este percurso de estágio em que estive envolvido. Para além desta satisfação, manifesto ainda uma enorme gratidão ao SCB, à FADEUP e aos seus Professores, aos meus colegas de estágio e aos meus jogadores. De facto, este processo apenas foi possível com apoio de toda esta gente, e serviu como o meu primeiro passo no percurso do treino de alto rendimento desportivo, clarificando assim o caminho profissional que pretendo seguir.

6. Conclusões e Perspetivas Futuras

6. Conclusões e perspectivas futuras

“A utopia está lá no horizonte. Me aproximo dois passos, ela se afasta dois passos. Caminho dez passos e o horizonte corre dez passos. Por mais que eu caminhe, jamais alcançarei. Para que serve a utopia? Serve para isso: para que eu não deixe de caminhar.” (Birri citado por Galeano, 1994, pág. 310)

A meu ver, é fundamental que na vida sempre haja uma busca utópica pela melhor versão de nós mesmos, um processo de constante elevação individual num percurso que aparenta não ter fim. Acredito que este processo de crescimento individual autojustificado se relaciona com o sentido que garantimos à vida na construção do “eu” que está em constante transformação.

Neste sentido, esta experiência de estágio profissionalizante acabou por ser isto mesmo, um processo de desenvolvimento pessoal e profissional individual que me permitiu, a partir da interação com o jogo e com todas as pessoas que o constituem, tornar-me um melhor treinador e uma melhor pessoa.

Durante este ano, vivi um conjunto de experiências particularmente diferentes que me levaram a modificar a forma como concebia o treino e o jogo. Treinar uma equipa de atletas sub-23 que competia numa divisão sénior do 3º nível nacional com um nível competitivo considerável, fez-me abrir novos horizontes e focar-me em questões metodológicas, psicológicas, sociais e pessoais que até então não tinha dado importância na minha vida pessoal e desportiva. Passei a encarar o basquetebol de um modo mais refletido, mais fundamentado e, acima de tudo, mais humano.

Terminado que está este processo de estágio, estou consciente de que terei ainda um longo caminho a percorrer para me tornar num treinador de referência em Portugal.

“Em última análise, tanto na literatura como na vida, perseguimos, não as conclusões, mas sim os inícios.”
(Tanenhaus, 1984)

Alinhado com esta perspetiva de valorização de novos “inícios” apresento duas sugestões de autodesenvolvimento para o meu futuro profissional. Em primeira instância, ambiciono poder construir uma carreira ligada ao alto-rendimento no basquetebol que me permita influenciar positivamente o maior número de pessoas e instituições, desde atletas, colegas estudantes e treinadores, e passando por associações e federações desportivas. Num segundo plano, e em paralelo com esta carreira profissional, pretendo ainda reconstruir permanentemente a minha conceção de preparação desportiva para que mais tarde a possa expor publicamente (p.e. através de um livro ou de artigos científicos e/ou técnicos), e assim ajudar estudantes de desporto e treinadores a melhorarem a sua qualificação académica e/ou a sua capacidade de intervenção na prática profissional.

Por último, relembro ainda o sentido de missão comum a todos os treinadores, na elevação da sua modalidade por meio de um dever de partilha de conhecimento e de experiências. A junção deste sentido de partilha com valores individuais de superação, permite – do meu ponto de vista – a busca constante por um melhor entendimento do jogo, e assim atrair cada vez mais atletas para se envolverem com as diferentes práticas desportivas; e permitir ainda promover e renovar constantemente o jogo de basquetebol de tal modo que, orgulhe e que inspire sobretudo os atletas que o praticam e os fãs, sempre tão dedicados à causa desta modalidade.

7. Referências Bibliográficas

- Araújo, J. (1995). *Manual do treinador de desporto profissional*. Porto: Campo das Letras.
- Araújo, J. M., Pinto, C. & Leite, M. (2004). *Basquetebol: Modelo de Jogo*. Lisboa: Editorial Caminho S.A.
- Balyi, I. (2001). *Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia*. Canadá: SportsMed BC.
- Bassham, G. & Hamilton, M. (2007). *Basketball and Philosophy*. Kentucky: The University Press of Kentucky.
- Boyle, M. (2007). The Essential 8 Mobility Drills. *T Nation LLC* Consult. 30/06/2016, disponível em <https://www.t-nation.com/training/essential-8-mobility-drills>
- Boyle, M. (2012). *Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes*. Estados Unidos da América: On Target Publications, LLC.
- Brafman, O., & Beckstrom, R. A. (2006) *Starfish and the Spider: The Unstoppable Power of Leaderless Organizations*. Estados Unidos da América: Penguin Group.
- Breakthrough Basketball. consult. 03 de Mar 2020, disponível em <https://www.breakthroughbasketball.com/Offense/offensiveTheory.html>
- Breakthrough Basketball. consult. 15 de Abril 2020, disponível em <https://www.breakthroughbasketball.com/plays.html>
- Championship Productions (2016) *Clinic - Learn Jay Wright's Rules for the 1-2-2 Press!* Consult. 15 de Abril 2020, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=F1MqUXiq-nQ>
- Championship Productions (2003) *Clinic - Jim Boeheim Reveals His 2-3 Match-Up Zone Rules!* Consult. 15 de Abril 2020, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=cDAHM-uMi4M>

- Clinic Fiba, (2014). *Out of Bounds Plays - Anne Donovan - Basketball Fundamentals*. consult. 15 de Abril 2020, disponível em https://www.youtube.com/watch?v=Xk_LM7ffRcs&t=176s
- CogniFit, (s.d.) *Cognição e Ciência Cognitiva*. Consult. 15 de Maio 2020, disponível em <https://www.cognifit.com/pt/cognicao>.
- Cole, B. & Paraniello, R. (2016). *Basketball Anatomy*. Estados Unidos da América: Human Kinetics.
- Connolly, F. & White, P. (2017). *Game changer: The art of sport science*. Canada: Victory Belt Publishing Inc.
- Cook, G. (2003). *Athletic body in balance*. Estados Unidos da América: Human Kinetics.
- Cook, G. (2010). *Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies*. Estados Unidos da América On Target Publications, LLC.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology Mihaly Csikszentmihalyi: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Estados Unidos da América, Claremont: Springer.
- Cunha, P. (2016) *Manual do Curso de Treinadores de Desporto de Grau II: Teoria e Metodologia do Treino Desportivo das Modalidades Coletivas*. IPDJ: Programa Nacional de Formação de Treinadores.
- Curado, J. (1982) *Planeamento do Treino e Preparação do Treinador*. Lisboa: Caminho.
- Cuspinera, J. (2019). *O detalhe defensivo como fator de êxito*. Cantanhede: Escola Nacional de basquetebol. Clinic Internacional da Formação.
- Damásio, A. (2013). *A diferença entre emoção e sentimento*. Consult. 15 de Maio 2020, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=2COAN5Y6S9U>.
- Presidência do Conselho de Ministros. (2008). Decreto-Lei n.º 248-A/2008 de 31 de dezembro. *Diário da República*, 1.ª série — N.º 252.

- Douglas, M. & Bacal, R. (2004). *Perfect phrases for setting performance goals- Hundreds of ready-to-use goals for any performance plan or review*. Estados Unidos da América: The Mcgraw Hill Companies.
- FADEUP. (s.d). Regulamento de estágio do 2º ciclo em treino desportivo consult. 14 de Dez 2019, disponível em https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/conteudos_geral.ver?pct_pag_id=1010400&pct_parametros=pv_curso_id=16121&pct_grupo=4426#4426
- FADEUP. (2018). consult. 14 de Dez 2019, disponível em https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/cur_geral.cur_view?pv_curso_id=16121&pv_ano_lectivo=2019
- FIBA. (2016) *World Association of Basketball Coaches: Coaching manual – Level 3*. (S.I.)
- Birri F. citado por Galeano E. (1994). *Las Palabras Andantes*. Madrid: Siglo XXI.
- Foran, B. (2000). *High-Performance Sports Conditioning: Modern training for ultimate athlete development*. Estados Unidos da América: Human Kinetics.
- Garchow, K. & Dickinson, A. (1992). *Youth Basketball: a complete handbook*. Estados Unidos da América: Cooper Publishing Group.
- Gardner, (2011) *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Gilreath, R. (2013). Horns Flare - FastModel Sports. Consult. 15 de Maio 2020, disponível em <https://www.fastmodelsports.com/library/basketball/fastdraw/1729/play-Horns-Flare>
- Glover, M. (2019) Processos cognitivos básicos e superiores: exemplos e tipos. Consult. 15 de Maio 2020, disponível em <https://br.psicologia-online.com/processos-cognitivos-basicos-e-superiores-exemplos-e-tipos-212.html>)
- Goater, J. (2012). *The Art of Running Faster*. Estados Unidos da América: Human Kinetics.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Estados Unidos da América e Canadá: Bantam Books.

- Guimarães, E. (2015) *Entrevista a Moncho López: Equipas de trabalho multidisciplinares no treino de alto rendimento desportivo em basquetebol*. Porto: Trabalho para a unidade curricular de Metodologia do Basquetebol do Mestrado de Treino de Alto-Rendimento Desportivo, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Haff, G. G. & Nimphius, S. (2012). Training Principles for Power. *Strength and Conditioning Journal*, 34 (6), 2-12.
- Harley, R., Mills, S. & Bliss, A. (2012). *Routledge handbook of strength and conditioning*. Londres e Nova York: Routledge e Taylor and Francis Group.
- Healy, L. C., Notoumanis N. & Tincknell-Smith A. (2018). *Goal setting in sport and performance*.
- IPDJ. (2017). consult. 14 de Dez 2019, disponível em <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=103>
- IPDJ. (2020). consult. 21 de Jan 2020, disponível em <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=94>
- Jordane, F. & Martin, J. (1999). *Baloncesto Bases para el Alto Rendimiento*. Barcelona: Hispano-Europea.
- Kawamori, N., Crum, A. J., Blumert, P., Kulik, J., Childers, J., Wood, J., Stone, M. H., & Haff, G. G. (2005). Influence of different relative intensities on power output during the hang power clean: identification of the optimal load. *Journal of Strength and Conditioning*, 698–708.
- Krasnoff, L. (2018). How basketball became the world's second-biggest sport. The Washington Post: Democracy Dies in Darkness, consult. 14 de Dez 2019, disponível em <https://www.washingtonpost.com/news/made-by-history/wp/2018/08/16/how-basketball-became-the-worlds-second-biggest-sport/>.
- Kerr, J. (2016). *Legado:15 Lições de Liderança*. Alfragide: Texto Editora.
- Keylock, L. (Ed.). (2009). *NBA Coaches Playbook*. Estados Unidos da América: Human Kinetics.

- Kokkonen, J., Nelson, A. G. & Cornwell, A. (1998). Acute muscle stretching inhibits maximal strength performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 69(4),411–415.
- Kosel, W. (2020). consult. 15 de Abril 2020, disponível em <https://www.mensbasketballhoopscoop.com/xs-os-breakdown-why-coaches-at-all-levels-are-using-the-horns-set/>
- Lukic, D & Kamasi, F. (s.d.). *Physical Preparation of Professional 3x3 Athletes*. FIBA.
- Maciel, J. (2011). Entrevista. Conversas sobre futebol. consult. 03 de Mar 2020, disponível em <http://organizaodejogo.blogspot.com/2011/09/conversas-de-futebol-jorge-maciel.html>
- Mallett, C. (2013). *Coaching excellence*. Estados Unidos da América: Human Kinetics.
- Martens, R. (2012). *Successful Coaching*. Estados Unidos da América: Human Kinetics.
- McArdle, W. D., F. I. Katch, & Katch, V. I. (1991). *Exercise Physiology* (3rd ed.). Philadelphia: Lea and Febiger.
- McGee, K. (2007) *Coaching Basketball: Technical and Tactical Skills*. Estados Unidos da América: Human Kinetics.
- McHugh, J., Bronson, P., & Watters E. (Eds.). (2015). *The future of sports*, disponível em <http://futureof.org/wp-content/uploads/The-Future-of-Sports-2015-Report.pdf> .
- McHugh, J., Bronson, P., & Watters E. (Eds.). (2016). *The future of sports*, disponível em <http://futureof.org/wp-content/uploads/The-Future-of-Sports-2016-Report.pdf> .
- McLean, T. (s.d.). 2-3 Zone Defense – The Complete Guide. Consult. 15 de Abril 2020, disponível em <https://www.basketballforcoaches.com/2-3-zone-defense/>
- Miller, T. (2018). Houston Rockets - Box to Ball Screen SLOB - FastModel Sports. Consult. 15 de Abril 2020, disponível em

<https://www.fastmodelsports.com/library/basketball/fastdraw/277454/play-Houston-Rockets--Box-to-Ball-Screen-SLOB>

Morris, T. (1995). *True success – A new Philosophy of excellence*. Estados Unidos da América: CULTRIX.

Neves, J. R. & Alves, R. (2012a). *Manual de Formação Específica: Tática Coletiva Ofensiva*. Lisboa, Portugal: Escola Nacional de Basquetebol.

Neves, J. R. & Alves, R. (2012b). *Manual de Formação Específica: Tática Coletiva defensiva*. Lisboa, Portugal: Escola Nacional de Basquetebol.

Nike FIBA world and europe ranking. (2019). consult. 14 de Dez 2019, disponível em <http://www.fiba.basketball/rankingmen> e em http://www.fiba.basketball/rankingmen#tab=fiba_europe

Nguyen, R. (2017) Australia (W) - Horns Flare - FastModel Sports. consult. 14 de Dez 2019, disponível em <https://www.fastmodelsports.com/library/basketball/fastdraw/191225/play-Australia-W--Horns-Flare>

Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico e Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino de jogo*. Porto: J. Guilherme Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, J.G. (2012). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspetos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento apresentado nas II Jornadas Técnicas de Futebol da UTAD. Vila Real.

Pitino, R. (1997). *Success Is a Choice: Ten Steps to Overachieving in Business and Life*. Nova York: Broadway Books.

PNFT. (2010). *Programa Nacional de Formação de Treinadores*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Pyper, G. (2015). *North Dakota State Horns Flare - FastModel Sports*. Consult. 15 de Maio 2020, disponível em <https://www.fastmodelsports.com/library/basketball/fastdraw/67013/play-North-Dakota-State-Horns-Flare>

Ratamess, N. A. (2012). *ACSM's Foundations of Strength Training*

and Conditioning. Indianapolis: Wolters Kluwer.

Reach Out (s.d.a). *Getting in touch with your spiritual side*. Consult. 15 de Maio 2020, disponível em <https://au.reachout.com/articles/ways-to-express-spirituality>

Reach Out (s.d.b). *What is spirituality?* Consult. 15 de Maio 2020, disponível em <https://au.reachout.com/articles/what-is-spirituality>

Romanov, N., & Burngardt, K. (2014). *The Running Revolution: How to Run Faster, Farther, and Injury Free for Life*. Inglaterra: Penguin Books.

Sacot, A., Escosa, J., Latinjak, A. T. (2017). Propuesta Metodológica del Entrenamiento de la Resistencia en Baloncesto mediante la Modificación de Factores Formales y Estructurales del Juego. *Revista Internacional de Ciencias del Deport. Volume 13*, 409-425.

Tanenhause, S. (1984). *Literature Unbound: a Guide for the Common Reader*. Inglaterra: Book Club edition.

Santos, A. (2012). Uma reflexão sobre a modalidade de basquetebol em Portugal. *Revista Treino Científico*, 8, p. 30.

Seneca, L.A., (c.a. 60 d.c.). *Letters From a Stoic: Epistulae Morales ad Lucilium*. Inglaterra: Penguin Books.

Sherman, R., (2018) Consult. 20 de Fev 2020, disponível em <http://team.fastmodelsports.com/2018/08/24/developing-your-game-model/>

Smith, K.J. (2019). Box Flow SLOB - FastModel Sports consult. 20 de Fev 2020, disponível em <https://www.fastmodelsports.com/library/basketball/fastdraw/245512/play-Box-Flow-SLOB>

Sócrates citado por Platão (399 a.c.). Goodreads, consult. 20 de Fev 2020, disponível em <https://www.goodreads.com/quotes/tag/examined-life>

Sousa, M. J. N. (2017). *Força e Condição Física no Basquetebol: Conceção e Aplicação de um Sistema de Treino na Equipa Sénior A Masculina do KFUM Nässjö Basket*. Porto: Sousa, M. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- SporTv. (2018). consult. 03 de Mar 2020, disponível em <https://sportv.globo.com/site/nba/noticia/bolas-de-tres-mudanca-na-regra-e-ritmo-frenetico-entenda-os-altos-placares-na-nba.ghtml>
- Tamarit, X. (2007). citado por Reis, J.C. (2018) *A sustentabilidade do morfociclo padrão: A “célula mãe” da periodização tática*. Vigo: MC Sports.
- Tkachenko, S. (2019). consult. 15 de Abril 2020, disponível em <https://www.fastmodelsports.com/library/basketball/fastdraw/301544/play-Spain--14-Horns-STS-Back-Screen>
- Tobar, J.B. (2018). *Periodização Tática: Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino do futebol*. Lisboa: Prime Books
- Verstegen, M., & Williams, P. (2014). *Every Day Is Game Day: Train Like the Pros With a No-Holds-Barred Exercise and Nutrition Plan for Peak Performance*: Penguin Publishing Group.
- Weinberg, R. (2010). Making goals effective: A primer for coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1(2), 57–65.
- Wissel, H. (2012). *Basketball: steps to success*. Estados Unidos da América: Human Kinetics.
- Wooden, J. & Jamison, S. (2005). *Wooden on Leadership*. Estados Unidos da América: The McGraw Hill Companies.
- Wooden, J. & Jamison, S. (2009). *Coach Wooden's Leadership Game Plan for Success: 12 Lessons for Extraordinary Performance and Personal Excellence*. Estados Unidos da América: The McGraw Hill Companies.

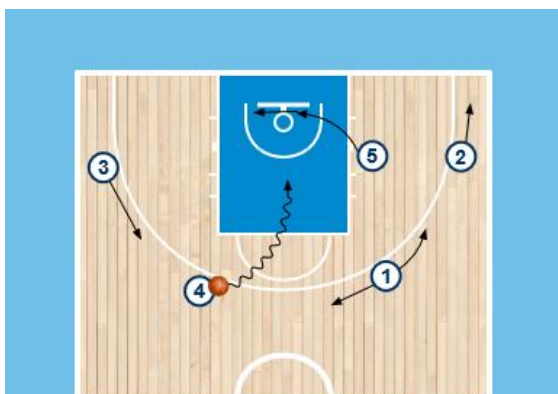
8. Anexos

Anexo 1 - Reação à penetração do Jogo Básico

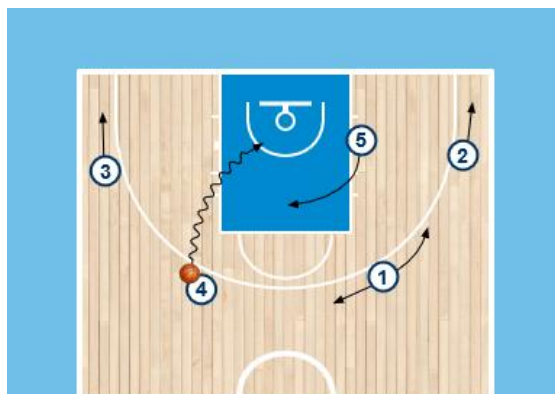


Estrutura de jogo: 4 jogadores exteriores e um jogador interior do lado contrário da bola.

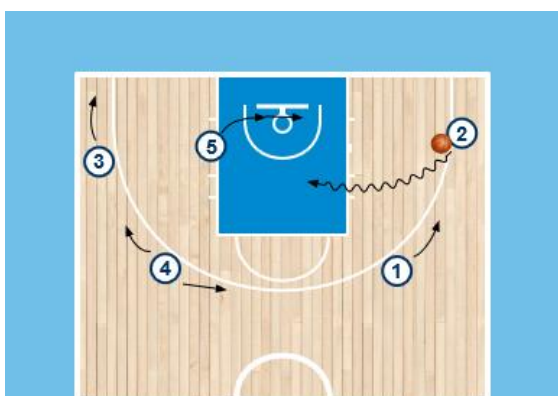
Reação à penetração central pelo meio.



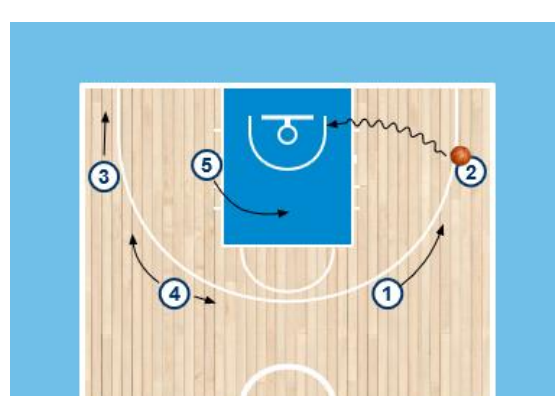
Reação à penetração central pela linha de fundo.



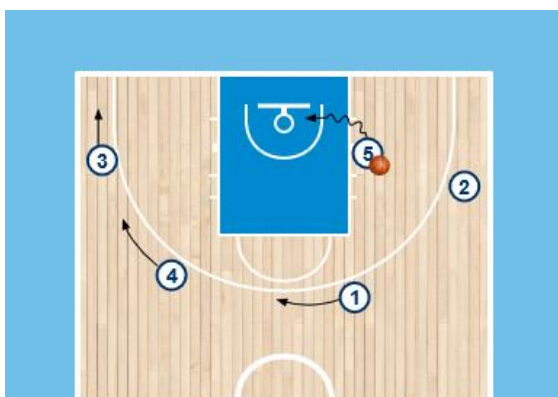
Reação à penetração lateral pelo meio.



Reação à penetração lateral pela linha de fundo.



Reação à penetração lateral do jogador interior pela linha de fundo.



Reação à penetração lateral do jogador interior pelo meio.

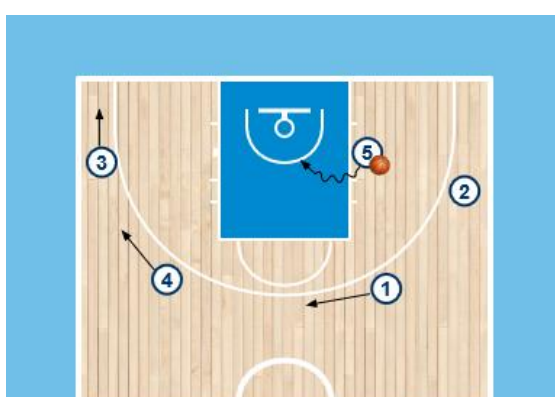
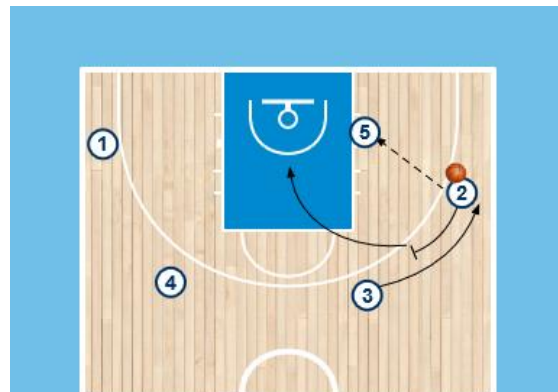


Diagrama de un juego de balón en un campo de fútbol sala. Se muestran los jugadores 1, 2, 3, 4 y 5. El jugador 3 está con el balón. Se indican trayectorias de pase: de 3 a 2, de 2 a 4, y de 4 a 5. Hay una línea punteada de 5 a 3. El jugador 1 está en la zona defensiva. Hay una etiqueta "corte opcional" con una flecha que apunta a la zona defensiva.



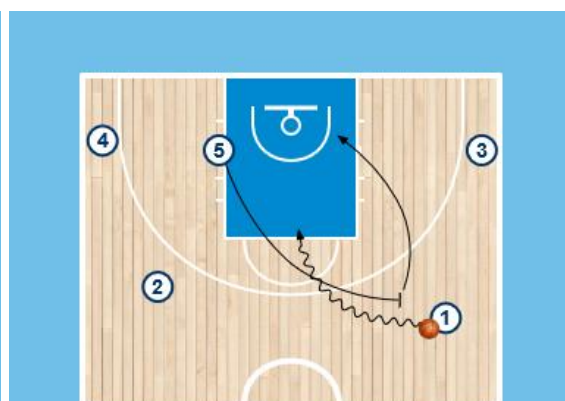
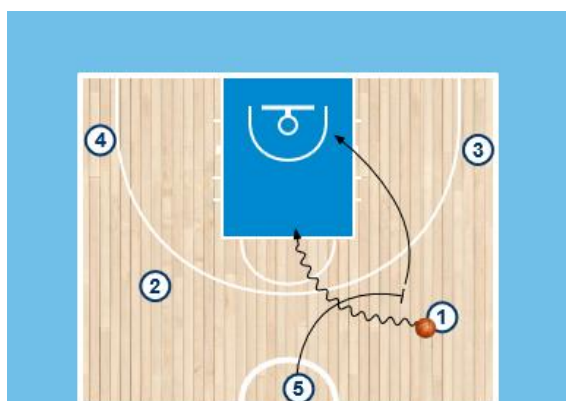
Anexo 3- Jogo Básico em *dribble*



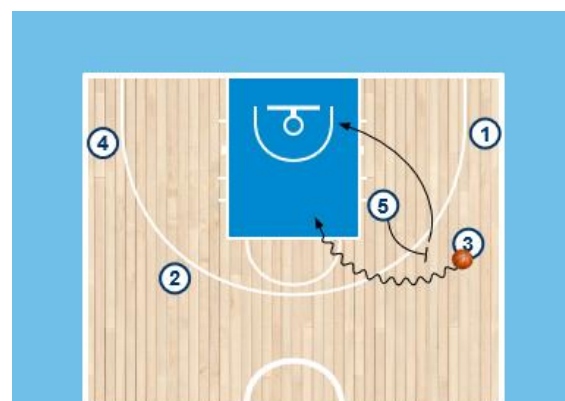
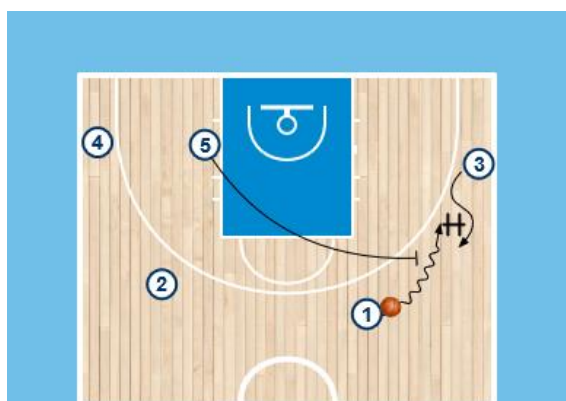
Spread Pick and Roll

Bloqueio direto *spread* à chegada, quando o jogador interior (ressaltador) é o último a chegar ao ataque.

Bloqueio direto *spread* normal, o jogador interior decide marcar o bloqueio após os passes não penetrantes e com os melhores atletas a jogar o bloqueio.



Bloqueio direto *spread* após bola à mão, quando o jogador interior vê um jogador exterior a driblar em direção a outro, este dirige-se para a bola para jogar o bloqueio direto logo a seguir à bola à mão.

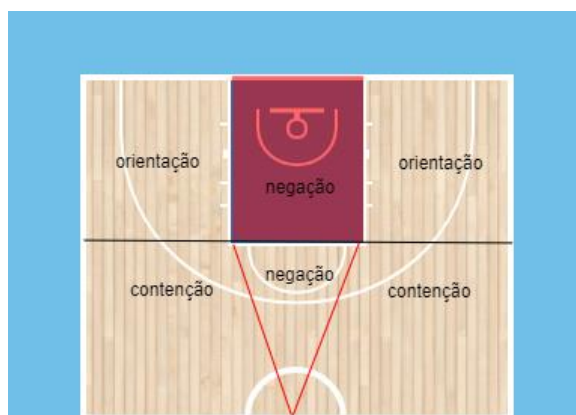




Anexo 4 - Zonas e responsabilidades defensivas

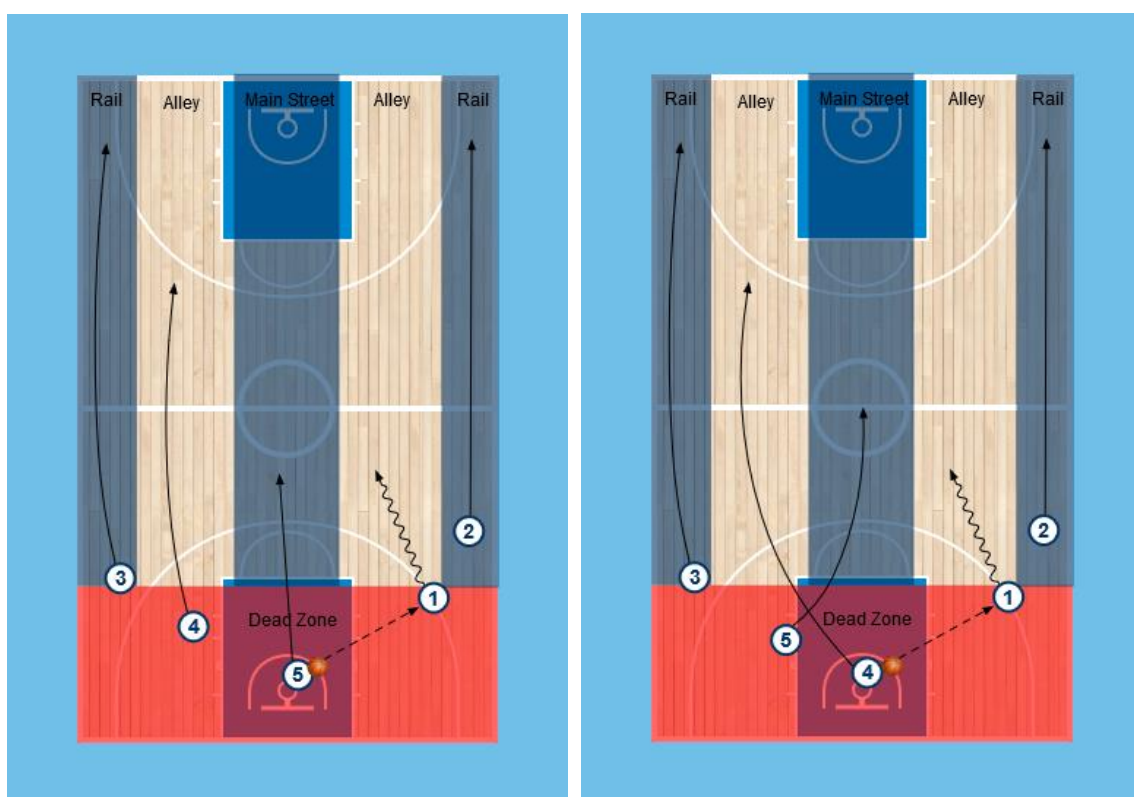
Defesa do jogador com bola e as responsabilidades individuais por zonas:

- **Negação** da ocupação destas zonas;
- **Contenção** da penetração;
- **Orientação** para a linha de fundo.



Anexo 5 – Ocupação dos corredores em transição ofensiva

Os corredores laterais (*rail*) são preenchidos pelos primeiros dois jogadores exteriores a ocupá-los, os corredores intermédios (*alley*) são preenchidos pelo base e pelo jogador exterior mais atrasado, e o corredor central (*main street*) é preenchido pelo jogador interior, independentemente de ser este ou não o ressaltador.





Anexo 6 - Datar - Grelha de planeamento anua

Planeamento anual da equipa de seniores B do S. C. Braga (2018/2019)						
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	
Seg.	-----	1 T-20	-----	-----	-----	-----
Terç.	-----	2 T-21	-----	-----	1 F	-----
Qua.	-----	3 F	-----	-----	2 T-84	-----
Qui.	-----	4 T-22	1 T-42	-----	3 T-85	-----
Sex.	-----	5 T-23	2 T-43	-----	4 T-86	-----
Sáb.	1 T-1	6 T-24	3 T-44	1 T-64	5 J.O.	-----
Dom.	2 F	7 J.O.	4 J.O.	2 J.O.	6 F	-----
Seg.	3 T-2	8 T-25	5 T-45	3 T-65	7 T-88	-----
Terç.	4 T-3	9 T-26	6 T-46	4 T-66	8 T-89	-----
Qua.	5 F	10 F	7 F	5 F	9 F	-----
Qui.	6 T-4	11 T-27	8 T-47	6 T-67	10 T-90	-----
Sex.	7 T-5	12 T-28	9 T-48	7 T-68	11 T-91	-----
Sáb.	8 T-6	13 T-29	10 T-49	8 J.O.	12 T-92	-----
Dom.	9 F	14 J.O.	11 F	9 F	13 J.O.	-----
Seg.	10 T-7	15 T-30	12 T-50	10 T-69	14 T-93	-----
Terç.	11 T-8	16 T-31	13 T-51	11 T-70	15 T-94	-----
Qua.	12 F	17 F	14 F	12 F	16 F	-----
Qui.	13 T-9	18 T-32	15 T-52	13 T-71	17 T-95	-----
Sex.	14 T-10	19 T-33	16 T-53	14 T-72	18 T-96	-----
Sáb.	15 J.T.	20 T-34	17 T-54	15 T-73	19 T-97	-----
Dom.	16 F	21 J.O.	18 J.O.	16 J.O.	20 J.O.	-----
Seg.	17 T-11	22 T-35	19 T-55	17 T-74	21 T-98	-----
Terç.	18 T-12	23 T-36	20 T-56	18 T-75	22 T-99	-----
Qua.	19 F	24 F	21 F	19 F	23 F	-----
Qui.	20 T-13	25 T-37	22 T-57	20 T-76	24 T-100	-----
Sex.	21 T-14	26 T-38	23 T-58	21 J.O.	25 T-101	-----
Sáb.	22 T-15	27 T-39	24 T-59	22 F	26 J.O.	-----
Dom.	23 J.T.	28 J.O.	25 J.O.	23 T-77	27 F	-----
Seg.	24 T-16	29 T-40	26 T-60	24 T-78	28 T-102	-----
Terç.	25 T-17	30 T-41	27 T-61	25 F	29 T-103	-----
Qua.	26 F	31 F	28 F	26 F	30 F	-----
Qui.	27 T-18	-----	29 T-62	27 T-80	31 T-104	-----
Sex.	28 T-19	-----	30 T-63	28 T-81	-----	-----
Sáb.	29 F	-----	-----	29 T-82	-----	-----
Dom.	30 J.T.	-----	-----	30 T-83	-----	-----
Seg.	-----	-----	-----	31 F	-----	-----

T- Treino de Pré-época

T- Treino durante a Época (período competitivo)

F- Folga

J.T.- Jogo de Treino

J.O.- Jogo Oficial



Planeamento anual da equipa de seniores B do S. C. Braga (2018/2019)						
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	
Seg.	-----	1 T-20	-----	-----	-----	
Terç.	-----	2 T-21	-----	-----	1	F
Qua.	-----	3 F	-----	-----	2	T-84
Qui.	-----	4 T-22	1 T-42	-----	3	T-85
Sex.	-----	5 T-23	2 T-43	-----	4	T-86
Sáb.	1 T-1	6 T-24	3 T-44	1 T-64	5	J.O.
Dom.	2 F	7 J.O.	4 J.O.	2 J.O.	6	F
Seg.	3 T-2	8 T-25	5 T-45	3 T-65	7	T-88
Terç.	4 T-3	9 T-26	6 T-46	4 T-66	8	T-89
Qua.	5 F	10 F	7 F	5 F	9	F
Qui.	6 T-4	11 T-27	8 T-47	6 T-67	10	T-90
Sex.	7 T-5	12 T-28	9 T-48	7 T-68	11	T-91
Sáb.	8 T-6	13 T-29	10 T-49	8 J.O.	12	T-92
Dom.	9 F	14 J.O.	11 F	9 F	13	J.O.
Seg.	10 T-7	15 T-30	12 T-50	10 T-69	14	T-93
Terç.	11 T-8	16 T-31	13 T-51	11 T-70	15	T-94
Qua.	12 F	17 F	14 F	12 F	16	F
Qui.	13 T-9	18 T-32	15 T-52	13 T-71	17	T-95
Sex.	14 T-10	19 T-33	16 T-53	14 T-72	18	T-96
Sáb.	15 J.T.	20 T-34	17 T-54	15 T-73	19	T-97
Dom.	16 F	21 J.O.	18 J.O.	16 J.O.	20	J.O.
Seg.	17 T-11	22 T-35	19 T-55	17 T-74	21	T-98
Terç.	18 T-12	23 T-36	20 T-56	18 T-75	22	T-99
Qua.	19 F	24 F	21 F	19 F	23	F
Qui.	20 T-13	25 T-37	22 T-57	20 T-76	24	T-100
Sex.	21 T-14	26 T-38	23 T-58	21 J.O.	25	T-101
Sáb.	22 T-15	27 T-39	24 T-59	22 F	26	J.O.
Dom.	23 J.T.	28 J.O.	25 J.O.	23 T-77	27	F
Seg.	24 T-16	29 T-40	26 T-60	24 T-78	28	T-102
Terç.	25 T-17	30 T-41	27 T-61	25 F	29	T-103
Qua.	26 F	31 F	28 F	26 F	30	F
Qui.	27 T-18	-----	29 T-62	27 T-80	31	T-104
Sex.	28 T-19	-----	30 T-63	28 T-81	-----	-----
Sáb.	29 F	-----	-----	29 T-82	-----	-----
Dom.	30 J.T.	-----	-----	30 T-83	-----	-----
Seg.	-----	-----	-----	31 F	-----	-----

T- Treino de Pré-época

T- Treino durante a Época (período competitivo)

F- Folga

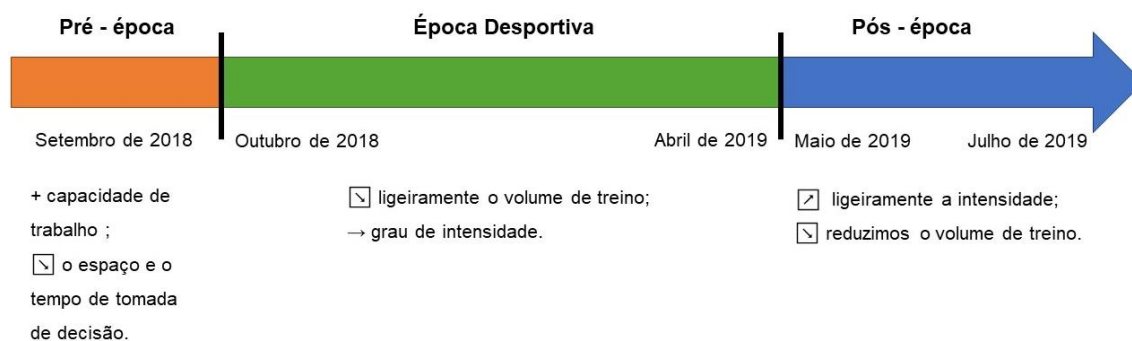
J.T.- Jogo de Treino

J.O.- Jogo Oficial



Anexo 7- Periodização anual

A divisão da época foi feita de acordo com os três períodos chave da preparação desportiva: pré-época, época desportiva e pós-época. Assim com base nesta organização e seguindo as orientações de Connolly and White, (2017), expressas na figura seguinte, estabelecemos os seguintes compromissos de distribuição da carga de treino para os três períodos em que dividimos a época desportiva: (i) na pré-época desenvolvemos a capacidade de trabalho aeróbio e anaeróbio e fomos diminuindo o espaço de realização dos exercícios no sentido de encurtar o tempo de tomada de decisão; (ii) na época desportiva fomos reduzindo ligeiramente o volume de treino e mantivemos o grau de intensidade da carga; (iii) por fim, na pós-época aumentamos a intensidade da carga e reduzimos o volume de treino, desconstruímos os aspetos táticos coletivos, e desenvolvemos de forma mais individualizada os aspetos técnico-táticos, sem a preocupação de termos de garantir que os atletas estavam aptos para o jogo do fim de semana.



Orientados por esta estrutura tripartida conseguimos atualizar mensalmente o nosso planeamento tendo em conta o desempenho da nossa equipa e a operacionalização da forma como queríamos jogar (ver anexo 8).

Anexo 8- Planeamento anual de conteúdos

Planeamento anual da equipa de seniores B do S. C. Braga * conteúdos atualizados mensalmente			
Principais conteúdos desenvolvidos nas diferentes fases da época desportiva (2018/2019)			
Fase da época	Pré-época	Época desportiva	
Mês	Setembro	Outubro	Novembro
Coativo Tático	- Noções básicas do 1x1 com e sem bola, com o defensor enquadrado ou desenquadrado; - Transição ofensiva em “7 sec. or less”, + lado da bola; - <i>Spread Pick and Roll</i> à chegada; - Reação à penetração dos jogadores exteriores; - Jogo básico em passe; - Defesa do jogador com bola, defesa do jogador sem bola do lado da bola e bloqueio defensivo; - Organização estrutural da recuperação defensiva.	- Transição ofensiva em “7 sec. or less”, + lado contrário da bola; - <i>Spread Pick and Roll</i> à chegada; - Jogada 1, apenas a primeira fase; - Reação à penetração dos jogadores exteriores e interiores; - Jogo básico em passe, + cortes; - Defesa do jogador sem bola do lado contrário da bola, <i>close-outs curtos</i>, bloqueios indiretos- romper/passar 3º e bloqueios diretos- <i>Show vertical</i>; - Funções específicas dos dois jogadores responsáveis pela recuperação defensiva.	- Transição ofensiva + livre, com + tomada de decisão; - <i>Spread Pick and Roll</i> à chegada e após bola à mão; - Jogada 1, apenas a primeira fase; - Reação à penetração com dois jogadores interiores; - Jogo básico em passe, + cortes; - Rotações defensiva, <i>close-outs longos</i>, bloqueios indiretos- romper/passar 3º e bloqueios diretos- passar a 3º homem; - Ajudas laterais e reorganização na recuperação defensiva.
Coativo Técnico	- Lançamento; - Passe; - <i>Drible</i>; - Apoios no solo (de deslocamento e de salto).	- Lançamento; - Passe; - Apoios no solo (de deslocamento e de salto); - Utilização das mãos em cima da cabeça.	- Lançamento; - Passe; - <i>Drible</i>; - Apoios no solo (deslocamento e estabilidade); - Utilização das mãos em baixo.
Coativo Físico	Maior incidência sobre: - Capacidade de trabalho; - Força de resistência (peso do próprio corpo); - Estabilidade mobilidade; - Estabilidade de core.	Maior incidência sobre: - Força de resistência (em ginásio); - Habilidades do movimento geral; - Estabilidade mobilidade; - Estabilidade de core.	Maior incidência sobre: - Hipertrofia muscular (em ginásio); - Habilidades do movimento; - Técnica de corrida.
Coativo Psicológico	- Responsabilidade; - Espírito de equipa (coesão de grupo); - Superação grupal e individual.	- Espírito de equipa (coesão de grupo); - Competição individual; - Gerir emoções; - Reflexão sobre o seu papel na equipa.	- Competição grupal; - Alerta constante para a tomada de decisão; - Autoavaliação individual

Planeamento anual da equipa de seniores B do S. C. Braga * conteúdos atualizados mensalmente			
Principais conteúdos desenvolvidos nas diferentes fases da época desportiva (2018/2019)			
Fase da época	Época desportiva		
Mês	Dezembro	Janeiro	Fevereiro
Coativo Tático	- Transição ofensiva com mais atletas, 3 ou 4 jogadores (espaços e cortes); - <i>Spread Pick and Roll</i> sem pedir (leitura do jogador interior); - <i>Set play</i> Cornos Cima (completo); - Jogo básico em passe; - Zona pressionante 1-2-2, bloqueios indiretos- romper/passar 3º e bloqueios diretos- passar a 3º homem <i>show</i> vertical; - 2x1 defensivos nas linhas laterais e as respetivas rotações defensivas.	- Transição ofensiva com 4 a 5 jogadores (espaços e movimento); - <i>Spread Pick and Roll</i> contra as defesas mais frequentes; - Jogada 1, 1ª, 2ª e 3ª fase; - Jogada Cornos Lado (completo); - Jogo básico em passe; - Defesa dos bloqueios indiretos- trocas e bloqueios diretos- <i>Drop</i>; - Zona pressionante 1-2-2 e defesa zona meio campo 2-3.	- Transição ofensiva com 5 jogadores (espaços e cortes). - <i>Spread Pick and Roll</i> contra as defesas mais frequentes; - Jogada 1, 1ª, 2ª e 3ª fase; - Jogada Cornos Lado (completo); - Jogo básico em passe; - Defesa dos bloqueios indiretos- trocas e bloqueios diretos- <i>Drop</i>; - Zona pressionante 1-2-2 e defesa zona meio campo 2-3.
Coativo Técnico	- Lançamento; - Passe; - <i>Dribble</i>; - Relação entre os apoios e as mãos no jogo sem bola.	- Lançamento; - Passe; - <i>Dribble</i>; - Bloqueadores e bloqueados; - Jogo interior.	- Lançamento; - Passe; - <i>Dribble</i>; - Bloqueadores e bloqueados; - Jogo interior.
Coativo Físico	Maior incidência sobre: - Força máxima (em ginásio); - Velocidade e agilidade; - Estabilidade mobilidade.	Maior incidência sobre: - Força de potência (em ginásio); - Habilidades do movimento geral; - Estabilidade mobilidade; - Estabilidade de core.	Maior incidência sobre: - Força de resistência (em ginásio); - Lançamento de bolas medicinais; - Técnica de corrida.
Coativo Psicológico	- Responsabilidade coletiva; - Relação “eu” e os “outros” (colegas, treinadores, clube); - Autoavaliação individual.	- Assumir um papel de liderança no grupo; - Autoavaliação do grupo; - Gerir emoções em condições de máximo stress.	- Solidificar a sua posição de liderança no grupo; - Autoavaliação do grupo

Planeamento anual da equipa de seniores B do S. C. Braga * conteúdos atualizados mensalmente

Principais conteúdos desenvolvidos nas diferentes fases da época desportiva (2018/2019)

Fase da época	Época desportiva		Pós-época	
Mês	Março	Abril	Maio	Junho
Coativo Tático	- Transição ofensiva + livre, com + tomada de decisão; - <i>Spread Pick and Roll</i> encadeado nos <i>set-plays</i>; - <i>Set play</i> Cornos Cima (completo); - Jogo básico em passe; - Zona pressionante 1-2-2, bloqueios indiretos- romper/trocas e bloqueios diretos- <i>Flat show</i>; - Zona pressionante 1-2-2, defesa zona meio campo 2-3 e defesa dos jogadores interiores.	- Transição ofensiva + livre, com + tomada de decisão; - <i>Spread Pick and Roll</i> encadeado nos <i>set-plays</i>; - Jogada 1, 1ª, 2ª e 3ª fase; - Jogada Cabeça (completo); - Jogo básico em passe; - Defesa dos bloqueios indiretos- 3º homem e bloqueios diretos- <i>Flat show</i>; - <i>Close outs</i> (curtos e longos), defesa dos jogadores interiores e rotações defensivas.	- Noções básicas do 1x1 com e sem bola, com o defensor enquadrado ou desenquadrado (de frente e de costas para o cesto); - Reação à penetração dos jogadores interiores/exteriores e cortes; - Defesa do jogador com bola, defesa do jogador sem bola do lado da bola, defesa do jogador sem bola do lado contrário da bola e bloqueio defensivo.	- Noções básicas do 1x1 com e sem bola, com o defensor enquadrado ou desenquadrado (de frente e de costas para o cesto); - Reação à penetração dos jogadores interiores/exteriores e cortes; - Ataque do bloqueio direto contra múltiplos tipos de defesas; - Defesa do jogador com bola, defesa do jogador sem bola do lado da bola, defesa do jogador sem bola do lado contrário da bola e bloqueio defensivo;
Coativo Técnico	- Lançamento; - Passe; - <i>Dribble</i>; - Relação entre os apoios e as mãos defensiva (zona <i>press</i> e zona 2-3); - Jogo interior.	- Lançamento; - Passe; - <i>Dribble</i>; - Bloqueadores e bloqueados; - Jogo interior; - Apoios, mãos e enquadramento na defesa dos <i>close outs</i>.	- Lançamento; - Passe; - <i>Dribble</i>; - Jogo interior; - Bloquear defensivamente; - Trabalho de mãos e de pés defensivos;	- Lançamento; - Passe; - <i>Dribble</i>; - Bloqueadores e bloqueados; - Jogo interior; - Bloquear defensivamente; - Trabalho de mãos e de pés defensivos.
Coativo Físico	Maior incidência sobre: - Força máxima (em ginásio); - Pliometria baixa e média; - Estabilidade mobilidade; - Estabilidade de core.	Maior incidência sobre: - Força de potência (em ginásio); - Habilidades do movimento geral; - Estabilidade mobilidade; - Técnica de corrida.	Maior incidência sobre: - Velocidade Agilidade; - Técnica de corrida.	Maior incidência sobre: - Hipertrofia muscular (em ginásio); - Estabilidade mobilidade; - Técnica de corrida.
Coativo Psicológico	- Coesão grupal; - Heteroavaliação intergrupar; - Gerir emoções (eliminar os egos) para o benefício do grupo;	- Coesão grupal; - Heteroavaliação intergrupar; - Qual o meu papel e como posso ajudar a equipa.	- Autoavaliação individual; - Espiritualidade, relação com o “eu” no basquetebol e na vida; - Empatia.	- Autoavaliação individual; - Espiritualidade, relação com o “eu” no basquetebol e na vida; - Empatia.

Anexo 9- Planeamento semanal- morfociclo padrão (30/03/2019 a 07/03/2019)

Jogo anterior: Alfenense C.A. (2º fora)		Jogo a preparar: Académico F.C. (2º casa)	
Coativo/ semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira
Tático	- Lançamentos a partir dos cortes (jogo básico), penetrações e do passe de 3 pontos (jogada 1), com ressalto ofensivo; - Defesa do jogador com bola a jogar de frente para o cesto (conter) - interiores e exteriores; - Opções de continuidade após contra-ataque (passe + bola à mão, corte do base e bloqueio à chegada).	- Transição ofensiva – explorar a vantagem numérica do lado da bola em contra-ataque (base/extremo e base/extremo/poste); - Criação de vantagens nos bloqueios indiretos (assumir lançamentos), colocar a bola no jogador interior e jogar o bloqueio direto lateral (jogada 1); - Defesa do jogador com bola a jogar de frente para o cesto (conter) - interiores e exteriores.	F o l g a
Técnico	- 1º <i>drible</i> após receção, <i>drible</i> de ajuste para lançamento; - Bloqueio defensivo (de frente/interposição a 2 tempos); - Lançamentos a partir do passe (<i>catch and shoot</i>) e do <i>drible</i>, (<i>floater</i> ou <i>pull up</i>, paragens); - Utilização das mão e pés na defesa + deslocamentos defensivos.	- Passe adequado para os diferentes momentos, transição/ jogo básico, bloqueio indireto e bloqueio direto; - Lançamentos a partir do passe (<i>catch and shoot</i>) e do <i>drible</i> (<i>floater</i> ou <i>pull up</i>, paragens); - Utilização das mão e pés na defesa + deslocamentos defensivos; - Bloqueio defensivo (de frente/interposição a 2 tempos).	
Físico	- Corrida de recuperação 10 min- ritmo baixo.	- Preparação para o movimento; - Treino das habilidades de movimento – treino de pliometria baixa/média.	
Psicológico	- Reset psicológico - início de um novo ciclo. O jogo anterior só serve para refletir e melhorar.	- Gestão das emoções na defesa e no ataque (não desistir - sem egos - somos uma equipa).	

Jogo anterior: Alfenense C.A. (2º fora)		Jogo a preparar: Académico F.C. (2º casa)	
Coativo/ semana	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Tático	- Defesa das penetrações conter as roturas para a área restritiva + contra-ataque; - Defesa do bloqueio direto, passagem a 3º homem e troca; - Recuperação defensiva conter a progressão da bola, retirar a bola dos bases; - Jogada 1, vantagem da saída bloqueada e do 1x1 do jogador interior; - Ataque contra zona 2:3 (princípios).	- Ataque do bloqueio direto, contra <i>show</i> horizontal e troca; - Situações de vantagem em penetrações com vantagem numérica temporária; - Lançamentos a partir da jogada cornos cima (passagem a 3º homem e perseguir) lançamentos a partir do bloqueio indireto diagonal (contra passagem a 3 homens) ou bola para o interior; - Defesa do bloqueio direto + transição ofensiva.	- Ataque contra zona 2:3 (princípios); - Criar e prolongar vantagens em jogo básico (meio campo), a partir do passe, <i>drible</i> ou da reação à penetração; - Lances Livres individuais e por equipa.
Técnico	- Utilização das mão e pés na defesa + deslocamentos defensivos; - Bloqueio defensivo (de frente/interposição a 2 tempos).	- Receção do passe e primeiro <i>drible</i> de vantagem; - Passe adequado para os diferentes momentos, transição bloqueios diretos e indiretos; - Bloqueio defensivo (de frente/interposição a 2 tempos).	- Técnica de lançamento; - Qualidade do passe, principalmente no ataque zona, por cima, picado e lateral, com uma ou duas mãos; - Bloqueios indiretos e diretos, (acertar os bloqueios).
Físico	- Preparação para o movimento; - Treino das habilidades de movimento – treino com bolas medicinais.	- Preparação para o movimento; - Treino das habilidades de movimento - treino de velocidade-agilidade.	- Preparação para o movimento.
Psicológico	- Coesão grupal; - Heteroavaliação intergrupal.	- Gestão das emoções na defesa e no ataque (não desistir - sem egos - somos uma equipa) - Heteroavaliação intergrupal.	- Coesão grupal.

Anexo 10 – Reflexão do jogo contra o A.C. Alfenense

Análise do desempenho desportivo da equipa de Seniores B



Equipa adversária: A.C. Alfenense	
Jornada: 24	S.C. Braga - Visitante
Data: 30/03/2019	Hora: 16h e 30 min

Aspetos de destaque **positivo** e **negativo**

Estatísticas de equipa														
A. C. Alfenense														
Pt	2P	%L2	3P	%L3	LL	%LL	TR	RD	RO	AS*	PB	RB	FC	FP
73	28/52	54%	02/10	20%	11/26	42%	36	23	13	7	11	7	24	17
S. C. Braga B														
Pt	2P	%L2	3P	%L3	LL	%LL	TR	RD	RO	AS*	PB	RB	FC	FP
61	15/34	44%	5/18	28%	16/29	55%	23	18	5	2	9	3	17	24

*A contagem das assistências não está correta.

Estatísticas individuais														
S. C. Braga B														
Nr	Pt	2P	%L2	3P	%L3	LL	%LL	TR	AS	PB	RB	FP	FC	MVP
0	2	1/5	20	0/1	0	0/0	0	0	1	0	1	1	0	-0.5
2	14	2/6	33	3/6	50	1/1	100	5	0	0	0	2	2	13.5
5	0	0/0	0	0/0	0	0/0	0	1	0	1	0	0	0	0.5
8	0	0/1	0	0/0	0	0/4	0	0	0	0	0	2	4	-6
9	6	2/6	33	0/0	0	2/4	50	5	0	1	0	5	2	6
14	12	5/6	83	0/2	0	2/2	100	4	0	2	0	4	1	13
20	11	2/3	67	0/2	0	7/11	64	1	0	1	1	6	1	7.5
21	0	0/0	0	0/1	0	0/0	0	1	0	0	0	0	0	0
24	0	0/1	0	0/1	0	0/0	0	1	0	0	0	0	0	-1
25	16	3/5	60	2/4	50	4/5	80	2	1	1	1	2	2	14
31	0	0/1	0	0/1	0	0/2	0	3	0	3	0	1	5	-5.5

Figuras de destaque do A.C. Alfenense														
Nr	Pt	2P	%L2	3P	%L3	LL	%LL	TR	AS	PB	RB	FP	FC	MVP
5	15	6/11	55	0/2	0	3/4	75	9	4	4	1	3	4	25
9	10	4/6	67	0/0	0	2/3	67	5	0	1	0	4	2	14
13	15	6/7	87	1/3	33	0/0	0	2	0	1	0	4	1	15.5

Análise de jogo - Organização ofensiva	
Pontos positivos	Pontos Negativos
- Boa dinâmica ofensiva do jogo básico em passe (apenas 9 perdas de bola); - Boa exploração do bloqueio direto <i>spread</i> e das “séries cornos”, na criação de pontos de média distância para os bases/extremos; - Muita consistência na tomada de decisão e na ocupação dos espaços após penetrações.	- Dificuldade em criar opções de lançamento válidas para todos os jogadores (6 atletas concretizaram apenas 1 cesto em 12 tentativas); - Muitas dificuldades na luta da tabela ofensiva (32 lançamentos falhados e apenas 5 ressaltos ofensivos); - Muita confusão na exploração da jogada 1, para além da equipa do A.C.A. utilizar este <i>set-play</i> no seu ataque, também tinham trabalhado estratégias defensivas específicas para os bloqueios diretos e indiretos desta jogada.

Análise de jogo - Organização defensiva	
Pontos positivos	Pontos Negativos
- Boa defesa do jogador com bola e dos jogadores exteriores sem bola do lado da bola; - Boa defesa do bloqueio indireto, conseguindo contestar a maioria dos lançamentos a partir do passe (visível na percentagem de 3 pontos); - Condiçionamos bem a circulação da bola em passe, obrigando a equipa adversária a cometer erros (perdas de bola).	- Dificuldade em parar os jogadores interiores que jogavam de frente para o cesto, principalmente a partir do <i>roll</i> e do <i>pop</i>; - Dificuldades em conter a penetração dos bases, especialmente em situações de bloqueio direto; - Não conseguimos ganhar a luta dos ressaltos na tabela defensiva (conquistamos 18 ressaltos defensivos dos 32 lançamentos que a equipa adversária falhou).

Análise de jogo - Transição defensiva	
Pontos positivos	Pontos Negativos
- Conseguimos conter com sucesso o primeiro e o segundo passe, após ressalto defensivo; - Protegemos muito bem a área restritiva no primeiro momento de recuperação;	- Dificuldade em parar os cortes dos jogadores interiores à chegada; - Fraqueza emocional de alguns jogadores após a perda de posse da bola; - Não conseguimos impedir a progressão dos bases em <i>dribble</i>, permitindo muitas vezes pontos fáceis e até mesmo cesto com falta.

Análise de jogo - Transição ofensiva	
Pontos positivos	Pontos Negativos
- Boa reação ao ganho de posse de bola após ressalto defensivo, saímos a correr no campo com pelo menos 3 ou 4 jogadores; - Conseguimos construir uma dinâmica em passe muito rápida, fluida, e com poucos erros; - Criamos muitas situações de lançamento tanto de 2 como de 3 pontos.	- Muitas dificuldades em concretizar situações de lançamento criadas; - Não conseguimos garantir que o que explorávamos em transição tinha continuidade lógicas para a organização ofensiva; - Faltou um pouco de mais de velocidade, principalmente do 5º homem, a aparecer num corte forte para a área restritiva.



Anexo 11 - Scouting/Análise de jogo do Académico F.C.

(jogo 2)

Links:

- <https://www.youtube.com/watch?v=zkBpYRLqXP8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=lyOIQWBHGbw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=L-R5-eUkKo&t=9s>

Melhores jogadores:

10- João - Scorer- Melhor marcador de pontos da equipa. Bom penetrador. Bom lançador de 3 pontos, principalmente a 45 graus, *catch and shoot* e a partir do *dribble*. Ou penetra e finaliza perto do cesto ou então lança de 3 pontos. Se ganhar o ressalto defensivo vai sair em *dribble* para fazer uma “costa à costa”. Lança de 3 pontos sempre que recebe a bola na reposição de bola ao fundo. Vai lançar 70% das bolas que passarem pelas mãos dele.

Dados estatísticos que mais se destacam			
16.6 PPJ	53% 2P	27% 3P	6.4 RPJ

4- Nuno - Jogador com um volume de lançamentos elevados, procura muito os lançamentos 2 pontos dentro da área restritiva, bom *pull-up* de média distância. Bom driblador e muito forte a jogar o bloqueio direto, para ele e para o jogador que está a desfazer (*roll*). Muito bom lançador de 3 pontos. Gosta de jogar em campo aberto, em transição ofensiva.

Dados estatísticos que mais se destacam		
10.6 PPJ	38% 2P	37% 3P

28- Filipe

Dados estatísticos que mais se destacam		
9.4 PPJ	63% 2P	36% 3P

17- João - (falso) interior. Jogador que dá bons bloqueios, desfaz rápido e é bom a ressaltar. Tem um bom 1º *dribble* de frente para o cesto e finaliza de forma confortável de frente para o cesto. Bom lançamento de média distancia, *catch and shoot*.

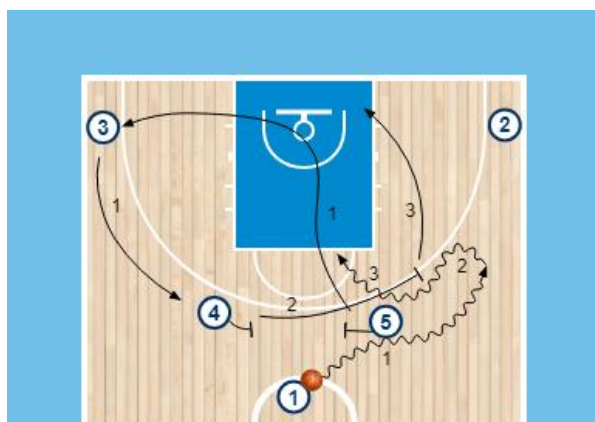
Dados estatísticos que mais se destacam		
7.6 PPJ	44% 2P	21% 3P

28- José - jogador interior- um dos melhores ressaltadores da equipa, bom bloqueador, bom a desfazer e bom a ressaltar. Boa penetração com 1 *drible*. Forte e consistente a lançar de 2 pontos.

Dados estatísticos que mais se destacam	
4.4 PPJ	58% 2P

Ataque:

- A sua **base do jogo** é a **penetração**, é a partir dela que criam a grande maioria dos lançamentos. Criam vantagens principalmente com o **1x1** dos jogadores exteriores, mas também a partir do **bloqueio direto central/lateral**. Os melhores jogadores, o 10, o 17 e o 4 vão assumir muitos lançamentos.
- Fortes a jogar em **transição ofensiva** após ressalto defensivo ou roubo de bola, são rápidos, mas só os jogadores pequenos, bases e extremos, é que correm, dividem a equipa em dois grupos.
- São de longe a **equipa** que **lança mais** (em volume) de **3 pontos** de toda a **CNB1- 28%** (vão lançar mais de 20 triplos), são a segunda equipa, a seguir a nós, que **lança menos** (em volume e *catch and shoot*) **de 2p- 47%**, são bons ressaltadores têm uma média de **40 ressaltos por jogo** e partilham muito a bola (média de **13 assistências** por jogo).
- Jogam o **bloqueio direto central** com o 17 e com o 21 e procuram muito o **Roll**.
- Jogam **saídas bloqueadas idênticas à nossa jogada 1**.
- Jogam uma **variação** da **série de cornos**, descrita em baixo e também jogam uma **variação** da **nossa jogada cornos cima**.



Reposição de bola na linha lateral



Defesa:

- Defendem **HXH campo inteiro** ou em **meio-campo**, atrasam o ataque **pressionando a bola** enquanto ela é subida no campo (após cesto marcado), em meio campo são **mais contidos**, gostam de cortar as primeiras linhas de passe.
- Quando falham o lançamento a **recuperação defensiva** é pouco agressiva sobre a bola, procuram primeiro correr para o **pintado** para assim contestarem todos os lançamentos que lá aconteçam. Dão os 3 pontos á chegada. São muito **lentos** a recuperar **após turnover**.
- O **21 e o 17** defendem os jogadores **interiores**, por esta ordem de prioridade.
- Defendem **Zona 2:3** o jogador do meio da linha de baixo compromete-se com a defesa do poste alto, mesmo antes de a bola entrar neste jogador. Vantagem no lado fraco.
- **Fecham-se** muito na **área restritiva**, dão **tiros abertos** e **close outs**, **rotação defensiva fraca**, “andam sempre atrás do prejuízo”.
- Passam a **por cima** nas **saídas bloqueadas**, **negando a linha de passe**. Na nossa jogada cornos cima, **passam a 3º homem**.
- **Bloqueios diretos**- fazem **Show horizontal**. Por vezes também trocam. No 1º e 2º bloqueio direto da jogada cornos cima vão passar a 3º ou trocar. São muito passivos a defender este *set-play*, enquanto os outros 3 defensores se fecham todos no *roll*.
- Têm sempre o jogador de baixo do lado **fraco** pronto a ajudar se o defensor direto do **interior** for batido pela linha de fundo.



Anexo 12- Plano de treino – Recuperação

Unidade de treino: 144	Escalão: Seniores B
Local: Pavilhão da Lamações	Data: 01-04-2019
Número de atletas: 15	Hora: 20h:30- 22h

1. Análise/reflexão do jogo Alfenense - sala (20 min)

1.1. Análise geral do desempenho coletivo e individual. Reflexão em grupo apontando o ponto mais positivo e o ponto mais negativo relativo a cada momento de jogo. Acrescentar os que faltam na discussão. *Reset* psicológico - início de um novo ciclo. O jogo anterior só serve para refletir e melhorar.

1.2. Apresentar as características principais da próxima equipa a enfrentar; Académico F.C.:

- Fortes a jogar em transição ofensiva após ressalto defensivo ou roubo de bola, são rápidos, mas só os jogadores pequenos, bases e extremos;
- A sua base do seu jogo é a penetração. Criam vantagens principalmente com o 1x1 dos jogadores exteriores, mas também a partir do bloqueio direto central/lateral;
- Fecham-se muito na área restritiva, dão tiros abertos e *close outs*, rotação defensiva fraca, “andam sempre atrás do prejuízo”;
- Defendem Zona 2:3 (quando estão com dificuldade para resolver o jogo, mas temos de estar preparados).

1.3. Apresentação superficial do plano de trabalho semanal – Anexo 9.

2. Corrida de recuperação (10 a 12 min)

2.1. Corrida de baixa intensidade (próxima do limiar aeróbio – a “conversar baixo”) com uma duração não superior a 12 min;

Correr em torno do campo, até que o treino anterior acabe, manter o grupo todo junto, a cada 3 voltas muda o líder da corrida, o que vai à frente é quem define o ritmo.

3. Defesa dos jogadores exteriores com bola (20 min):

3.1. 1x1 enquadrado (10 min)



Organização/regras do Exercício:

- A bola fica viva logo após o defensor passar a mesma;
- Os atacantes têm apenas:
 - 1 *drible* (5 min);
 - 2 *dribles* (5 min).

- Realizar em $\frac{1}{4}$ campo;
- 3 grupos de 4 atletas e 1 grupo de 3 atletas – dividir em bases, extremos e postes;
- Jogar até ser cesto, ou até o defensor ganhar o ressalto.

Sistema de pontuação do exercício:

- 2 pontos para os atacantes, se for cesto;
- 2 pontos para o defensor se não sofrer.

Feedbacks:

- Conter a progressão do atacante mantendo o enquadramento, bola-peito-cesto;
- Pressionar a bola, utilizar mãos;
- Fechar o meio, pés ativos a encaminhar para a linha de fundo;
- Contestar todos os lançamentos;
- Bloquear defensivamente.

3.2. 1x1 com *close-out* curto (10 min)



- Igual ao 3.1., mas com um passe picado (bola fica viva) e um *close out* curto. (continuar a contar os pontos);
- (5 min) com 1 *drible*;
- (5 min) com 2 *dribles*;
- Misturar os grupos;
- “Castigo” - diferença de pontos em abdominais *deadbugs*.

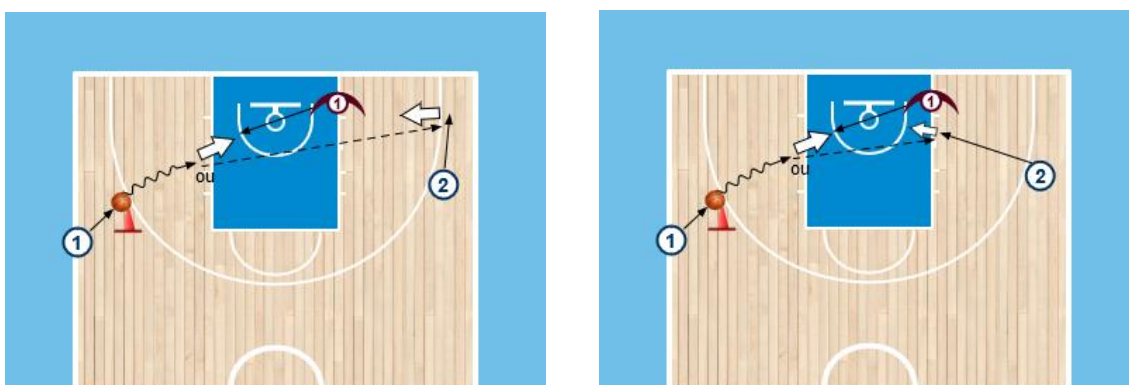
- Atenção à técnica do *close-out* + *drop step*:

- Passos longos, passos curtos,
- Contestar os lançamentos com a mão do meio do campo,
- Saltar/reagir ao primeiro *dribble*.

- Leitura e reação aos movimentos do atacante, (consciência dos recursos técnicos de cada colega)

4. Exercício de lançamento com ressalto ofensivo (20 min)

4.1. Penetração pela linha de fundo em situação de 2x1 com opção de corte ou de lançamento de 3 pontos (4 min)



Organização/regras do Exercício:

- Penetração com 1 *dribble* ou 2 *dribles*;
- Jogar até ser cesto, ou até o defensor ganhar o ressalto;
- Realizar apenas numa tabela.

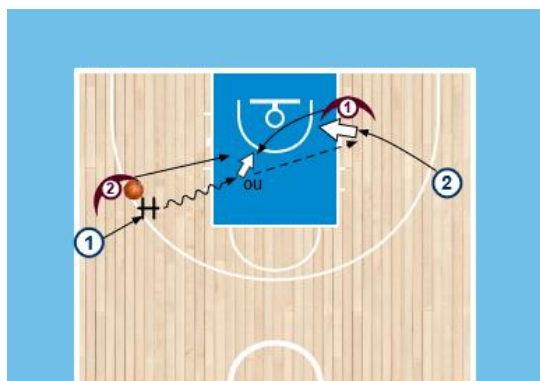
Sistema de pontuação do exercício:

- 2 pontos para os atacantes, se for cesto;
- 2 pontos para o defensor se não sofrer.

Feedbacks:

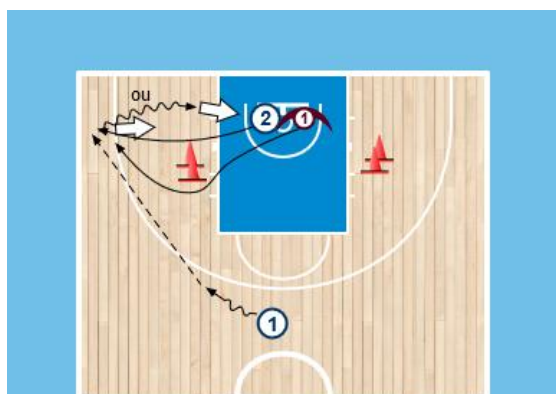
- Decidir lançar sobre a ajuda ou passar para o lançamento de 3 pontos ou através do corte nas costas da ajuda (leitura da maior vantagem);
- Bloquear defensivamente.
- “Carregar” no ressalto ofensivo.

4.2. Penetração pelo meio em situação de 2x(1+1) com opção de corte ou de lançamento de 3 pontos (6 min)



- Igual ao 4.1., mas com mais um defensor que vem atrasado, jogador "2". (continuar a contar os pontos);
- "Castigo" - diferença de pontos em flexões.

4.3. Leitura do bloqueio indireto da saída bloqueada diagonal em situação de 1x1 (4 min)



Organização/regras do Exercício:

- Jogar a saída bloqueada diagonal apenas uma vez e continuar até ser cesto, ou até o defensor ganhar o ressalto;
- Realizar numa tabela apenas e para o lado contrário do colega anterior;
- Utilizar apenas 1 *drible* e não vale marcar pontos dentro do semicírculo de

carga)

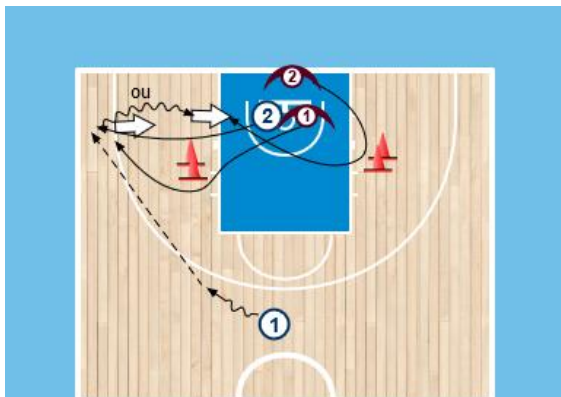
Novo sistema de pontuação:

- 2 pontos para o atacante, se for cesto;
- 2 pontos para o defensor se não sofrer.

Feedbacks:

- Leitura da opção defensiva (perseguir/*curl*, passar por cima/*flare*) e finalizar de 2 ou de 3 pontos;
- Bloqueio defensivo – criar contacto.

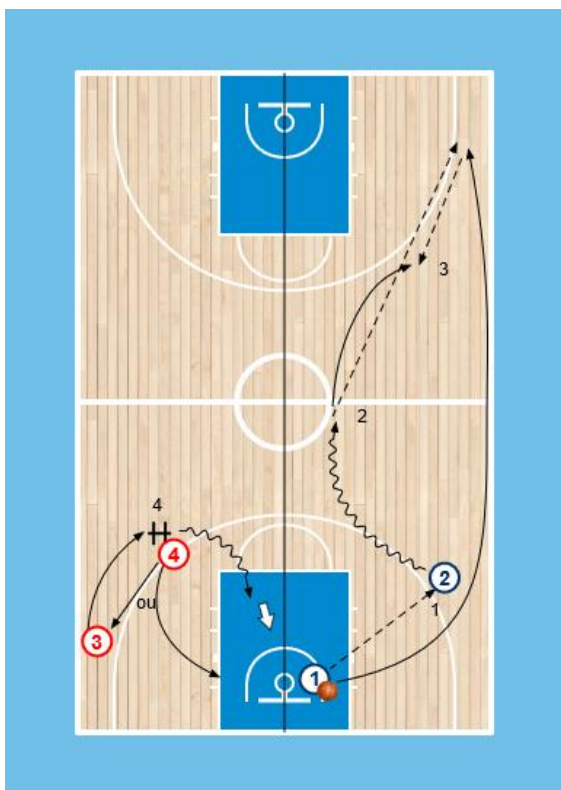
4.4. Leitura do bloqueio indireto da saída bloqueada diagonal em situação de 1x(1+1) (6 min)



- Igual ao 3.3., mas com mais um defensor que vem atrasado, o jogador “2” tem de tocar nos cones contrários aos que serviram de bloqueio indireto e depois ajuda verticalmente, apenas dentro da área restritiva. (continuar a contar os pontos);
- “Castigo” - diferença de pontos em flexões.

5. Opções de continuidade após contra-ataque em 2x0 e 2x1 (20 min)

5.1. Passe em transição + passe e bola à mão à chegada 2x0 (5 min)



Organização/regras do Exercício:

- Pode finalizar qualquer jogador;
- Se marcarem o lançamento têm de repor a bola na linha de fundo, se falharem e ganharem o ressalto, saem diretos para o outro cesto;
- Param debaixo de apenas uma tabela (para recuperar), só trabalham dois grupos de 2 atletas em simultâneo;
- Só podem finalizar a mais de 3 metros do cesto.

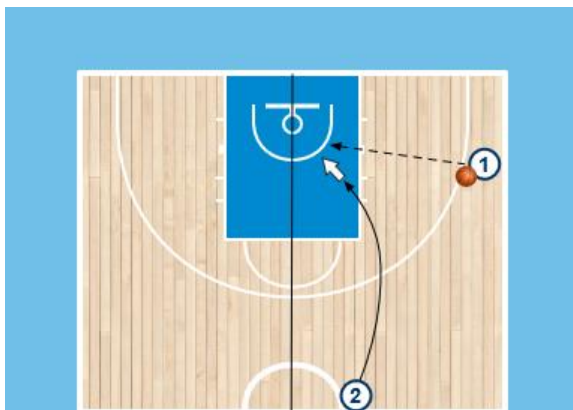
Sistema de pontuação do exercício:

- 2 pontos para cada cesto marcado (à 1ª tentativa);

Feedbacks:

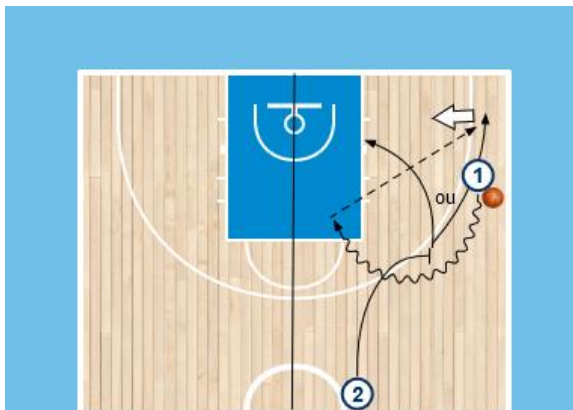
- *Timmigs* e espaço entre os atacantes;
- Dinâmica fluida com mudanças de ritmo.

5.2. Passe em transição + corte do base à chegada 2x0 (3 min)



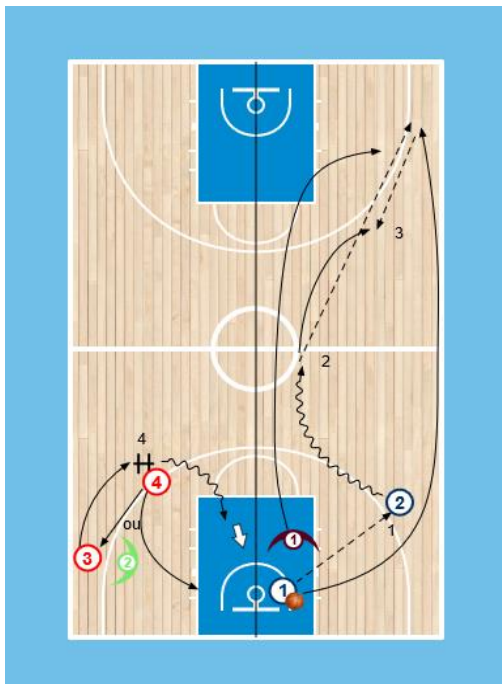
- Igual ao 5.1., continuar a contar os pontos;
- Atenção à mudança de ritmo e ao passe adequado (picado com a mão do meio, ou variante desde que inclua simulação).

5.3. Passe em transição + bloqueio direto à chegada 2x0 (6 min)



- Igual ao 5.2., continuar a contar os pontos;
- *Timings* e espaço, opção de *roll* ou de *pop* (se for lançador);
- “Castigo” - diferença de pontos em agachamentos.

5.4. Passe em transição + qualquer uma das opções anteriores 2x1 (6 min)



- Fazer grupos de 3 preferencialmente com um base, um extremo e um poste;
- O defensor deve recuperar defensivamente, e tem de tocar na área restritiva para poder defender;
- Atenção a tudo que foi trabalho, à qualidade técnica e à tomada de decisão acertada.

Anexo 13- Plano de treino – Primeiro dia aquisitivo



Unidade de treino: 145	Escalão: Seniores B
Local: Escola D. Maria II	Data: 02-04-2019
Número de atletas: 15	Hora: 20h:15- 22h

1. Preparação para o movimento - bancada (12 min)

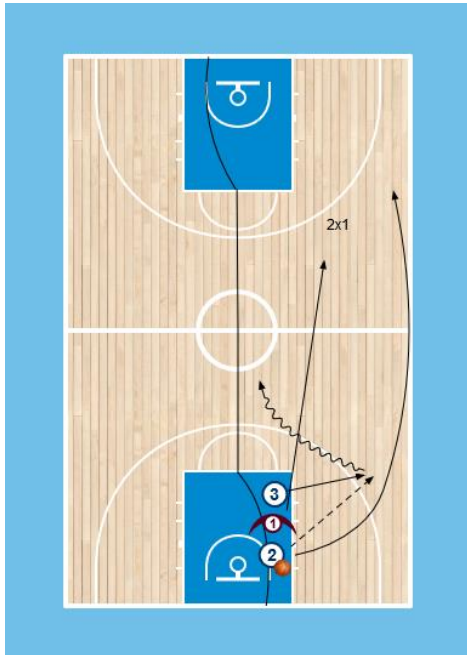
- Aplicação de forças no solo - caminhar nos calcanhares (30s)
- Aplicação de forças no solo - caminhar nas pontas dos pés (30s)
- Equilíbrio - grupos de dois frente a frente - *Hi5* e *Hifoot* (20s x2 D/E)
- Equilíbrio - Agachamento numa perna ficar em baixo (grupos de dois – provocar desequilíbrio) (20s x2 D/E)
- Mobilidade do ombro- *Wall slides* (20s x2)
- Mobilidade da anca- balanços frontais e laterais (alongamentos dinâmicos) (um campo inteiro e 10x D/E)
- Mobilidade/preparação para o movimento- *Walking lunge* com inclinação lateral do tronco (um campo inteiro D/E)
- Arranque de base assimétrica D/E + Paragem tipo “*closeout*” (linha de fundo - lance livre - meio campo) (2xD/E)
- Arranque de base simétrica + “*Drop step*” (2x)

2. Treino das habilidades de movimento – treino de pliometria baixa/média + estabilidade do core - bancada (16 min)

- Dividir grupos de 3;
- Circuito 45s-15s (3 rondas):
 - Prancha frontal – retirar 1apoio (mão/pé) 1,2,3,4;
 - Saltar à corda- *single unders* (1 ou 2 pés - variar);
 - Prancha dorsal com apoio de apenas 1 membro inferior (5s alternadamente);
 - *Speed Skater*- salto lateral seguido de salto vertical para a bancada (máximo 10 saltos, D/E alternado);
 - *Dead bug* com elástico (anti rotação, só as pernas é que se movimentam).

3. Vantagem numérica e vantagem numérica momentânea em transição ofensiva do lado da bola (20 min):

3.1. Transição ofensiva 2x1 a partir do ressalto defensivo (5min):



Organização/regras do Exercício:

- Tapinhas até o treinador apitar (bola fica viva);
- Criar um lançamento em apenas 7 segundos (o treinador apita para terminar o ataque);
- Utilizar pouco *drible* (máximo 2 *dribles*);
- Realizar o exercício em 2/3 do campo;
- 5 grupos de 3 atletas – cada equipa com 1 base, 1 extremos e 1 poste;
- Apenas uma opção de lançamento.

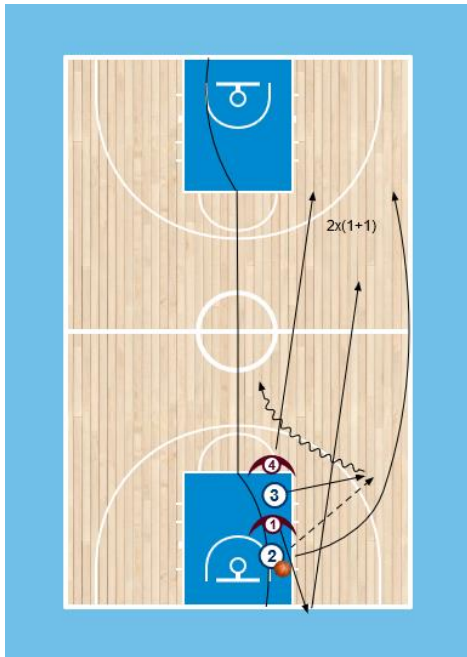
Sistema de pontuação do exercício:

- 2 pontos para os atacantes, se for cesto;
- 1 ponto para o defensor se não sofrer;
- 1 ponto extra para quem ganhar o ressalto em caso de não ser cesto.

Feedbacks:

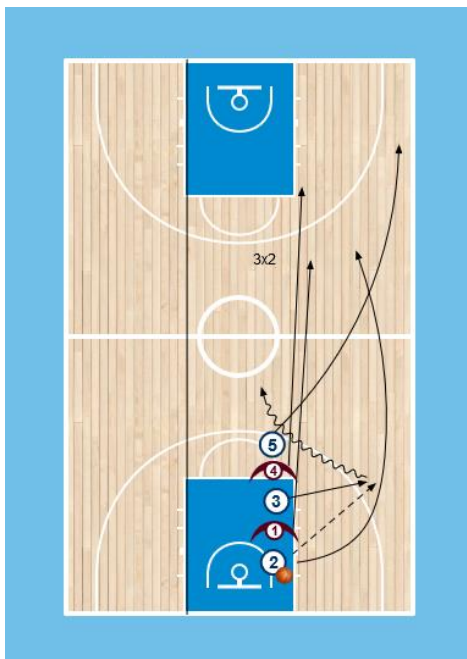
- Tentar criar um lançamento não contestado com elevada percentagem de concretização de 2 ou de 3 pontos;
- Ocupar os corredores;
- Bloquear defensivamente;
- Realizar passes reais e tensos.

3.2. Transição ofensiva 2x(1+1) a partir do ressalto defensivo (5min)



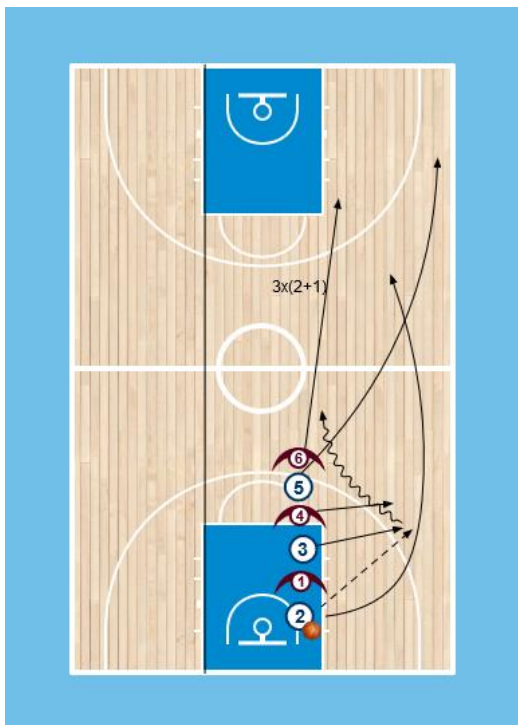
- Igual ao 3.1., mas o (+1) após o primeiro passe deve pisar a linha de fundo mais próxima;
- Alterar as equipas, 3 grupos de 5 atletas (equilibrados)
- Manter a contagem dos pontos.
- “Castigo” – diferença de pontos em flexões

3.3. Transição ofensiva 3x2 a partir do ressalto defensivo (5min)



- Igual ao exercício anterior, mas com mais um atacante e o defensor não é (+1);
- Recomeçar com o mesmo sistema pontuação e com apenas 7s para realizar um lançamento.
- Garantir espaço, ofensividade e alinhar os *timings*/ritmos entre os 2 jogadores exteriores e um interior que pode ou não vir atrasado;
- Opção de corte, passe e bola à mão e bloqueio à chegada;

3.3. Transição ofensiva 3x(2+1) a partir do ressalto defensivo (5min)



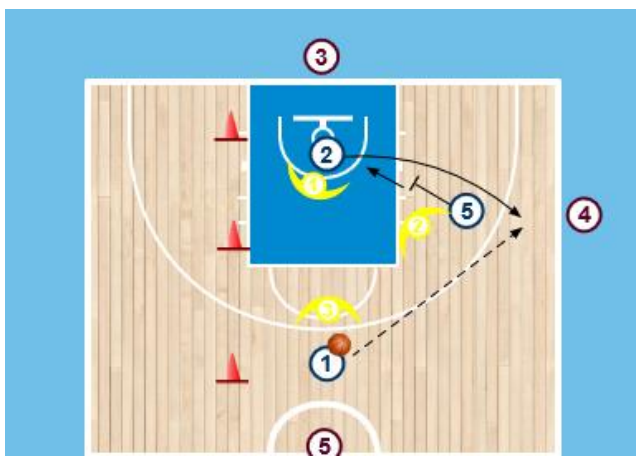
- Igual ao exercício anterior, mas com mais um defensor atrasado (+1);
- Tentar concretizar o lançamento antes da chegada do terceiro defensor;
- Alterar as equipas, 2 grupos, um de 7 atletas e um de 8 (equilibrados)
- Após o primeiro passe o defensor mais próximo “1” deve pisar a linha de fundo para depois poder defender;
- “Castigo” – diferença de pontos em *burpees*

4. Lances Livres (5 min)

- Individualmente - marcar 6 LL seguidos, o resto do tempo é para beber água e recuperar.

5. Saídas bloqueadas diagonais - jogada 1- (25 min)

5.1. 3x3 bloqueio indireto (7 min)



Organização/regras do Exercício:

- Criação de vantagens nos bloqueios indiretos;
- 1 *drible* e reação à penetração;
- Realizar em 2/3 de meio-campo;
- 5 equipas de 3 sempre a rodar, ataque – defesa – de fora;
- Jogar até ser cesto ou até a defesa recuperar a posse de bola.

- As equipas podem escolher uma das seguintes defesas do bloqueio indireto, perseguir ou passar a 3º;

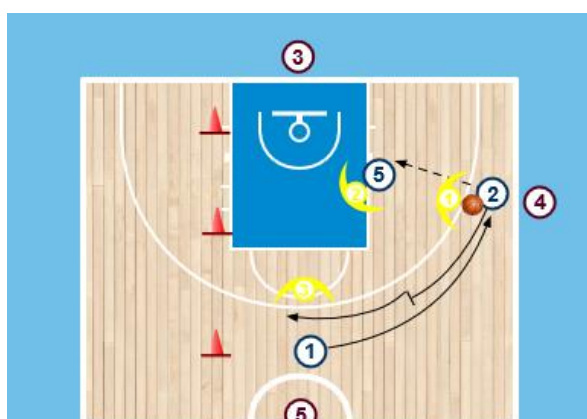
Sistema de pontuação do exercício:

- 2 pontos para os atacantes, se for cesto;
- 2 pontos para os defensores se não sofrerem.

Feedbacks:

- Acertar o bloqueio e ler a opção defensiva;
- Dar sempre 2 linhas de passe (uma interior e uma exterior);
- Assumir os lançamentos para marcar.

5.2. 3x3 bola no jogador interior (8 min)



- Igual ao exercício anterior, mas agora procura-se colocar a bola no jogador interior;

- Se o jogador interior tiver vantagem no 1x1 deve jogar (dois pés no pintado é para jogar);

- Bloqueio *split* entre os interiores, 1ª opção lançar e 2ª penetrar + reação à penetração;

- Na defesa dos bloqueios indiretos devem utilizar a troca;
- Manter a contagem do exercício anterior.

5.3. 3x3 bola bloqueio direto lateral (10 min)



- Igual ao exercício anterior, mas agora procuramos jogar o bloqueio direto lateral;

- Opção defesa do bloqueio direto *flat show* ou troca;

- No ataque procurar ligação direta com o interior (preferencialmente *roll*, e ocasionalmente *pop*), atacar e reatacar, triangulação com o base e romper.

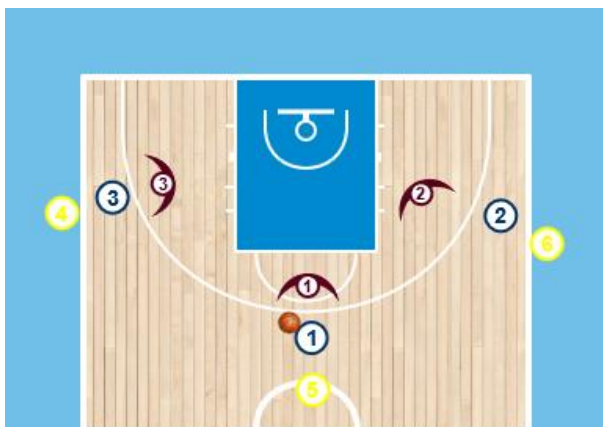
- Manter a contagem dos pontos.
- “Castigo” – diferença de pontos x2 em *Jumping Jacks*

6. Lances Livres (5 min)

- Individualmente - marcar 6 LL seguidos, o resto do tempo é para beber água, recuperar e conversarem sobre o desempenho da equipa.

7. Defesa das penetrações (20 min)

7.1. 3x3 consecutivo (10 min)



Organização/regras do Exercício:

- Conter a penetração e contestar o lançamento de 3 pontos. Não ser ultrapassado;
- 1 *drible* por atacante.
- Enquadramento defensivo e contenção da penetração;
- 5 equipas de 3 sempre a rodar, ataque – defesa – de fora;

- *Mindset* de vencedores, ser ultrapassado tem de custar, se cada um cumprir a sua responsabilidade somos um grupo maior, refletir sobre o que está a falhar;

Sistema de pontuação do exercício:

- Se não entrarem na área restritiva, 1 pontos para a defesa;
- Se não marcarem, 1 pontos para a defesa;
- Se marcarem na área restritiva ou de 3 pontos vale 2 pontos para o ataque.

Feedbacks:

- Alinhamento bola - peito – cesto;
- Se formos ultrapassados devemos ajudar e rotação defensiva;
- Pés e mãos ativas, trabalham em conjunto com o corpo;
- Bloqueio defensivo.

7.2. 3x3 consecutivo (10 min)

- Igual ao exercício anterior, mas cada atacante tem 2 *dribles*;
- Manter a contagem dos pontos;
- “Castigo” - diferença de pontos em *walking lunges*

8. Lances Livres (5 min)

- Em grupo – 5 min para marcar 15 LL seguidos, motivar os colegas para o sucesso da equipa.



Anexo 14- Plano de treino – Segundo dia aquisitivo

Unidade de treino: 146	Escalão: Seniores B
Local: Escola D. Maria II	Data: 04-04-2019
Número de atletas: 15	Hora: 20h:15- 22h

0. Explicar sucintamente o plano de treino à equipa - bancada (3 min)

1. Preparação para o movimento - bancada (12 min)

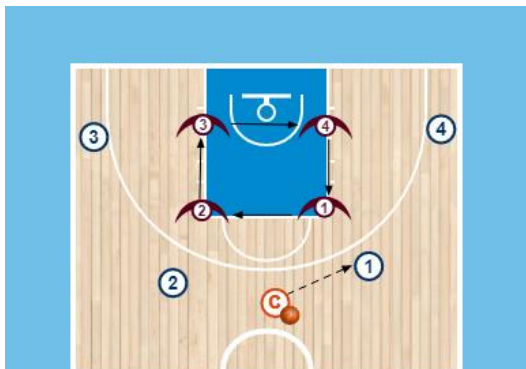
- Caminhar nos calcanhares (meio campo, ir e voltar)
- Caminhar nas pontas dos pés (meio campo, ir e voltar)
- Agachamento com subida para pontas dos pés (manter 2-3 segundos) (40s)
- Agachamento numa perna subir e descer (20s cada perna 2x)
- Mobilidade do tornozelo na parede (20s cada perna 2x)
- Desenrolar o pé no solo (*slow walk*) (meio campo, ir e voltar)
- Mobilidade da anca e tornozelo- *walking lateral squats* (meio campo, ir e voltar)
- *Skiping* túbio társico (meio campo, ir e voltar x2)
- *Skiping* unilateral com rotação externa da perna de dois em dois tempos (meio campo, ir e voltar x2)
- *Skiping* baixo para médio na linha de lance livre (meio campo, ir e voltar x2)
- Saltos a pé juntos (levantar parte anterior do pé quando o pé está no ar) – com até à linha de lance livre + *sprint* (meio campo, ir e voltar x2)
- Saltos a um pé alternados – com até à linha de lance livre + *sprint* (meio campo, ir e voltar x2 D/E)

2. Desenvolvimento das habilidades de movimento – treino com bolas medicinais - bancada (15 min)

- 3 grupos de 5 atletas;
- Disposição: duas filas frente a frente;
- Sem pressa, o objetivo é ser o mais explosivo possível;
- Qualidade é mais importante do que quantidade;
- Cada grupo faz um dos seguintes exercícios:
 - Lançamento lateral com duas mãos e rotação- alternado (3min)
 - *Overhead throw* (3min)
 - Lançamento com rotação ajoelhado (3min)
 - Lançamento de baixo de costa- em altura (3min)
- 45 segundo de intervalo entre exercícios;

3. Defesa das penetrações conter as roturas (10 min):

3.1. 4x4 defesa das penetrações/ *close-outs* (10min)



Organização/regras do Exercício:

- Fazer 3 equipas com 5 jogadores;
- Utilizar o campo inteiro;
- Trocar de posição ao apito com *close-out* sem ser ultrapassado;
- Quem não sofre ganha o direito de atacar;
- Conter a penetração e contestar o

lançamento de 3 pontos;

- A equipa defensora se fizer um roubo de bola tem a oportunidade de finalizar em um contra-ataque;

- “Castigo” - a diferença de pontos para os vencedores em flexões.

Sistema de pontuação do exercício:

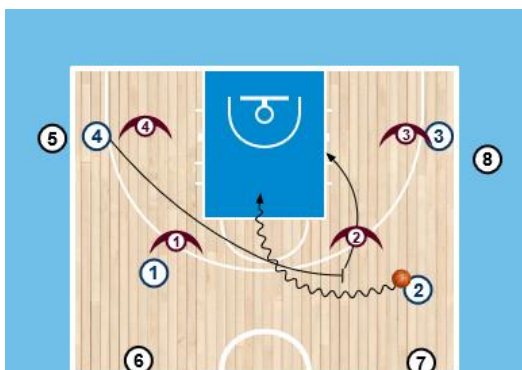
- Se a defesa não sofrer cesto, ganha 1 ponto;
- Se o ataque marcar, ganha 1 ponto se for um lançamento de 2 pontos e 2 pontos se for um lançamento de 3 pontos;
- Se o ataque não entrar no pintado, 3 pontos para a defesa;
- Roubo de bola mais cesto em transição (em 5 segundos) 3 pontos;

Feedbacks:

- Alinhamento bola - peito – cesto;
- Se o colega for ultrapassado decidir se ajuda ou não - ler o ombro, peito ou costas do defensor batido em *drible* (rotação defensiva);
- Pés e mãos ativas, trabalham em conjunto com o corpo;
- Bloqueio defensivo;
- Comunicar e pedir ajudas;

4. Defesa do bloqueio direto (20 min):

4.1. 4x4 em meio campo consecutivo (6 min)



- As mesmas equipas do exercício anterior;

- Quem ataca – defende – de fora;

- Quem bloqueia é sempre um dos grandes da equipa “5” (alternar se tiverem 2), quem joga em *drible* são os bases e os extremos com bom *drible*;

- Opção defensiva para todas as equipas, passagem a 3º homem;
- Só podem marcar cesto depois de jogar o bloqueio;

Novo sistema de pontuação:

- Quem não sofre cesto ganha 1 ponto.

Feedbacks:

- 1- Condicionar o bloqueador, 2- avisar, 3- obrigar a jogar, 4- contacto/abrir e passar, 5- recuperar;
- Possível tempo de ajuda do interior;
- Comunicar entre a equipa, adaptar.

4.2. 4x4 em meio campo consecutivo (6 min)

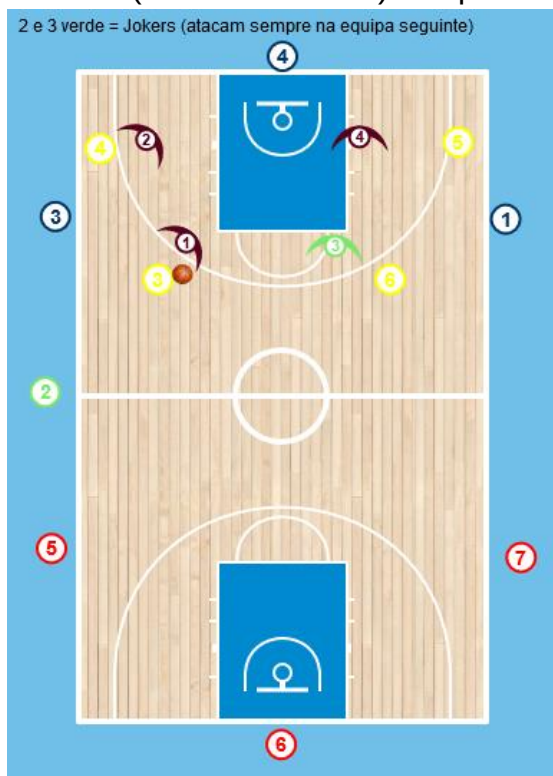
- Igual ao exercício anterior, mas a opção defensiva é troca;
- O bloqueio passa a ser dado por um atleta de tamanho médio um “4” ou um extremo;
- Troca agressiva, o portador da bola tem de ficar com dificuldade, pode ser necessário ajudar o defensor do *roll* (ajuda do lado fraco);
- Manter a contagem;
- Comunicar entre a equipa, adaptar.

4.3. 4x4 em meio campo consecutivo (8 min)

- Igual ao exercício anterior, a opção defensiva é definida pelas equipas, ou troca ou passagem a 3º homem.
- Manter a contagem;
- Comunicar entre a equipa, adaptar;
- “Castigo” - diferença de pontos para os vencedores em *dead bugs*.

5. Recuperação defensiva conter a progressão da bola, em *drible* e em passe (15 min)

5.1. 4x4 (defesa vermelho) campo inteiro (7 min)



Organização/regras do Exercício:

- Jogo corrido, manter um ritmo muito elevado de transição;
- 2 *jokers* que entram sempre na próxima equipa que está de fora, trocar ao fim de 3 min;
- Sem pontuação - é uma questão de orgulho e de brio, sofrer ou não sofrer ponto.

Feedbacks:

- Atrasar a progressão da bola sem sermos batidos;
- Deslizar e condicionar o passe e tentar roubar a bola, pontualmente;
- Tempos de ajuda laterais sobre o portador da bola;
- Se formos ultrapassados, rodar defensivamente;
- Comunicar com a equipa, ajustes defensivos.

5.2. 4x4 (defesa preto) campo inteiro (8 min)

- Igual ao exercício anterior, mas sempre que podermos fazer 2x1 na linha lateral;
- Os outros dois colegas defensores que não estão no 2x1 compensam “tipo guarda redes” com atenção às costas da defesa;
- Comunicar com a equipa, ajustes defensivos.

6. Jogo campo inteiro 5x5x5 – 3 x (9 min + 1 min) = 30 min:

6.1. Diferentes cenários para as 3 equipas (9 min + 1 min)

- Equipa A- Defesa zona 2:3 muito agressiva (comunicar), Ataque - Jogada 1 (bloqueio indireto- *flare* ou passe para o interior);
- Equipa B- Defesa homem a homem muito agressiva, defesa dos bloqueios indiretos- passagem a 3º homem, *stunts* alternados no jogador interior; Ataque - Jogo básico em passe (circular a bola) e acrescentar o bloqueio direto de forma dinâmica (imprevisível);
- Equipa C- Defesa homem a homem muito agressiva, passagem a 3º homem nos bloqueios diretos e troca nos bloqueios indiretos; Ataque contra zona (princípios – circular a bola/ passe interior/ bloqueios indiretos e bloqueios diretos)

- Contar os pontos marcados;

- 1 min para conversarem por equipas – avaliar, corrigir aquilo que correu mal, voltarem unidos e mais fortes (com uma missão).

6.2. Diferentes cenários para as 3 equipas (9 min + 1 min)

- Igual ao exercício anterior, mas trocar os papéis das equipas:

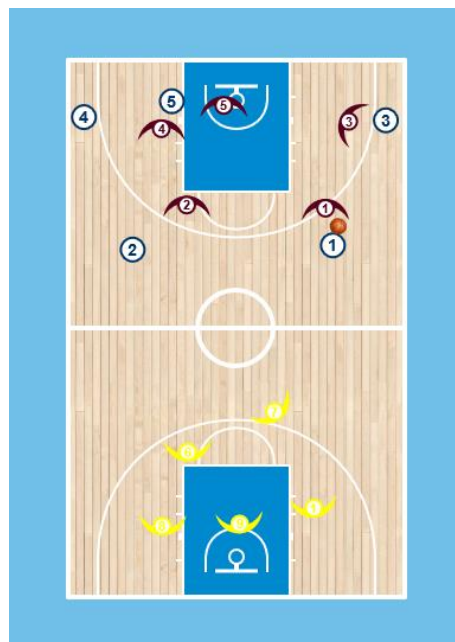
- Nova contagem de pontos (sem esquecer quem ganhou o anterior).

6.3. Diferentes cenários para as 3 equipas (9 min + 1 min)

- Igual ao exercício anterior, mas trocar os papéis das equipas;

- Nova contagem de pontos (sem esquecer quem ganhou a anterior);

- As equipas que perderam arrumam o pavilhão (bolas e tabelas).



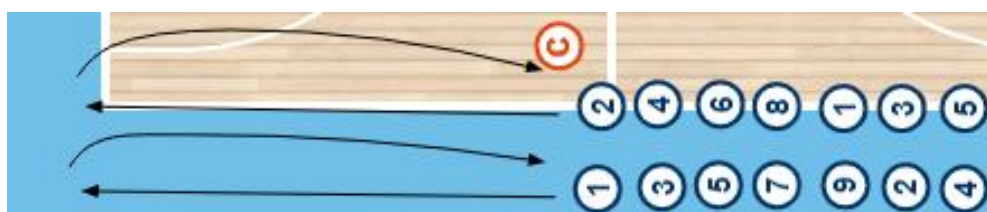
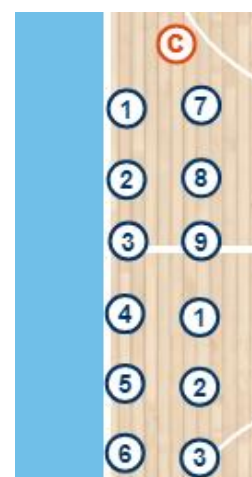


Anexo 15- Plano de treino – Terceiro dia aquisitivo

Unidade de treino: 147	Escalão: Seniores B
Local: Escola D. Maria II	Data: 05-04-2019
Número de atletas: 15	Hora: 20h:15- 22h

1. Preparação para o movimento - bancada (12 min)

- Grupos de dois frente a frente (imagem 1);
- Levantar parte anterior/posterior do pé (em simultâneo) (40s);
- Levantar parte anterior/posterior do pé (alternado) (40s);
- Agachamento em um apoio isométrico (provocar desequilíbrio ao colega) (30s x2 D/E);
- Posição de “Cisne” para “Avião” (30s D/E);
- Balancear pernas (lateral) (30s D/E);
- Andar e tocar na ponta do pé com a mão, balanço frontal (imagem 2) (ir e voltar);
- *Walking lunge* (com rotação do tronco) (ir e voltar);
- Corrida com balanço vertical dos membros superiores (ir e voltar);
- Corrida com balanço horizontal dos membros superiores (ir e voltar);
- Saltos diagonais com os dois pés juntos (voltar em salto frontal com os dois pés juntos);
- Pé-coxinho lateral na linha (troca no meio-campo);
- Passada saltada (pelo meio);



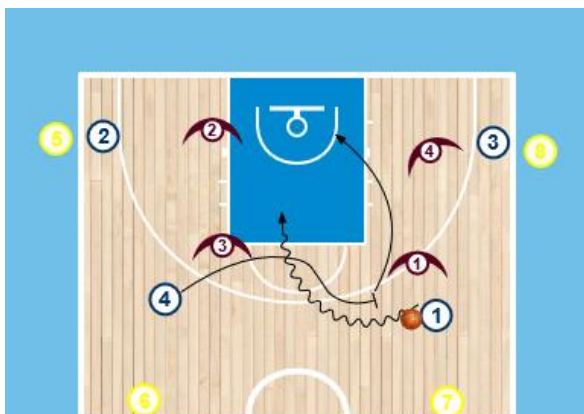
2. Desenvolvimento das habilidades de movimento – treino de técnica de corrida - bancada (18 min)

- Alternância da posição de corrida na parede (1x, 2x, 3x), ao apito (2x para cada variante D/E);
- *Bunny hops* (ir e voltar);
- *Skipping* balalaico (ir e voltar);
- *Skipping* baixo (ir e voltar x2);
- *Skipping* médio (ir e voltar x2);
- *Skipping* médio + *Skipping* alto (ir e voltar x2);

- *Sprint* 5m + *close out* + 2 deslizamento defensivo + repetir tudo de novo par o outro lado (ir e voltar x2);
- *Sprint* 7m ao apito com diferentes formas de começar:
 - *Drop-step* + deslizamento defensivo (4x D/E);
 - Prancha frontal (4x);
 - Ajoelhado x2 (4x D/E);
 - Tesouras + *sprint* 5 m + volta de 180 graus *sprint* de 2m + volta de 180 graus *sprint* de 4m

3. Ataque do bloqueio direto *spread* (20min):

3.1. 4x4 consecutivo contra defesa *flat show* (10min)



Organização/regras do Exercício:

- Fazer 3 equipas com 5 jogadores;
- Realizar o exercício em meio campo;
- Quem ataca depois defende e a seguir fica de fora;
- Ler a opção estratégica da defesa e executar a opção mais adequada

(ofensivos);

- O bloqueador é sempre o jogador interior de cada equipa,
- Quem joga o bloqueio em *dribble* é o base ou os extremos que têm qualidade técnica suficiente;
- Só é possível marcar depois de jogar o bloqueio direto.
- “Castigo” - a diferença de pontos para os vencedores em *jumping jacks* x2.

Sistema de pontuação do exercício:

- Contar os pontos marcados normalmente;
- Jogar até aos 12 pontos.

Feedbacks:

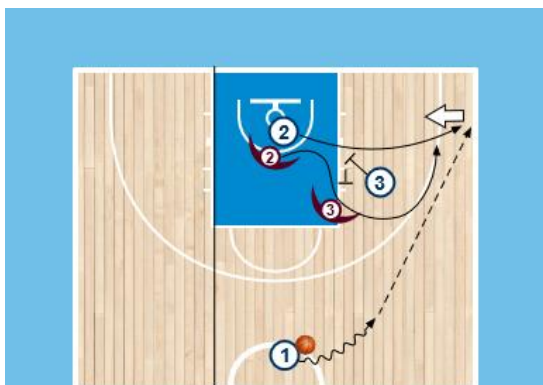
- Procurar ligação direta com o interior- *roll* (*pocket pass* ou passe por cima);
- Atacar e reatacar;
- Triangulação com o extremo do lado da bola ou romper.

3.2. 4x4 consecutivo contra defesa troca (10min)

- Igual ao exercício anterior, mas a estratégia defensiva do bloqueio direto é troca;
- Explorar o momento de troca (transição) para romper/lançar, castigar o *miss-match* interior ou exterior, se os defensores do perímetro ajudarem demasiado soltar nos dois lançadores ou no corte.
- Contar os pontos marcados normalmente;
- Jogar até aos 12 pontos;
- “Castigo” - a diferença de pontos para os vencedores em *burpees*.

4. Lançamentos a partir de situações específicas de *set-plays* (20min):

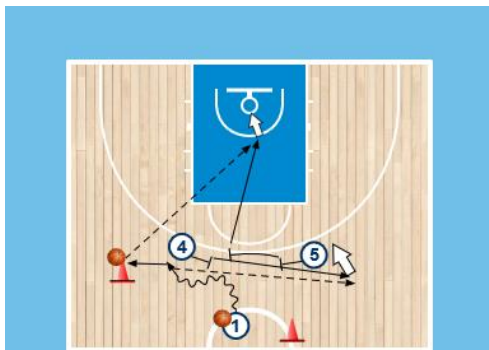
4.1. Saídas bloqueadas diagonais, bloqueio indireto diagonal e 2x2 com passador (12 min)



Organização/regras do Exercício:

- Manter os 3 grupos de 5 jogadores;
 - Atacar o bloqueio indireto contra a estratégia defensiva de passar a 3º homem;
 - Realizar em três tabelas em simultâneo, sempre a rodar de posições entre os 5 de cada grupo;
- Utilizar 2/3 de meio campo;
- Feedbacks:*
- Mudança de ritmo, passar ombro-a-ombro, ler, ajustar trajetória de saída e bloqueio, opções;
 - Lançar (com ou sem *dribble* de ajuste);
 - Continuar pela linha de fundo em *dribble* para *pull up/floater* ou para a reação à penetração;
 - *Flash* ou re-postear para o bloqueador receber a bola diretamente do base ou indiretamente por via do extremo;
- Ajudarem-se dentro do grupo, refletindo, comunicando e adaptando.

4.2. Jogados cornos cima, bloqueio direto e indireto iniciais em 3x0 (8 min)



Organização/regras do Exercício:

- Realizar 5 grupos de 3 e distribuir por 5 tabelas;
- Atacar a passagem a 3º homem no bloqueio indireto com lançamento de 3 pontos do extremo e com *roll* do jogador interior (4min);



- Atacar a perseguição na defesa no bloqueio indireto com lançamento em progressão, o interior ressalta e marca independentemente de haver ou não cesto, o base agarra a bola da cadeira e lança de 3 pontos (4min);

- 2 bolas, uma em *drible* e a outra pousada na cadeira;

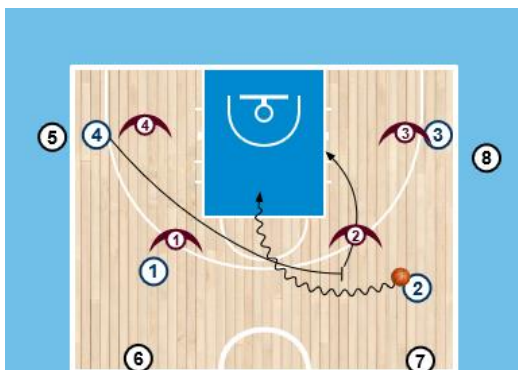
- Contar o número de cestos marcados por grupo.

Feedbacks:

- Realizar os passes de forma real e tensa;
- Passar ombro a ombro nos bloqueios;
- Mudar os ritmos de bloqueio e abrir e bloqueio e rolar;
- Finalizar de forma real, (por cima das ajudas, com fintas).

5. Defesa do bloqueio direto + transição ofensiva (15 min):

5.1. 4x4 em meio campo consecutivo (7 min)



Organização/regras do Exercício:

- Fazer 3 equipas com 5 jogadores;
- Quem ataca – defende – fora
- Quem bloqueia é sempre um dos grandes da equipa “5”. (alternar se tiverem 2), quem joga em *drible* são os bases e os extremos com bom *drible*;

- Opção defensiva para todas as equipas, passagem a 3º homem;
- Só podem marcar cesto depois de jogar o bloqueio;

- Só existe transição ofensiva após roubo de bola;

Sistema de pontuação do exercício:

- Quem não sofre cesto ganha 1 ponto.
- Se fizerem roubo de bola + cesto ganham 2 pontos

Feedbacks:

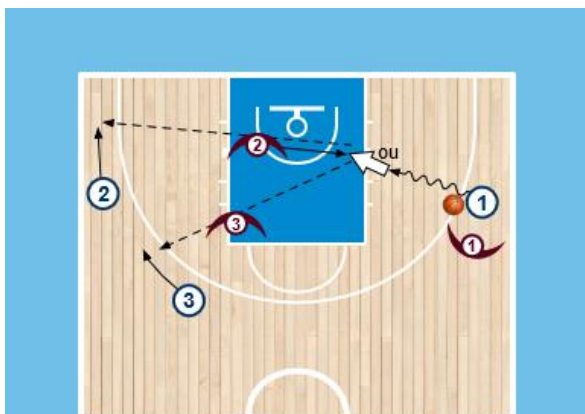
- 1- Condicionar o bloqueador, 2- avisar, 3- obrigar a jogar, 4- contacto/abrir e passar, 5- recuperar. Possível tempo de ajuda do interior.
- Comunicar entre a equipa, adaptar.

5.2. 4x4 em meio campo consecutivo (8 min)

- Igual ao exercício anterior, mas a opção defensiva é troca;
- O bloqueio passa a ser dado por um atleta de tamanho médio um “4” ou um extremo;
- Troca agressiva, o portador da bola tem de ficar com dificuldade, pode ser necessário ajudar o defensor do *roll* (ajuda do lado fraco);
- Manter a contagem;
- Comunicar entre a equipa, adaptar.
- “Castigo” - diferença de pontos para os vencedores em *mountain climbers* x2.

6. Situações de vantagem em penetrações (20min)

6.1. Vantagem numérica temporária 3x(2+1) + transição ofensiva (10min)



Organização/regras do Exercício:

- Fazer 5 equipas de 3 atletas;
- Penetração lateral pela linha de fundo com vantagem - lado direito do campo (5min);
- 1 min de pausa para heteroavaliação intergrupar, e gestão das emoções intragrupal;
- Penetração lateral pelo meio com vantagem - lado direito do campo (5min);
- Em caso de roubo de bola sair em transição e se marcarem pontuam.

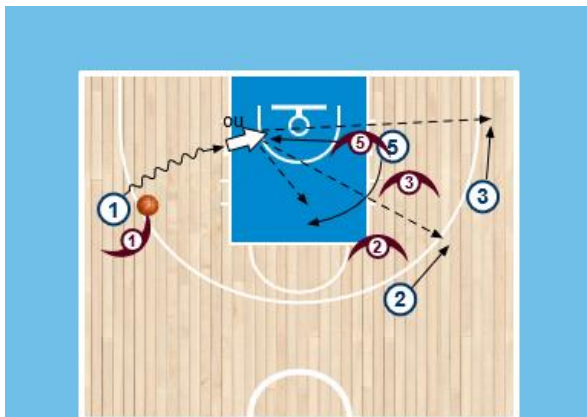
Sistema de pontuação do exercício:

- Contar os pontos marcados normalmente, a primeira equipa a chegar aos 10 pontos é a vencedora.

Feedbacks:

- Tomada de decisão do penetrador, se lança sobre a ajuda ou se assiste um colega (ou lança ou assiste);
- Atacantes no perímetro decidem se cortam ou se ficam abertos (só pode cortar 1 dos 2);
- Atacantes no perímetro decidir se lançam ou se prolongam a vantagem para um melhor lançamento.

6.2. Vantagem numérica temporária 4x(3+1) + transição ofensiva (10min)



- Fazer 5 equipas de 3 atletas;
- Penetração lateral pela linha de fundo com vantagem - lado esquerdo do campo (5min);
- 1 min de pausa para heteroavaliação intergrupar, e gestão das emoções intragrupal;
- Penetração lateral pelo meio com vantagem - lado esquerdo do campo (5min);
- Tomada de decisão do penetrador, se lança sobre a ajuda ou se assiste um colega;
- Atacante do perímetro decidem se cortam (pontualmente com vantagem clara) ou se ficam abertos;
- Contar os pontos marcados normalmente, a primeira equipa a chegar aos 10 pontos é a vencedora;
- Em caso de roubo de bola saem em transição.



Anexo 16 - Plano de treino – Recuperação direcionada

Unidade de treino: 148	Escalão: Seniores B
Local: Pavilhão de Lamações	Data: 06-04-2019
Número de atletas: 15	Hora: 9h- 10h

1. Preparação para o movimento (10 min)

- Cada atleta com uma bola e em *drible* (vai e vem em campo inteiro);

- Nos primeiros 5 min escolhem 1 das 3 seguintes estações, 1, 2 e 3:

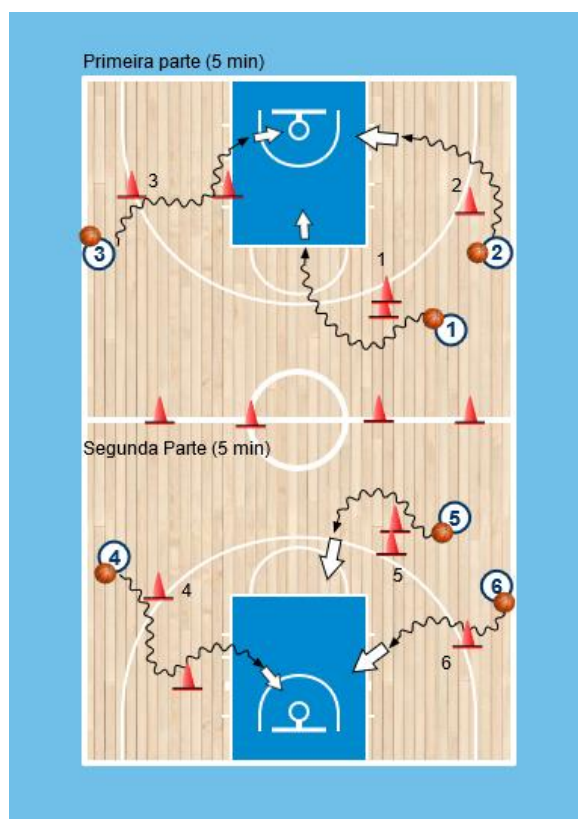
1. Bloqueio direto spread com finalização em progressão (*floater*, *pull-up*);
2. Mudança de direção (livre) + finalização a 0 graus média distância;
3. Duas mudanças de direção e uma finalização perto do cesto, por cima da ajuda (*floater* ou tabela alta).

- Nos segundos 5 min escolher 1 de outras 3 novas situações, 4,5 e 6:

- 4- Duas mudanças de direção e uma finalização perto do cesto (pelo meio), por cima da ajuda (*floater* ou gancho);
- 5- Bloqueio direto spread com finalização de 3 pontos (*step-back* ou *pull up*);
- 6- Mudança de direção (livre) + finalização pelo meio de média distância (*floater*, *pull-up*).

- Nos cones do meio combo de finta livre (ser criativos);

- Lançar para marcar.



2. Princípios do ataque contra zona 2:3 em 5x5x5 - 2x (9 min +1 min):

Organização/regras do Exercício:

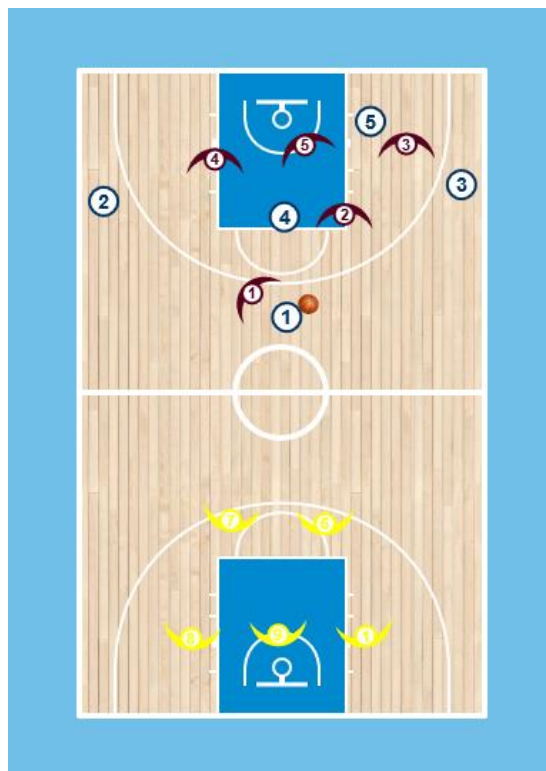
- Fazer 3 equipas de 5 atletas;
- Reunir as equipas e definir o que alterar, o que manter, motivar o grupo (1min).

Sistema de pontuação do exercício:

- Jogar até aos 8 pontos (várias vezes);
- Contar os pontos marcados, normalmente;
- Diferença de pontos para o vencedor em *jumping jacks* x3.

Feedbacks:

- Jogar em passe com simulações e *no-look passes*;
- Passar a bola aos jogadores interiores e procurar a ligação poste- poste através do corte;
- Ofensividade, assumir os lançamentos sem medo, desde que trabalhados adequadamente;
- Jogadores interiores ou bloqueiam (indireto) para libertar atiradores ou posteiam para jogar 1x1/ assistir lançadores (se a defesa colapsar);
- Opção de bloqueio direto com o poste alto na segunda mudança do lado da bola;
- Bom posicionamento, não é preciso jogar muito rápido, a bola é que se move muito rápido.

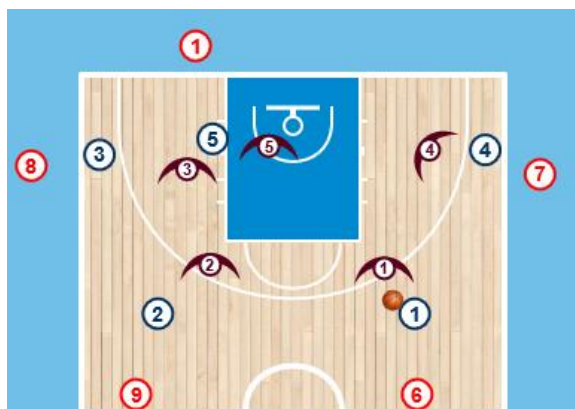


3. Lances Livres (10 min):

- 6 grupos de 2 atletas e 1 grupo de 3 atletas;
- Cada atleta deve lançar 20 lances livres (só contam pontos para o total se os lançamentos pertencerem a uma sequência mínima de 2 cestos consecutivos);
- Beber água.

4. Jogo básico em meio campo, 5x5 consecutivo- 2x (8 min +2 min);

4.1. 5x5 em passe (8min +2min):



Organização/regras do Exercício:

- Primeiros 8 minutos jogar apenas com 1 *drible* por jogador, por meio da reação à penetração e do jogo básico em passe;
- Quem ataca - defende – de fora
- (2 min) de reflexão em grupo – espírito de equipa

Sistema de pontuação do exercício:

- Jogar até aos 8 pontos (várias vezes);
- Contar os pontos marcados, normalmente;
- Diferença de pontos para o vencedor em *dead bugs* x2;

Feedbacks:

- Jogar sem bola, cortes e acertar/ler os bloqueios indiretos (ombro a ombro);
- Utilizar o *drible* para prolongar uma vantagem ou para finalizar;

4.2. 5x5 “livre” + surpresa (8min +2min):

- Igual ao exercício anterior, mas agora jogam “livre”, reação à penetração, jogo básico em passe e *spread pick and roll* (não pode ser pedido).

- Tentar que a dinâmica dos 8 min anteriores se mantenha, mas agora com bloqueio direto “surpresa”, após bola à mão ou passe não penetrante;
- “Castigar” as trocas no 1x1, com pouco *drible*;
- Defesa do bloqueio direto – passagem a 3º homem ou troca;

- (2 min) de reflexão em grupo – espírito de equipa

Anexo 17 - Plano de jogo Académico F.C.



Objetivos Ofensivos:

1. Criar vantagens de rotura (aproximar a bola da área restritiva) na procura da melhor opção de lançamento;
2. Reagir ao ganho de posse de bola e ter cuidado com o primeiro passe.
3. Assumir os lançamentos (sem receio), principalmente à chegada, em contra-ataque e quando a defesa colapsa;
4. Procurar colocar a bola no jogador interior e castigar ou no 1x1 interior, ou com lançamentos/cortes do lado fraco;
5. No bloqueio direto (*show*) tentar prioritariamente, passe para os extremos para triangular com o bloqueador, *roll* curto, recuar e "reatacar" e romper;
6. Nos bloqueios indiretos (3º homem), *flare*, continuidade em *drible* ou passe para o jogador interior;
7. Pode ser necessário atacar Zona 2:3 - sendo ofensivos (a penetrar e a lançar) e imprevisíveis (simular).

Objetivos Defensivos:

1. Conter a progressão do jogador com bola em todo o campo, principalmente do 4, 10 e 13;
2. Recuperar defensivamente com todos os jogadores, logo após a perda da posse da bola;
3. Conter a penetração, manter o enquadramento, se formos ultrapassados no 1x1 eles vão conseguir uma boa opção de lançamento;
4. Contestar todos os lançamentos de 2 e de 3 pontos, mantendo uma especial atenção relativamente aos de 3 pontos, devido ao habitual número elevado de tentativas;
5. Defesa do bloqueio direto – Passagem a terceiro (opção prioritária) ou troca (no caso de ficar preso, de estaturas idênticas e de *match-ups* favoráveis) – Atenção ao *roll*;
6. Defesa do bloqueio indireto – Negar o bloqueio, passagem a terceiro ou troca (situação de recurso).

Dimensão psicológica:

1. Frase de jogo: "The strength of the team is each individual member. The strength of each member is the team." – Phil Jackson;
2. Resolvemos todos os problemas em campo, adaptar a cada momento, comunicando. Somos um grupo coeso, lutador e unido, cada um tem a missão de ser forte mentalmente para se ajudar a si e à equipa. Vamos!

Anexo 18 - Plano de treino de força de resistência- 1



Mesociclo 1 – Outubro de 2018

O trabalho de força neuromuscular deve ser realizado em contexto de ginásio entre 2x a 3x, por semana. Este ciclo de treino estará dividido em 2 planos de treino, o A e o B:

October						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- Para quem realizar 2 treinos por semana, fazer 1 treino A e 1 treino B.

- Para quem realizar 3 treinos por semana, repetir apenas um plano de treino semanalmente (1ª semana: 1 treino A, 1 treino B, repetir o treino A - 2ª semana: ao contrário 1 treino B, 1 treino A, repetir o treino B)



Treino de **Força de Resistência**

Os planos de treino devem ser espaçados por um período de pelo menos 24h. As cargas devem estar adequadas ao número de repetições, para fazer 20 repetições a carga adequada será a que provoca fadiga a partir da 15/16 repetição. Se forem 15 repetições a lógica é idêntica, no entanto a fadiga deve ocorrer nas 11/12 repetições. A respiração deve estar adequada ao exercício, na fase de maior dificuldade (contra a resistência) devem expirar e na fase de maior facilidade (+controlo) devem inspirar.

Treino A

1- Aquecimento:

- Mobilidade do ombro: passagens com o PVC- 2 x 10 passagens- (executar tal como explicado no vídeo)
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=K1Q9hG21Dug>
- Down-dog + prancha + 2 flexões- 2x 5 repetições (intervalo 40s), movimento lento e controlado- (executar tal como explicado no vídeo)
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1XmRVOjC0Bs>

Peito

2.1.- *Chest press* máquina
(iniciantes/inexperientes)



ou

2.2.- Supino com a barra
(experientes)



2.1. e 2.2. A posição das mãos é tal como está na imagem. Na posição de flexão o braço e o antebraço devem fazer um angulo reto. Manter as costas todas apoiadas. A barra ou a máquina devem percorrer uma trajetória reta, usar a referência do mamilo para iniciar o movimento. Empurrar mantendo sempre o alinhamento cotovelo-pulso, como se desse um murro. O movimento é realizado do nível do peito até á extensão (sem trancar o cotovelo e sem paragem) Empurrar com velocidade moderada/ alta, descer com velocidade lenta. 3x20repetições (ver na descrição inicial) 70% RM-intervalo-1min

3.1. - *Incline Chest press* máquina

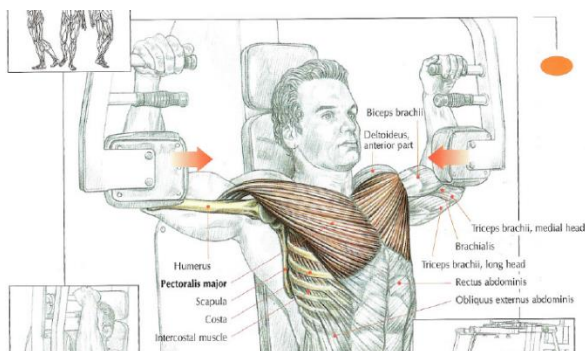
ou

3.2.- Supino inclinado com a barra



3.1. e 3.2. A posição das mãos é feita tal como está na imagem. Na posição de flexão o braço e o antebraço devem fazer um angulo reto. Manter as costas todas apoiadas. A barra ou a máquina devem percorrer uma trajetória reta, usar como referência a posição entre o mamilo e a clavícula para iniciar o movimento. Empurrar mantendo sempre o alinhamento cotovelo-pulso, como se desse um murro. O movimento é realizado do nível ligeiramente acima do peito até á extensão (sem trancar o cotovelo e sem paragem) Empurrar com velocidade moderada/ alta, descer com velocidade lenta. 3x20repetições (ver na descrição inicial) 70% RM- intervalo-1min

4.1. Peck deck



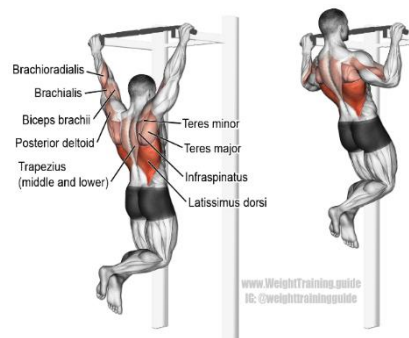
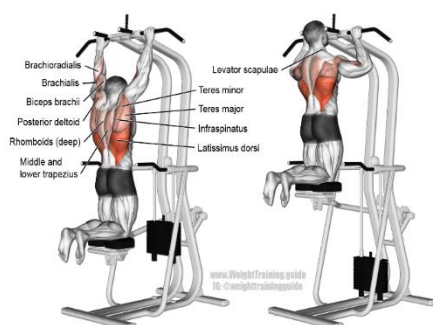
Ver o vídeo para compreender como fazer o exercício. Não promover amplitude maior do que 180 graus na posição da imagem.

3x20 reps (ver na descrição inicial)
70% RM-intervalo-1min

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3Fc7Ss6rGPU>

Costas

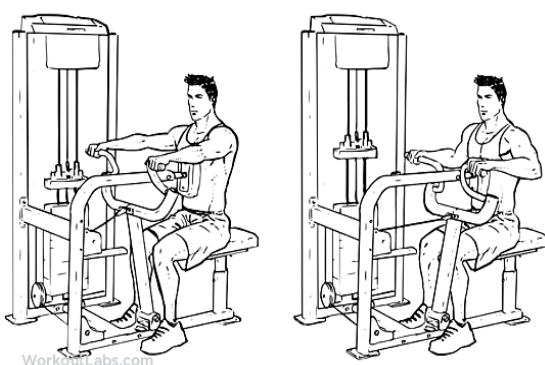
5.1. Elevações assistidas (pronada) ou 5.2. Elevações normais (pronada)



Quanto mais carga colocarem na máquina mais fácil fica o exercício. Executar as repetições apenas até o queixo passar o nível da barra, não é preciso subir mais. Ver o vídeo para perceber como fazer o exercício e como funciona a máquina. 3x20 reps (ver na descrição inicial) 70% RM-intervalo-1min

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=XEuLB1ggBZg>

6. Remada média- pega pronada- máquina



Neste exercício devemos manter o peito em contacto com o suporte, as costas ficam retas e os pés apoiados. Devemos utilizar a pega da imagem, a segunda pega do vídeo. Ver o vídeo para compreender como iniciar/montar o exercício na máquina. Executar o movimento tal como no vídeo e sem balanços das costas. 3x20 reps (ver na

descrição inicial) 70% RM-intervalo 1min

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=E3S7cIOYrdg>

7. Remada baixa- pega semi-pronada- cabos

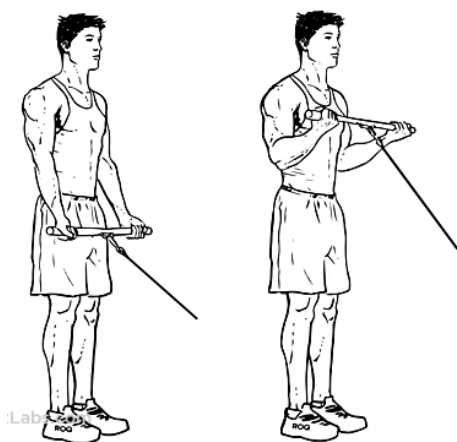


Utilizar a pega tal como está indicado no vídeo. Não balançar o tronco (estável e trancado). O movimento é feito em linha reta, da extensão quase completa do cotovelo até ao nível do peito. 3x20 reps (ver na descrição inicial) 70% RM-intervalo-1min

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=GZbfZ033f74>

Biceps

8. Flexões biceps- pega supinada- cabos

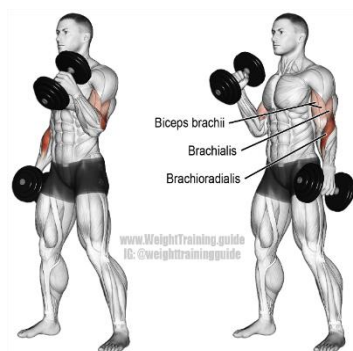


Efetuar o movimento de forma controlada.

- Nas primeiras duas semanas: 3x20 reps (ver na descrição inicial) 70% RM-intervalo-1min
- Nas segundas duas semanas: 2x15 reps (ver na descrição inicial) 75% RM-intervalo-1min

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=85kXYq7Ssh4>

9. Biceps martelo com halteres



Este exercício só deve ser realizado apenas nas 2 últimas semanas deste ciclo de treino.

-2x15 reps (ver na descrição inicial) 75% RM-intervalo-1min

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=zC3nLIEvin4>

Treino B

1-Aquecimento

- Isometria no *bosu*:

- 1- Manter o joelho esticado e manter na 1ª posição (estático). Perna direita e esquerda- 2x 20s. (Se estiver fácil deve fechar os olhos, e pode ainda subir para a ponta do pé);
- 2- Passar da primeira posição da imagem para a segunda e manter 20s. Perna direita e esquerda- 2x 20s (Se estiver fácil deve fechar os olhos, e pode fletir mais o joelho).



- Thruster com um disco

Os pés devem estar à largura dos ombros. Cotovelos sempre por baixo do disco. Executar o agachamento + *press* de ombros. Não parar entre os movimentos, usar a força das pernas para ajudar no *press* de ombros. Absorver na fase descendente, sem *pressa*. 3x15reps intervalo de 30s. A primeira serie deve ser realizada com 5 kgs e a segunda/ terceira com 10 kgs.



Link: https://www.youtube.com/watch?v=yrR02W_ZUAW

Pernas

2- Prensa



Devem colocar os pés à largura dos ombros. Não devem estender completamente os joelhos e apenas precisam de descer até aos 90 graus. 3x20 reps (ver na descrição inicial) 70% RM-intervalo-1min.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=lZxyjW7MPJQ>

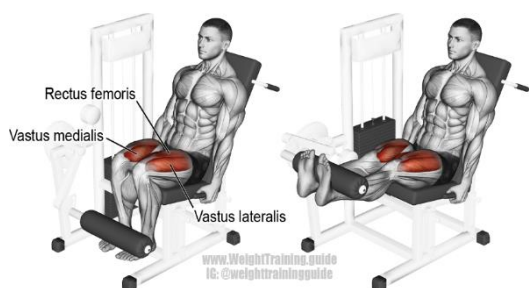
3- Lunge com halters



Executar o exercício tal como o vídeo indica, a carga deve estar ajustada ao número de repetições, tal como referido no início. Executar todas as repetições e depois repetir trocar de perna = 1 série. 3x20 reps (ver na descrição inicial) 70% RM-intervalo-1min

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7oD88qGR3mk>

4- Máquina extensora



Efetuar apenas os 90 graus de movimento como indicado na imagem. Evitar para o movimento tanto em cima como em baixo. 3x20 reps (ver na descrição inicial) 70% RM-intervalo-1min

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=YyvSfVjQeL0>

5- Flexora deitado ou sentado (preferencialmente deitado)



Neste exercício devemos ter especial atenção ao “trancar” o movimento da anca e da lombar. Queremos apenas mover as pernas (do joelho para baixo) nos 90 graus indicados na foto. Na posição deitada podemos ultrapassar ligeiramente este limite, desde que o complexo anca/lombar não sejam afetados. 3x20 reps (ver na descrição inicial) 70% RM-intervalo-1min

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1Tq3QdYUuHs>

ou <https://www.youtube.com/watch?v=ELOCsoDSmrg>

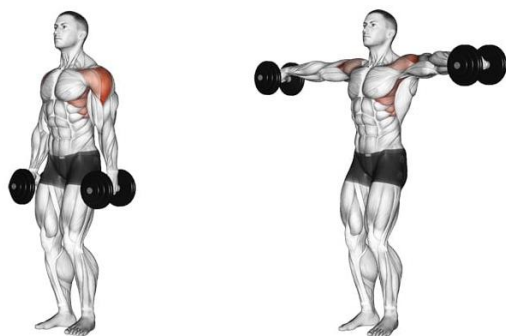
Ombros

6- Press de ombros com halteres



Manter as costas apoiadas no banco. Elevar o peso, alinhado com os ombros, desde do nível da boca até á quase extensão do cotovelo. Elevar os braços desde 90 graus até chegar ao lado das orelhas. Contrair o abdominal durante toda a execução. 3x20 reps (ver na descrição inicial) 70% RM-intervalo-1min

7- Elevações laterais com halteres



O exercício deve ser feito de forma rápida na subida e de forma controlada na descida. Contrair o abdominal para garantir estabilidade. 3x20 reps (ver na descrição inicial) 70% RM-intervalo-1min

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3VcKaXpzigRo>

8- Press de Ombros - máquina- pega pronada



Neste exercício devemos manter sempre a coluna neutra, toda apoiada no suporte. Manter sempre o cotovelo e o pulso alinhado, verticalmente, como se desse um murro no teto. 2x15 reps (ver na descrição inicial) 75% RM-intervalo-1min

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Wqq43dKW1TU>

Triceps

9-Triceps na polia vertical - cabos



Neste exercício devemos manter o core ativado e efetuar o movimento apenas com o antebraço, sem que o braço se movimente. Não passar muito dos 90 graus entre o braço e o antebraço. Evitar balanços do tronco. Os ombros devem estar relaxados e trancado em baixo. 2x15 reps (ver na descrição inicial) 75% RM-intervalo-1min

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2-LAMcpzODU>

10- Triceps á testa



Realizar o exercício tal como exemplificado no vídeo. Não passar muito dos 90 graus entre o braço e o antebraço. 2x15 reps (ver na descrição inicial) 75% RM-intervalo-1min

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=IkL7ABXO7HQ>