



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Relatório de estágio profissionalizante realizado na
equipa de basquetebol Sub18 B Masculinos do
Académico Futebol Clube, na época desportiva
2023/2024**

Henrique António Alves Moreira

Porto, 2025



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Relatório de estágio profissionalizante realizado na
equipa de basquetebol Sub18 B Masculinos do
Académico Futebol Clube, na época desportiva
2023/2024**

Relatório de estágio profissionalizante apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo no ramo Treino de Jovens (Decreto-Lei nº 27/2021, de 13 de abril, que procede à sexta alteração ao Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março), sob orientação do Professor Doutor Eduardo Guimarães.

Henrique António Alves Moreira

Porto, 2025

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Moreira, H. (2025). *Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de basquetebol Sub18 B Masculinos do Académico Futebol Clube, na época desportiva 2023/2024*. Porto: H. Moreira. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo no ramo Treino de Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: PLANEAMENTO, PERIODIZAÇÃO, JOVENS ATLETAS, TREINADOR, BASQUETEBOL.

AGRADECIMENTOS

A elaboração deste relatório de estágio requer um agradecimento especial a todas as pessoas e instituições que colaboraram para a sua concretização. Expresso assim a minha sincera gratidão, não apenas a quem possibilitou a criação deste documento, mas também àqueles que promoveram o meu desenvolvimento, tanto a nível pessoal como profissional, ao longo deste trajeto.

Ao Professor Mestre Eduardo Guimarães, pelo apoio incansável e pela orientação valiosa, que me permitiu traçar o rumo certo na concretização deste trabalho. A sua disponibilidade, sabedoria e orientação foram fundamentais para o sucesso deste processo.

Aos meus jogadores, pelo seu empenho, dedicação e espírito de equipa, que tornaram esta jornada tão gratificante. Foram protagonistas de momentos de aprendizagem e superação que não só enriqueceram este projeto, como também me inspiraram a ser um treinador melhor.

Ao coordenador técnico Pedro Barbosa, pelo seu apoio incondicional, pelos seus conselhos sempre certos e pela confiança depositada no meu trabalho. A sua visão e liderança foram essenciais para o desenvolvimento do projeto e para a minha evolução enquanto profissional.

A todos os diretores e treinadores da secção de basquetebol do Académico FC, por todo o trabalho conjunto, pela partilha de conhecimentos e pelo companheirismo. A colaboração de cada um de vocês foi decisiva para o sucesso deste projeto e para o meu crescimento como treinador.

Aos meus familiares, pela força, paciência e amor incondicional ao longo de toda esta jornada. O vosso apoio constante deu-me a energia necessária para ultrapassar os desafios e nunca desistir dos meus objetivos.

E, por último, mas não menos importante, à minha namorada, Rita, pela sua compreensão, carinho e apoio inabalável. Estiveste ao meu lado em todos

os momentos, oferecendo-me a força e a motivação necessárias para seguir em frente. Não tenho palavras suficientes para agradecer por todo o amor e apoio.

A todos, o meu mais sincero obrigado!

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	V
ÍNDICE	VII
ÍNDICE DE TABELAS.....	IX
ÍNDICE DE FIGURAS	XI
RESUMO.....	XIII
ABSTRACT.....	XV
LISTA DE SÍMBULOS E ABREVIATURAS.....	XVII
 CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO GERAL	 1
1. Introdução.....	3
2. Caracterização geral do estágio profissionalizante	5
3. Enquadramento legal, institucional e funcional do estágio profissionalizante	7
4. Finalidade e processo de realização do relatório de estágio profissionalizante.....	8
5. Sumário executivo	8
 CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO PESSOAL	 11
1. Eu e o meu percurso	13
2. A minha filosofia de vida.....	15
3. Expectativas	16
 CAPÍTULO III – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	 17
1. Enquadramento institucional.....	19
1.1. Caracterização do clube.....	19
1.2. Caracterização da secção de basquetebol	21
1.3. Instalações desportivas e outros equipamentos	22
1.4. Realidade financeira, humana e condições de treino da equipa de Sub18 B Masculinos	27
2. Enquadramento funcional	29
2.1. A equipa técnica	29
2.2. Os jogadores	32
2.3. Caracterização do contexto competitivo	34
3. Enquadramento legal	36
3.1. O treinador.....	36
 CAPÍTULO IV – DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	 39
1. A minha filosofia de treinador	41
2. Expectativas iniciais	43

3. Objetivos.....	44
3.1. Objetivos formativos	45
3.2. Objetivos competitivos	46
4. Modelo de jogo.....	46
4.1. Coativo tático.....	48
4.1.1. Organização ofensiva.....	49
4.1.2. Organização defensiva.....	60
4.1.3. Transição ofensiva	62
4.1.4. Transição defensiva	67
4.1.5. <i>Set-plays</i> ofensivos	69
4.1.6. Reposições no meio-campo ofensivo	74
4.1.6.1. Reposições de bola na linha final	74
4.1.6.2. Reposições de bola na linha lateral	76
4.1.7. Outras opções defensivas.....	79
4.1.7.1. Defesa zona press 1-2-2.....	80
4.1.7.2. Defesa zona 2-3.....	81
4.2. Coativo técnico	83
4.3. Coativo físico.....	87
4.4. Coativo psicológico	88
5. Planeamento e periodização da época desportiva	90
5.1. Morfociclo padrão.....	92
5.2. Morfociclo da equipa Sub18 B Masculinos do AFC	93
6. Reflexão sobre o rendimento desportivo da equipa	97
6.1. Análise dos resultados competitivos	97
6.2. Análise dos objetivos competitivos.....	99
6.3. Análise qualitativa da forma de jogar	99
7. Dificuldades e estratégias de remediação	101
8. Reflexões finais	103
 CAPÍTULO V – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	105
1. Desenvolvimento profissional.....	107
 CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES E PERSPETIVAS FUTURAS	109
1. Conclusões e perspetivas futuras	111
 CAPÍTULO VII – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	113

ÍNDICE DE TABELAS

CAPÍTULO III

Tabela 1. Estrutura executiva do AFC na época 2023/2024.	20
Tabela 2. Material desportivo à disposição do AFC.....	26
Tabela 3. Organização das responsabilidades associadas de todos os elementos da equipa técnica.	31
Tabela 4. Plantel da equipa de basquetebol Sub18 B Masculinos do AFC.....	32
Tabela 5. Caracterização dos jogadores Sub18 B Masculinos do AFC.	34

CAPÍTULO IV

Tabela 1. Principais conteúdos da técnica e tática individual ofensiva.	85
Tabela 2. Principais conteúdos da técnica e tática individual defensiva.	86
Tabela 3. Morfociclo da equipa Sub18 B Masculinos do AFC.	93
Tabela 4. Treino de segunda-feira.	94
Tabela 5. Treino de quarta-feira.	95
Tabela 6. Treino de sexta-feira.	96
Tabela 7. Resultados da equipa Sub18 B Masculinos do AFC na época 2023/2024.	98

ÍNDICE DE FIGURAS

CAPÍTULO III

Figura 1. Organograma da secção de basquetebol do AFC.	22
Figura 2. Pavilhão Mário Navega.	23
Figura 3. Pavilhão B do AFC.	23
Figura 4. Ginásio do AFC.	24
Figura 5. Pavilhão do Externato D. Duarte.	24
Figura 6. Pavilhão Perpétuo Socorro.	25
Figura 7. Polidesportivo da FADEUP.	25
Figura 8. Sede e bar do AFC.	26
Figura 9. Estrutura do Campeonato Distrital ABP 2ª Divisão Sub18 Masculinos.	36
Figura 10. Níveis de qualificação de treinador(a) de desporto.	37
Figura 11. Carga horária de cada grau de treinador.	38

CAPÍTULO IV

Figura 1. Ideia de jogo desenvolvida para a equipa Sub18 B Masculinos do AFC ao longo da época desportiva 2023/2024.	49
Figura 2. Disposição inicial da equipa no ataque.	50
Figura 3. Reação dos jogadores exteriores à penetração acima da linha de lançamento livre.	51
Figura 4. Reação dos jogadores exteriores à penetração abaixo da linha de lançamento livre.	52
Figura 5. Reações dos jogadores interiores à penetração em drible.	54
Figura 6. Espaços a ocupar após passe para o jogador interior.	55
Figura 7. Movimentações sem bola após passe para o jogador interior.	55
Figura 8. <i>Handoff</i> interior-exterior após <i>split</i> ou corte (jogo de espaços).	56
Figura 9. <i>Open</i> ou <i>short roll</i> após <i>handoff</i> interior-exterior.	56
Figura 10. Exemplos de reações ao bloqueio direto.	57
Figura 11. Ocupação dos corredores na transição ofensiva.	63
Figura 12. Exemplos de chegada ao ataque após ressalto defensivo.	64
Figura 13. Chegada ao ataque em passe quando o jogador 5 é o primeiro <i>trailer</i>	64
Figura 14. Chegada ao ataque em drible quando o jogador 5 é o primeiro <i>trailer</i>	65
Figura 15. Chegada ao ataque em passe quando o jogador 5 é o segundo <i>trailer</i>	65
Figura 16. Chegada ao ataque em drible quando o jogador 5 é o segundo <i>trailer</i>	65
Figura 17. Primeiro (A), segundo (B), terceiro (C) e quarto (D) <i>breakdown</i> do <i>set-play</i> “Básico 2”.	71

Figura 18. Primeiro (A), segundo (B) e terceiro (C) <i>breakdown</i> do <i>set-play</i> “Básico 4” com passe.	72
Figura 19. Primeiro (A) e segundo (B) <i>breakdown</i> do <i>set-play</i> “Básico 4” sem linha de passe.	73
Figura 20. Primeira (A) e segunda (B) opção para a linha de passe sobremarcada no <i>unselfish</i> .	73
Figura 21. Primeiro (A), segundo (B), terceiro (C) e quarto (D) <i>breakdown</i> da reposição na linha final “Cabeça”.	75
Figura 22. Primeiro (A), segundo (B), terceiro (C), quarto (D), quinto (E) e sexto (F) <i>breakdown</i> da reposição na linha lateral “Linha”.	78
Figura 23. Primeiro (A), segundo (B) e terceiro (C) <i>breakdown</i> da reposição na linha lateral “Académico”.	79
Figura 24. Dinâmicas defensivas defesa zona press 1-2-2.	81
Figura 25. Dinâmicas defensivas defesa zona 2-3.	83
Figura 26. Modelo “Plan-Do-Check-Act”.	91

RESUMO

O presente relatório descreve o conjunto de experiências vividas ao longo do estágio profissionalizante realizado durante a época desportiva 2023/2024 enquanto treinador principal da equipa de basquetebol Sub18 B Masculinos do Académico Futebol Clube. Este documento visa ainda garantir a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo no ramo Treino de Jovens pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. No início do relatório, é apresentado o enquadramento geral do estágio, incluindo a definição do plano de trabalho a ser realizado. De seguida, encontra-se o corpo principal deste relatório onde se abordam reflexões e comentários relacionados com o processo de formação, com foco nas competências pessoais e na prática profissional, explorando o seu desenvolvimento ao longo da época. Um ponto central desta experiência foi a implementação de uma abordagem integrada e única de preparação desportiva no basquetebol, que orientou toda a estrutura de jogo da equipa. Este método inovador foi sustentado por quatro coativos fundamentais e pelo uso do morfociclo padrão como base metodológica para o treino. O documento conclui com uma análise crítica do processo de trabalho desenvolvido, destacando o impacto significativo tanto no meu percurso pessoal como profissional.

PALAVRAS-CHAVE: PLANEAMENTO, PERIODIZAÇÃO, JOVENS ATLETAS, TREINADOR, BASQUETEBOL.

ABSTRACT

This report describes the set of experiences lived throughout the professional internship carried out during the 2023/2024 season as head coach of the U18 B Men's basketball team at Académico Futebol Clube. This document also aims to guarantee the obtaining of the Master's degree in Sports Training in the Youth Training branch by the Faculty of Sports of the University of Porto. At the beginning of the report, the general framework of the internship is presented, including the definition of the work plan to be carried out. Then, the main body of this report is presented, which addresses reflections and comments related to the training process, focusing on personal skills and professional practice, exploring their development throughout the season. A central point of this experience was the implementation of a unique and integrated approach to sports preparation in basketball, which guided the entire game structure of the team. This innovative method was supported by four fundamental coactives and the use of the standard morphocycle as a methodological basis for training. The document concludes with a critical analysis of the work process developed, highlighting the significant impact on both my personal and professional trajectory.

KEYWORDS: PLANNING, PERIODIZATION, YOUTH ATHLETES, COACH, BASKETBALL.

LISTA DE SÍMBOLOS E ABREVIATURAS

ABP	Associação Basquetebol do Porto
AFC	Académico Futebol Clube
CAD	Conselho de Arbitragem Desportiva
e.g.	Por exemplo
ECTS	Sistema Europeu de Transferência e Acumulação de Créditos
ENB	Escola Nacional de Basquetebol
FADEUP	Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FIBA	International Basketball Federation
FPB	Federação Portuguesa de Basquetebol
HxH	Homem-a-homem
i.e.	Isto é
IPB	Instituto Politécnico de Bragança
IPDJ	Instituto Português do Desporto e Juventude
Max	Máximo
Min	Minino
min	Minutos
NBA	National Basketball Association
s	Segundos
TRX	<i>Total-Body Resistance Exercises</i>
U18	<i>Under-18</i>
UPD	Utilidade Pública Desportiva
=	Igual a
+	Mais
x	<i>Versus</i>
°	Graus

CAPÍTULO I

Introdução Geral

1. Introdução

Ainda que no passado pudessem existir algumas dúvidas, é hoje comumente aceite que o basquetebol é uma das modalidades desportivas mais populares e praticadas em todo o mundo (Li, 2021). Prova disso mesmo é a quantidade crescente de jogadores não-americanos que competem ao mais alto nível na *National Basketball Association* (NBA) e alcançam o estatuto de superestrelas (Molina, 2023). Dirk Nowitzki (Alemanha), Tony Parker (França), Pau Gasol (Espanha), Giannis Antetokounmpo (Grécia), Nikola Jokic (Sérvia), Luka Dončić (Eslovénia) e, desde o *draft* de 2021, Neemias Queta (Portugal), são todos excelentes exemplos do crescimento globalizado do basquetebol. Além disso, espelham, geralmente, a realidade do basquetebol dos seus países e a capacidade de desenvolvimento dos seus melhores talentos.

Não obstante a entrada do Neemias na NBA ser um motivo de orgulho nacional, a verdade é que o basquetebol português vive períodos de turbulência há já alguns anos. Aparentemente, os principais clubes têm maiores orçamentos e as ligas profissionais feminina e masculina estão cada vez mais competitivas. Fica, contudo, a dúvida se o(a) jogador(a) nacional está a ser bem preparado(a) para acompanhar o aumento das exigências do treino e da competição.

Na época desportiva 2023/2024, foram várias as equipas portuguesas que participaram nas competições europeias de basquetebol. No feminino, a União Sportiva falhou a qualificação para a fase de grupos da *EuroCup Women*, competição que ainda assim contou com a presença do Sport Lisboa e Benfica e da GDESSA Barreiro. Por outro lado, no masculino, o Sport Lisboa e Benfica disputou a fase de grupos da *Basketball Champions League*, enquanto o Futebol Clube do Porto e o Sporting Clube de Portugal competiram na *FIBA Europe Cup*, alcançando os quartos de final e a fase de grupos, respetivamente. Não restam dúvidas de que a tendência crescente de participação nas provas internacionais de clubes é um indicador positivo do estado do basquetebol português. Todavia, um olhar mais próximo e reflexivo sobre este mérito parece sugerir que se deve, sobretudo, a um elevado investimento nos jogadores estrangeiros em detrimento da “matéria-prima” nacional. Por exemplo, na Liga Betclic Feminina 2023/2024,

onde eram permitidas 4 estrangeiras por equipa, as jogadoras portuguesas jogaram, em média, 13.01 min por jogo, contrastando com os 27.20 min por jogo jogados pelas suas pares estrangeiras (Eurobasket, 2024a). Já na Liga Betclic Masculina 2023/2024, com 5 estrangeiros permitidos por equipa, os jogadores portugueses e estrangeiros jogaram, em média, 10.66 e 23.97 min por jogo, respetivamente (Eurobasket, 2024b). Será, pois, interessante perceber o que acontecerá na época desportiva 2024/2025 quando as equipas masculinas puderem inscrever 6 jogadores estrangeiros na ficha de jogo.

Um outro dado relevante para melhor compreender o desenvolvimento do basquetebol em Portugal são os *rankings* das respetivas seleções nacionais. Atualmente, a “nossa” seleção sénior feminina ocupa o 46º lugar no Mundo e o 22º lugar na Europa, enquanto a seleção sénior masculina está no 54º lugar no Mundo e no 28º lugar na Europa (FIBA, 2024). Resta agora saber o que acontecerá no futuro à medida que os(as) jogadores(as) portugueses(as) vão perdendo o seu espaço nos patamares competitivos mais elevados. Além disso, importa também analisar a evolução do número de basquetebolistas federados ao longo do tempo. Obviamente condicionado pelo período pandémico da COVID-19, o número de praticantes de basquetebol em 2022 ($n = 27\,519$) e 2023 ($n = 30\,833$) está ainda longe dos valores pré-pandemia registados entre os anos de 2007 e 2018 (Média = 38 706; Min = 34 026 em 2007; Max = 41 830 em 2010) (Pordata, 2024). Espera-se, contudo, que a putativa perda de destaque dos(as) basquetebolistas de referência nacionais não afete negativamente o recrutamento de crianças e jovens para a modalidade e o “sonho” daqueles(as) que já a praticam em se tornarem jogadores(as) profissionais.

Neste momento de maior fulgor das principais competições internas, mas de aparente incerteza no futuro dos(as) jogadores(as) portugueses(as), urge reunir todos os agentes envolvidos no basquetebol nacional para que sejam propostas novas ideias, criadas políticas desportivas para atrair mais praticantes e envolver famílias, clubes e escolas, e apresentadas soluções estratégicas que visem potenciar os jovens basquetebolistas. De acordo com Araújo (2011), conceituado treinador e formador, está mais do que na altura de dar um novo rumo ao basquetebol português. Para tal, recomenda que os dirigentes

federativos, associativos e dos clubes (i) elaborarem um plano de desenvolvimento da modalidade dando condições necessárias para a formação continuada dos nossos jovens jogadores, (ii) sejam o mais rigorosos e exigentes possível de modo a promover em todos os escalões masculinos e femininos competições nacionais competitivas, e (iii) atribuam à Escola Nacional de Basquetebol (ENB) os meios logísticos e técnicos para desempenhar as funções em todo o país. Por sua vez, sugere que os treinadores maximizem a sua dedicação à profissão e promovam a formação e os treinos contextualizados a partir de situações reais de jogo.

Perante o atual cenário, estou convicto de que tomei a decisão correta ao escolher o Académico Futebol Clube (AFC) para realizar o meu estágio profissionalizante no âmbito do 2º Ciclo em Treino Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O projeto da secção de basquetebol, alicerçado na identidade, valores e ética do clube, tem como principal objetivo promover o desenvolvimento integral dos jovens jogadores, potencializando as suas capacidades no âmbito desportivo e pessoal. Com o intuito de se tornar numa referência de formação basquetebolística a nível nacional, o clube oferece à comunidade um projeto viável e ambicioso para o basquetebol. Ademais, proporciona aos treinadores um ambiente positivo para que possam não só desempenhar a sua função com qualidade, mas também assegurar um desenvolvimento sustentável a médio e longo prazo de todas(os) as(os) jovens basquetebolistas do clube.

2. Caracterização geral do estágio profissionalizante

O estágio profissionalizante é uma experiência enriquecedora e particularmente importante para o desenvolvimento do treinador, quer a nível pessoal como profissional. Ao ser colocado numa posição de constante desafio e superação, o estagiário vê-se obrigado a desenvolver mecanismos que garantam o sucesso da sua carreira desportiva a médio e longo prazo. Este processo envolve uma intensa reflexão e busca por soluções práticas que promovam a evolução dos jogadores não só em contexto de treino, mas também

de competição. Com essa abordagem, acredito que será possível elevar a qualidade dos treinadores e, consequentemente, do basquetebol português.

Após concluir a minha licenciatura no Instituto Politécnico de Bragança (IPB) no ano letivo de 2021/2022, decidi lançar-me num novo desafio académico, i.e., o mestrado. Esta decisão baseou-se, sobretudo, no interesse em enriquecer a minha formação profissional no mundo do desporto, bem como em obter o grau de Mestre em Treino Desportivo. No segundo ano do curso, optei pela vertente do estágio profissionalizante, que decorreu entre setembro de 2023 e junho de 2024. Durante este período, cumpri meticulosamente com alguns requisitos, nomeadamente, a prática de treino acompanhada e supervisionada num clube desportivo e a elaboração de um relatório de estágio profissionalizante de acordo com as normas e orientações definidas pela FADEUP (FADEUP, 2018a).

O estágio profissionalizante está assim integrado num período de formação específica, suportado por uma relação simbiótica entre dois ambientes educativos: o académico e o desportivo. Além disso, possui um propósito bem definido e regulamentado (FADEUP, 2018b), com dois grandes objetivos formativos:

- i. Desenvolver competências que proporcionem um desempenho crítico e reflexivo, capacitando os profissionais com as qualificações necessárias para responder adequadamente aos desafios e às exigências da sua função.
- ii. Promover a capacidade independente de conceber, planear, executar e avaliar o processo de treino, com vista o desenvolvimento de uma carreira desportiva sustentável a longo prazo.

Por último, é fundamental reconhecer os protagonistas que contribuíram para a formação do estagiário, nomeadamente o coordenador de estágio, o orientador da FADEUP e o tutor da instituição cooperante.

3. Enquadramento legal, institucional e funcional do estágio profissionalizante

Para almejar tornar-me Mestre em Treino Desportivo pela FADEUP, foi necessário dedicação e empenho ao longo de um percurso académico composto por dois momentos fundamentais, i.e., a licenciatura e o mestrado. O primeiro momento decorreu no IPB entre 2019 e 2022, onde adquiri competências gerais e específicas em diversas áreas, das quais destaco as ciências humanas, investigação, pedagogia, gestão e psicologia. Esta formação abrangente preparou-me para a etapa seguinte, capacitando-me para assumir a função de treinador. Durante a licenciatura, realizei ainda um estágio no clube de basquetebol Estrelas Brigantinas, em Bragança, ao longo do qual desempenhei funções de treinador-adjunto.

Após concluir a licenciatura, o estágio foi fundamental para sentir-me motivado na especialização em treino desportivo. Decidi, então, candidatar-me ao 2º Ciclo em Treino Desportivo da FADEUP, passando por um processo de pré-seleção com apenas 60 vagas disponíveis. No primeiro ano do mestrado, através das diversas unidades curriculares, cumpri os 60 ECTS anuais, aprofundando conhecimentos previamente abordados na licenciatura. Todas as aprendizagens foram úteis e essenciais para o estágio profissionalizante realizado no segundo ano do curso, que correspondeu a 51 ECTS e onde atuei como treinador principal da equipa Sub18 B Masculinos do AFC. A unidade curricular Metodologia do Desporto - Treino de Jovens Basquetebol destacou-se pela sua relevância e aplicabilidade prática no âmbito das atividades e abordagens do estágio. Claro que a obtenção do título de Mestre só será possível desde que a entrega do relatório de estágio profissionalizante e a sua defesa pública sejam concluídas com sucesso.

4. Finalidade e processo de realização do relatório de estágio profissionalizante

Ao longo do processo de elaboração do relatório de estágio profissionalizante procurei fornecer, sempre em consonância com as diretrizes da entidade desportiva, uma descrição detalhada, reflexão profunda e fundamentação cuidada das atividades contínuas realizadas ao longo da época desportiva. A partir de uma escrita semanal, penso ter sido conseguido uma melhor coerência nas linhas de pensamento e reflexões sobre os eventos ocorridos. De facto, esta abordagem garantiu que nenhum aspeto significativo e impactante para a entidade desportiva tenha sido esquecido no final do estágio.

Respeitando o acima mencionado, este documento recorre a um vasto conjunto de acontecimentos e experiências para sumariar todo o trabalho realizado na época 2023/2024 enquanto treinador principal dos Sub18 B Masculinos do AFC.

5. Sumário executivo

A estrutura do relatório é composta, em primeiro lugar, por uma introdução que contextualiza a realidade na qual o estagiário está inserido, descrevendo a organização e justificando a direção do trabalho realizado. Em segundo lugar, apresentam-se os valores que considero essenciais tanto a nível pessoal como profissional, bem como as expectativas iniciais e as metas a serem atingidas ao final da época, as quais serão fundamentais para as reflexões subsequentes. Em terceiro lugar, é abordado o enquadramento da prática profissional, destacando-se o contexto institucional, funcional e legal do estágio profissionalizante. Em quarto lugar, no capítulo desenvolvimento da prática profissional, são referidos os aspetos importantes que foram trabalhados com os jogadores, os seus objetivos e a forma como foram aplicados, estabelecendo um bom planeamento com base nas estratégias desenvolvidas ao longo da época.

Relacionado com o ponto anterior, em quinto lugar surge a reflexão crítica sobre o desenvolvimento profissional e pessoal, onde se destacam as formas de

enfrentar certas dificuldades, as estratégias adotadas e o efeito das práticas utilizadas na equipa. Esse processo está relacionado com as expectativas estabelecidas ao longo da época, avaliadas através da observação e discussão com colegas da instituição. Para concluir, o último capítulo do relatório resume as experiências mais marcantes do estágio profissionalizante, apresenta uma autoavaliação do meu desempenho enquanto treinador, bem como uma reflexão profunda das aprendizagens do passado e das metas a alcançar no futuro.

CAPÍTULO II

Enquadramento Pessoal

1. Eu e o meu percurso

*“Quando não podemos mais mudar uma situação,
somos desafiados a mudar-nos a nós mesmos.”*

“Em Busca de Sentido” (Viktor Frankl, 1946)

O meu nome é Henrique Moreira, nasci em Coimbra no dia 16 de fevereiro de 1999, mas a minha família e eu mudámo-nos para Bragança, cidade onde atualmente resido, logo após o meu nascimento. Desde a infância que sou apaixonado pelo desporto e a “grande culpada” disso é a minha mãe. Praticante de natação, futebol e futsal, sempre nos incentivou, a mim e ao meu irmão mais velho, a praticar desporto e a sermos fisicamente ativos.

Tal como acontece em muitas famílias portuguesas, iniciámos a prática desportiva pela natação. No escalão de juvenis alcançámos o nível mais avançado, o que nos permitiu participar em algumas competições oficiais. Considero que esta experiência, além de ter sido fundamental para o nosso desenvolvimento social, foi muito útil para desenvolver o controlo respiratório e alguma coordenação motora.

Aos 8 anos, desmotivados pela irregularidade das competições, o meu irmão e eu decidimos abandonar a natação em busca de novos desafios. Pensei logo em jogar futebol, visto que muitos dos meus amigos praticavam essa modalidade e eu, devo confessar, divertia-me bastante a jogar com eles durante os intervalos da escola. No entanto, as intervenções cirúrgicas aos tornozelos a que fui submetido aos 6 e 12 anos fizeram com que a minha mãe me obrigasse a deitar por terra a ideia de ser futebolista. Para de certa forma compensar a decisão tomada por mim, um dia, após a escola, a minha mãe surpreendeu ao levar-me a um pavilhão onde estava a decorrer um treino de basquetebol das Estrelas Bragantinas. Foi amor à primeira vista e, a partir desse momento, fui sendo cada vez mais atraído pelo basquetebol.

Um ano e meio após ter iniciado o meu percurso no basquetebol, desafiei vários amigos da escola a experimentar a modalidade. Muitos deles jogavam futebol, mas não estavam satisfeitos com o seu desempenho. Acabaram por gostar tanto do basquetebol que formámos uma equipa que seguiu junta desde o MiniBasquete até ao escalão Sub18. Como facilmente se entende, isto proporcionou o desenvolvimento de um forte espírito de grupo e uma grande ambição em disputar cada jogo com determinação, mesmo representando um clube de uma região onde o basquetebol se encontra subdesenvolvido. Dos resultados obtidos ao longo da formação, destacam-se os inúmeros vice-campeonatos regionais e, acima de tudo, as frequentes participações em campeonatos e taças nacionais. Acabei por permanecer no clube até os 18 anos de idade, momento em que fui obrigado a abandonar a prática do basquetebol devido à inexistência de uma equipa sénior.

Após a minha curta carreira como jogador, permaneci em Bragança onde, em 2019, dei início à minha trajetória académica no IPB. No último ano da licenciatura, mais precisamente durante o estágio profissionalizante realizado no clube Estrelas Brigantinas, decidi que a minha próxima etapa seria candidatar-me ao mestrado em Treino Desportivo da FADEUP. Acreditei que essa seria a escolha certa, pois são notórios os méritos que fazem da FADEUP uma das faculdades mais prestigiadas em todo mundo.

Importa ainda referir que um ano após a minha entrada na licenciatura, fui convidado pelo Exmo. Sr. Presidente dos árbitros de Bragança, Rui Freitas, a frequentar o curso de juízes de basquetebol. Desde então, tendo contribuído como árbitro no Conselho de Arbitragem Desportiva (CAD) não só de Bragança e, mas também do Porto. À medida que me vou envolvendo cada vez mais com o basquetebol e as suas “gentes”, sou da opinião de que a modalidade carece de mais oportunidades e maior reconhecimento. Com base nos ensinamentos obtidos e nas experiências anteriores, espero conseguir desempenhar um papel significativo na vida e na formação dos jogadores com quem venha a trabalhar no futuro.

2. A minha filosofia de vida

A minha filosofia de vida tem sofrido transformações ao longo do tempo. A partir dos 16 anos, percebi que planejar a vida com muita antecedência é muitas vezes inútil, já que a inevitabilidade dos eventos diários acaba por alterar os planos traçados. Por isso, adotei uma abordagem de viver o presente mais intensamente, respondendo às circunstâncias à medida que forem surgindo. Acredito que a forma como reagimos, interpretamos e improvisamos diante desses eventos diários eleva a nossa capacidade de lidar com qualquer situação.

Transpondo essa filosofia para o basquetebol, procuro absorver diariamente informações e conselhos de diversas fontes, nomeadamente treinadores de referência com quem trabalhei, os pares com quem interajo atualmente e até alguns comentadores de *podcasts* especializados. Além disso, dada a sua relevância, observo frequentemente jogos e treinos de distintas equipas da região do Porto. Todas estas ferramentas têm sido essenciais para a evolução da minha curta carreira de treinador.

Ao longo dos anos, também percebi que tenho uma constante busca por aprimoramento, não apenas para mim, mas também para as pessoas com quem me relaciono pessoal e profissionalmente. Para tal, procuro educar-me, formar-me e conversar com *experts* do mundo do basquetebol para melhor entender as suas perspetivas. Desta forma, tento delinear um caminho lógico que me possa ajudar a contribuir para o futuro do basquetebol nacional.

Enquanto treinador, a minha filosofia é simples: mais do que formar jogadores, pretendo formar pessoas. Isso exige uma preocupação constante com as minhas ações, palavras e pensamentos, pois sei que desempenho uma função capaz de influenciar jovens. A partir de uma formação especializada, espero, no futuro, ser capaz de oferecer as melhores respostas e ações, bem como servir de exemplo para muitos jogadores.

Em termos desportivos, o meu objetivo é compartilhar com os meus jogadores todo o conhecimento que adquiri, não para que se tornem um reflexo de quem fui, mas para fornecer-lhes exemplos e dicas que facilitem o seu

desenvolvimento como jogadores. Encorajo-os a questionar tudo o que digo, pois acredito que os melhores jogadores serão aqueles capazes de encontrar soluções por conta própria, i.e., sem a necessidade de um treinador ditando cada ação. Infelizmente, essa é uma competência que vejo ser frequentemente negligenciada por muitos treinadores de formação.

3. Expectativas

As minhas expectativas para o futuro estão intimamente ligadas ao momento de vida que estou a atravessar e centram-se em objetivos de curto e longo prazo. A curto prazo, prevejo continuar no campo da formação, onde acredito possuir a capacidade para influenciar positivamente e implementar boas práticas no basquetebol de formação a nível nacional. Além disso, tendo uma carreira ainda incipiente como treinador, procuro desenvolver-me tanto pessoal quanto profissionalmente. Pretendo ainda dominar os conceitos fundamentais do jogo de basquetebol de alto nível para estar preparado quando surgirem oportunidades mais exigentes e ambiciosas.

A longo prazo, as minhas aspirações incluem a possibilidade de ser profissional e integrar um clube com as condições necessárias para oferecer suporte financeiro e estabilidade para desempenhar as minhas funções de treinador com qualidade. Uma outra possibilidade seria ocupar um cargo na Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB) ou na ENB. Nesses papéis, gostaria de trabalhar num departamento de observação e formação de potenciais talentos basquetebolísticos.

Em suma, as minhas expectativas refletem, num primeiro momento, uma forte vontade em assumir cargos que me permitam interagir na proximidade com jogadores, pais, adeptos e clubes. Num segundo momento, alicerçado numa vasta experiência e reconhecidos contributos no quadro do treino, almejo, um dia mais tarde, desempenhar um cargo que me permita contribuir para a evolução do basquetebol nacional, aproximando-o cada vez mais da elite mundial.

CAPÍTULO III

Enquadramento da Prática Profissional

1. Enquadramento institucional

1.1. Caracterização do clube

O AFC, instituição que me acolheu para a realização do meu estágio profissionalizante, é uma entidade histórica no contexto desportivo nacional. Fundado a 15 de setembro de 1911 por um grupo de estudantes do Liceu Alexandre Herculano, o clube rapidamente se destacou como uma referência desportiva com objetivos centrados no lazer, bem como na formação física e cívica. Ao longo dos anos, o clube expandiu suas atividades, estabelecendo-se como um dos membros fundadores de praticamente todas as Associações Desportivas do Porto. Em 1923, marcou um grande passo ao construir o seu primeiro campo de futebol, ao qual seguiu-se, em 1930, a inauguração da primeira pista de ciclismo em Portugal. Posteriormente, desenvolveu um complexo desportivo que incluía balneários, uma pista de atletismo, dois campos de ténis, um campo de hóquei em patins e um recinto de basquetebol. Este último, foi palco do célebre jogo internacional entre Portugal e França realizado no ano de 1931.

No início dos anos 60, sob a presidência de Mário Navega, e diante da perda do Estádio do Lima, o clube iniciou uma reestruturação significativa, fiel aos seus valores e história. Em 1966, inaugurou o Pavilhão Gimnodesportivo do Académico, também conhecido como Pavilhão Mário Navega (Pavilhão "A"). Este espaço tornou-se um local de destaque para campeonatos nacionais de andebol, basquetebol e hóquei em patins, além de acolher eventos culturais, políticos e religiosos.

Com a revolução estrutural, o clube focou-se em sete modalidades principais: andebol, basquetebol, hóquei em patins, patinagem de velocidade, judo, bilhar e ginásio. Em 1972, a equipa de basquetebol conquistou a primeira de cinco Taças de Portugal, refletindo o bom momento da modalidade. Esse crescimento levou à construção de um segundo pavilhão para acomodar o crescente número de atletas e modalidades, oferecendo melhores condições para a prática desportiva. Notavelmente, o basquetebol destaca-se como a modalidade mais proeminente do clube, diferenciando-se das demais pelo

número de chefes de secção dedicados. A Tabela 1 apresenta a estrutura executiva do clube.

Tabela 1. Estrutura executiva do AFC na época 2023/2024.

Mesa Assembleia Geral	Presidente
	1 Vice-Presidente
	2 Secretários
Direção	Presidente
	8 Vice-Presidentes
Conselho Fiscal	Presidente
	1 Vice-Presidente
	1 Secretário
	1 Relator
Conselho História Galardões e Sócios	1 Vogal
	Presidente
	2 Vice-Presidentes
Secções Desportivas	1 Diretor da Secção de Andebol
	2 Diretores da Secção de Basquetebol
	1 Diretor da Secção de Hóquei em Patins
	1 Diretor da Secção de Bilhar
	1 Diretor da Secção de Judo
	1 Diretor da Secção de Patins de Velocidade
	1 Diretor da Secção de Ginásio

Diante dos factos acima expostos, penso que o clube se encontra estruturalmente organizado e com planos bem definidos para continuar a trabalhar na procura dos maiores êxitos desportivos nas suas diferentes modalidades. Esta aposta contínua na manutenção do prestígio a nível nacional, visa atrair mais jovens, que, motivados e confiantes, acrescentem valor e notoriedade ao AFC.

1.2. Caracterização da secção de basquetebol

A modalidade de basquetebol no AFC obteve uma relevância considerável a partir do momento em que Mário Navega implementou uma reestruturação no clube e investiu significativamente nas suas instalações. Estes investimentos melhoraram substancialmente as condições para o desenvolvimento dos jogadores. Desde então, o clube tem mantido uma estabilidade financeira sólida, assegurando a continuidade das práticas e princípios institucionais, com o objetivo de se afirmar como uma referência na formação desportiva e promover o desenvolvimento integral dos jovens, tanto no âmbito desportivo quanto pessoal. Esta evolução organizativa conferiu à modalidade um impacto significativo no contexto social e económico do clube.

Quando comparada com as outras seis modalidades do clube, a secção de basquetebol destaca-se por ser a mais proeminente (Figura 1). À data, conta com aproximadamente 310 jogadores, de ambos os sexos, distribuídos pelos diversos escalões competitivos, i.e., desde os Mini 8 até aos seniores. As equipas de formação participam nas competições regionais organizadas pela Associação de Basquetebol do Porto (ABP) e nas competições nacionais sob alçada da FPB. Os objetivos desta secção passam por formar jogadores a partir de uma abordagem holística, assegurando um desenvolvimento equilibrado nas dimensões desportiva, social, psicológica e ética. Isto visa proporcionar uma progressão desportiva adequada à fase de desenvolvimento atlético, identificando e orientando aqueles com perfil para integrar as equipas seniores, seleções regionais e seleções nacionais. A política de autofinanciamento do clube permite sustentar a estrutura de formação, refletindo o sucesso e a sustentabilidade da secção.

Para além das equipas de formação, o clube dispõe de três equipas seniores que disputam distintas competições nacionais organizadas pela FPB. A equipa feminina participa no Campeonato Nacional 1ª Divisão Feminina (i.e., 2ª divisão nacional). No setor masculino, a equipa principal compete no Campeonato Nacional 1ª Divisão Masculina (i.e., 3ª divisão nacional), enquanto a equipa Sub23 participa no Campeonato Nacional 2ª Divisão Masculina (i.e., 4ª

divisão nacional). Devido ao elevado nível de exigência, o trabalho no clube requer o máximo empenho e foco para potencializar os jogadores jovens, tanto a nível individual quanto coletivo, com o objetivo de garantir presença nos principais palcos competitivos e alcançar resultados significativos e títulos.

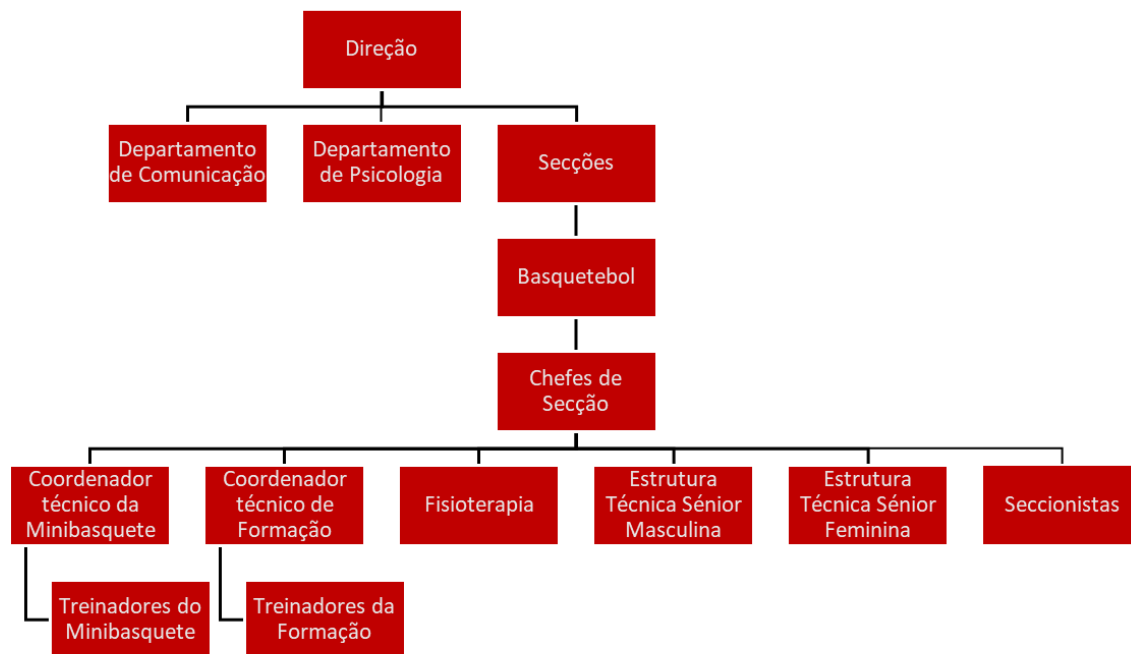


Figura 1. Organograma da secção de basquetebol do AFC.

1.3. Instalações desportivas e outros equipamentos

A secção de basquetebol do clube, sob a direção de Mário Navega, experienciou um período de significativa expansão entre os anos 1960 e 1980. Durante este período, surgiu a necessidade de um investimento substancial nas infraestruturas desportivas do clube, resultando na construção de dois pavilhões e um ginásio. Contudo, com o elevado número de atletas nas diversas modalidades, a gestão dos espaços revelou-se um tremendo desafio. Para enfrentar essa dificuldade, o clube estabeleceu parcerias com instituições locais e atualmente recorre a instalações desportivas adicionais por forma a atender a uma das suas maiores necessidades.

Relativamente às instalações desportivas, o clube dispõe de três espaços próprios. São eles:

- Pavilhão Mário Navega: pavilhão principal do clube, utilizado predominantemente pelas modalidades de basquetebol e andebol. O recinto possui uma capacidade para 350 espectadores e inclui um campo de basquetebol com medidas oficiais, bem como três campos com dimensões não-oficiais (Figura 2).



Figura 2. Pavilhão Mário Navega.

- Pavilhão B: pavilhão com uma capacidade para 50 espectadores utilizado predominantemente pela modalidade de hóquei em patins, apesar de também dispor de um campo de basquetebol oficial onde são realizados de jogos aos fins-de-semana (Figura 3).



Figura 3. Pavilhão B do AFC.

- Ginásio: o ginásio do clube encontra-se equipado com duas salas. A primeira sala é destinada à musculação e está equipada com diversos aparelhos de exercício. A segunda sala é utilizada para aulas em grupo e para a prática de modalidades como, por exemplo, o judo (Figura 4).



Figura 4. Ginásio do AFC.

Tal como referido anteriormente, o clube também recorre a outras instalações desportivas para dar resposta ao número crescente de jovens jogadores e jogadoras. No caso da secção de basquetebol, os espaços utilizados para treinos são os seguintes:

- Pavilhão do Externato D. Duarte: dispõe de um campo de basquetebol com medidas oficiais, embora não esteja equipado com a linha de três pontos conforme as especificações atuais. Este espaço conta ainda com mais quatro tabelas de basquetebol (Figura 5).

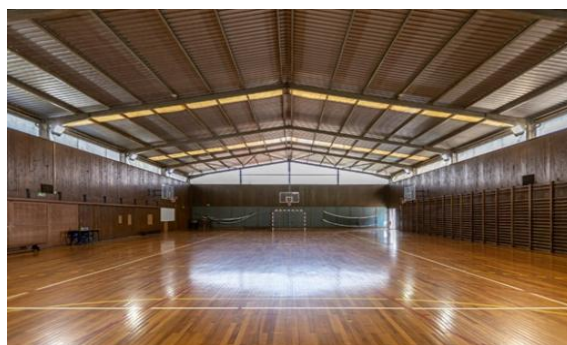


Figura 5. Pavilhão do Externato D. Duarte.

- Pavilhão do Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpétuo Socorro: possui um campo principal que se aproxima das medidas oficiais e dois campos adicionais com dimensões não-oficiais (Figura 6).



Figura 6. Pavilhão Perpétuo Socorro.

- Polidesportivo da FADEUP: pavilhão utilizado para alguns treinos das equipas seniores e Sub18, que dispõe de um campo com medidas oficiais e três campos com dimensões não-oficiais (Figura 7).



Figura 7. Polidesportivo da FADEUP.

Além destas instalações desportivas, o clube mantém no seu complexo a sede e o bar, que servem como áreas de apoio e convivência para os adeptos, simpatizantes, famílias e clubes visitantes (Figura 8).



Figura 8. Sede e Bar do AFC.

Em suma, estas são as instalações atualmente utilizadas pela comunidade basquetebolística do AFC, que, embora não sejam ideais para todos os escalões, permitem otimizar a performance e minimizar eventuais quebras de rendimento. Importa, contudo, referir que o clube está prestes a iniciar um projeto de reestruturação das infraestruturas, com o objetivo de renovar e reparar as zonas mais degradadas, visando assim a melhoria das condições disponíveis. Além disso, é preocupação dos responsáveis da secção assegurar a qualidade do material desportivo presente nos todos os locais de treino (Tabela 2).

Tabela 2. Material desportivo à disposição do AFC.

Material	Quantidade
<i>Pavilhão Mário Navega</i>	
Tabelas oficiais	2
Tabelas não oficiais	12
Bolas de tamanho 7	20
Bolas de tamanho 6	30
Bolas de tamanho 5	50
Cones	50
Escadas de agilidade	4
Bolas de ténis	15
Coletes	20
<i>Pavilhão B</i>	
Tabelas oficiais	2
<i>Pavilhão do Externato D. Duarte</i>	
Tabelas oficiais	2
Tabelas não oficiais	4

<i>Pavilhão Perpétuo Socorro</i>		
Tabelas oficiais		2
Tabelas não oficiais		4
<i>Polidesportivo da FADEUP</i>		
Tabelas oficiais		2
Tabelas não oficiais		6
<i>Ginásio</i>		
Bolas medicinais		5
Pesos livres	3 barras e halteres de diferentes pesos	
Banco de Supino		3
TRX		3
Almofada de equilíbrio		2
Bosu		3
Minibandas elásticas		4
Elásticos de borracha		4
Steps		10
Fit ball		5
Passadeiras		5
Elíptica		2
Bicicletas		4
Máquinas de musculação		12
<i>Gabinete de Fisioterapia</i>		
Marquesa		2
Material médico	Quantidade variável	

1.4. Realidade financeira, humana e condições de treino da equipa de Sub18 B Masculinos

Nos últimos dez anos, o basquetebol nacional tem enfrentado um declínio no contexto profissional devido às numerosas dificuldades financeiras, contrastando com períodos anteriores em que a modalidade beneficiava de uma realidade financeira mais robusta e de maior suporte ao basquetebol nacional em geral. No que diz respeito à secção de basquetebol do AFC, o contexto económico reflete as mesmas dificuldades, constituindo um obstáculo ao crescimento da modalidade a nível nacional.

As principais fontes de receita da secção incluem as mensalidades dos jogadores de formação, que podem ser pagas anualmente ou parceladas mensalmente, de acordo com a escolha dos encarregados de educação, bem como patrocínios, donativos e receitas de merchandising. Em contraste, as despesas são predominantemente compostas pelos custos de alugueres e deslocações, seguidos por treinadores, arbitragem, inscrições e material desportivo, que representam uma fração menor dos custos anuais. No que concerne à equipa Sub18 B Masculinos, não havia orçamento alocado para o treinador, nem para os jogadores. Os jogadores eram responsáveis pela aquisição do seu próprio equipamento, que incluía opções em duas cores, preta e vermelha, ou branca e vermelha. As meias, camisolas, calças de fato treino e t-shirts de aquecimento foram escolhidos de acordo com a preferência individual dos jogadores.

A estrutura organizacional do clube é hierárquica, iniciando-se pelo diretor administrativo, responsável por questões associativas e desportivas do clube. Segue-se o treinador e o seccionista, encarregados da gestão das atividades da equipa, incluindo a organização dos treinos e jogos. O fisioterapeuta, embora não acompanhe a equipa nos jogos, está disponível para resolver quaisquer problemas e mantém contacto contínuo até à recuperação total e reintegração dos jogadores na equipa.

Os treinos da equipa consistiam em três sessões semanais, cada uma com a duração de 90 min. Dois desses treinos ocorriam às segundas e sextas-feiras, das 21:30h às 23:00h, no Polidesportivo da FADEUP, e o treino de quarta-feira realizava-se das 20:00h às 21:30h no Pavilhão Mário Navega, local onde a equipa jogava quando visitada.

Em síntese, foram implementadas medidas financeiras, alocados recursos humanos e condições de treino com o objetivo de garantir a concretização das metas estabelecidas para a época 2023/2024. De seguida, todos estes tópicos são detalhadamente apresentados.

2. Enquadramento funcional

2.1. A equipa técnica

A formação de uma equipa competente é um processo que transcende a sua aparente simplicidade, exigindo a conciliação das características pessoais e profissionais dos membros para alcançar os objetivos estabelecidos no início de cada época desportiva. Este processo deve ser gerido com a consideração das limitações financeiras do clube em questão. A Federação Internacional de Basquetebol (FIBA) oferece diretrizes específicas para a estruturação de uma equipa técnica, com o objetivo de maximizar o rendimento dos jogadores durante as competições (FIBA-WABC, 2016). As recomendações incluem:

- Treinador principal: responsável pelas decisões estratégicas e táticas, definição do plano de jogo, liderança dos treinos e planeamento da temporada.
- Treinador-adjunto: auxilia o treinador principal, especializando-se em áreas específicas e colaborando na análise dos adversários.
- Preparador físico: encarregado do condicionamento físico, elaboração de planos de treino e programas de recuperação, e monitoramento da forma dos jogadores.
- Fisioterapeuta/Médico: cuida da saúde física dos jogadores, realizando tratamento preventivo, reabilitação e manejo de lesões.
- Analista de vídeo: analisa jogos, grava e fornece relatórios táticos e estratégicos à equipa técnica.
- Gestor de equipamento: organiza e mantém os equipamentos e uniformes em condições adequadas para treinos e jogos.
- Psicólogo desportivo: oferece suporte mental e emocional, trabalhando para fortalecer a resiliência mental e o foco dos jogadores.

Para a época 2023/2024, assumi a posição de treinador principal da equipa Sub18 B do AFC. Com o auxílio do treinador da equipa Sub18 A, seleccionámos os jogadores para as equipas "A" e "B". Em colaboração com o

coordenador técnico, foi decidido quem assumiria o papel de seccionista, i.e., pessoa responsável pela coordenação administrativa, comunicação entre a equipa técnica, jogadores, direção do clube e pais dos jogadores, bem como pela logística, incluindo organização de viagens e refeições. Adicionalmente, o seccionista cuidava da documentação necessária, como fichas técnicas e documentos dos jogadores, garantindo que estes estivessem sempre aptos para competir.

Além dos membros acima mencionados, a equipa contou também com a colaboração da fisioterapeuta Adriana Guimarães. Embora não estivesse presente nos treinos e jogos, a Adriana demonstrou um elevado nível de competência e profissionalismo, acompanhando os jogadores lesionados durante a sua recuperação e assegurando o cumprimento das suas funções com excelência. A Tabela 3 apresenta os membros da equipa técnica e as funções que exerceram durante a temporada desportiva.

O papel do treinador vai além da simples acumulação de conhecimento. Conforme afirmou Chuck Williams (cit. por Adelino, s.d.), “*o sucesso de um treinador está na aprendizagem dos seus jogadores.*” Assim, a competência de um treinador é avaliada pelo desempenho e pela capacidade dos seus jogadores, refletidos nas diferentes fases de formação em que se encontram. Esta afirmação sublinha a importância vital da habilidade de comunicação do treinador com os jogadores e da sua capacidade de garantir que estes executam as tarefas de acordo com o conhecimento e as orientações fornecidas, sempre com um elevado nível de dedicação e paixão pelo jogo.

Adicionalmente, fora da equipa técnica, o coordenador técnico e o diretor da secção de basquetebol desempenharam papéis essenciais ao fornecer suporte contínuo, facilitando significativamente o nosso trabalho e permitindo que nos concentrássemos exclusivamente nas questões da equipa. O coordenador técnico, com vasta experiência em diversos escalões, foi um mentor valioso. A sua orientação envolvente no desenvolvimento individual dos jogadores e da equipa como um todo foi complementada pela criação de um documento técnico orientador, que facilitou a implementação e o aprimoramento

do modelo de jogo. Por outro lado, o diretor da secção desempenhou funções logísticas e administrativas, estabelecendo uma ponte entre a direção e a secção, e assegurando que o planeamento da época desportiva e os orçamentos atendessem às necessidades da secção, garantindo assim as melhores condições para o sucesso da mesma.

Tabela 3. Organização das responsabilidades associadas de todos os elementos da equipa técnica.

Henrique Moreira (treinador principal)	Raquel Gonzalez (seccionista)	Adriana Guimarães (fisioterapeuta)
Articular o trabalho de acordo com as linhas orientadoras do documento de orientação técnica.	Colaborar nas tarefas na aquisição de <i>merchandising</i> das suas equipas em articulação com o coordenador técnico.	Diagnóstico de possíveis lesões.
Transmitir e desenvolver os valores do clube nas suas equipas.	Ajudar no processo de inscrição dos jogadores.	Realização dos tratamentos prescritos pelo médico.
Contribuir para o desenvolvimento desportivo dos jogadores em quatro vertentes: física, psicológica, técnica e tática.	Colaborar na comunicação com os encarregados de educação.	Massagens, ligaduras e <i>kinesio taping</i>
Contribuir para o desenvolvimento pessoal dos jogadores.	Contribuir para a organização das diversas questões logísticas dos jogos das equipas (listagem de jogo, informação relativas às convocatórias, boleias, ficha de segurança).	
Ser um agente promotor de um clima positivo no desenvolvimento das equipas.	Abordar a coordenação técnica sempre que identificar situações desadequadas que não se enquadrem com a forma de ser e estar do clube.	
Ter preocupação com o seu processo de formação continua.		

2.2. Os jogadores

Durante a época desportiva 2023/2024, o plantel da equipa de basquetebol Sub18 B Masculinos do AFC era composto por 17 jogadores. Destes, três treinavam durante a semana e competiam pela equipa Sub18 A. Contudo, aos fins-de-semana, altura em que se realizavam a maioria dos jogos, os três jogadores que atuavam em ambas as equipas juntavam-se à minha equipa, desde que o jogo da equipa Sub18 A ocorresse no dia anterior ao jogo da equipa Sub18 B. De referir ainda que o número de jogadores variou ao longo da época devido a lesões e desistências. A Tabela 4 mostra a lista dos jogadores que completaram a época desportiva, bem como algumas informações pessoais.

Tabela 4. Plantel da equipa de basquetebol Sub18 B Masculinos do AFC.

Nome	Data de nascimento	Posição	Mão lançadora
Jogador 1	17/04/2007	Extremo	Direita
Jogador 2	24/03/2006	Poste	Direita
Jogador 3	20/01/2006	Base/Extremo	Direita
Jogador 4	06/09/2006	Extremo	Direita
Jogador 5	20/07/2007	Extremo	Esquerda
Jogador 6	27/12/2007	Extremo	Direita
Jogador 7	24/09/2007	Extremo/Poste	Direita
Jogador 8	03/07/2007	Extremo	Direita
Jogador 9	13/09/2007	Extremo	Direita
Jogador 10	26/02/2007	Extremo	Direita
Jogador 11	23/04/2007	Base	Direita
Jogador 12	24/02/2007	Extremo	Direita
Jogador 13	30/01/2007	Poste	Direita
Jogador 14	18/06/2007	Base	Direita
Jogador 15	26/01/2007	Poste	Direita
Jogador 16	03/01/2007	Extremo/Poste	Direita
Jogador 17	11/01/2007	Extremo/Poste	Direita

Por sua vez, a Tabela 5 apresenta as características individuais de cada jogador. Em termos globais, os jogadores tinham, em média, 16.2 anos de idade, o que indicava uma transição de muitos jogadores do escalão de Sub16 para o de Sub18 em relação à época anterior. Em termos técnico-táticos, a equipa mostrou-se abaixo das expectativas iniciais, tanto ofensiva quanto defensivamente. Em termos físicos, a maioria dos jogadores apresentava desequilíbrios ao nível da estatura e peso. Enquanto uns tinham falta de robustez, outros apresentavam excesso de peso. No âmbito competitivo, a equipa revelou-se fragilizada pelo número reduzido de anos acumulados de treino formal, o que contribuiu para um desempenho debilitado. Com base na análise destes parâmetros, reestruturei a equipa, designando posições específicas que melhor se adequavam às competências individuais e que prometiam um desempenho mais eficiente. Segundo Chen (2023), cada posição e papel ofensivo no basquetebol desempenha um papel crucial na formação e execução das estratégias da equipa. A compreensão e a otimização desses papéis são fundamentais para melhorar a coesão e a eficiência da equipa em termos de pontuação e outros aspetos de desempenho.

Tabela 5. Caracterização dos jogadores Sub18 B Masculinos do AFC.

Nome	Pontos fortes	Pontos a melhorar
Benjamin Turllet	Técnica de lançamento	Comunicação
Davi Borges	Assiduidade e compromisso	Composição corporal
Francisco Tavares	Técnica de lançamento	Intensidade competitiva
Gonçalo Jesus	Conhecimento do jogo	Estabilidade emocional
Guilherme Ferreira	Assiduidade	Robustez física
Leonardo Dias	Técnica de lançamento	Assiduidade
Lucas Almeida	Habilidade técnica	Composição corporal
Martim Uva	Vontade de aprender	Resiliência
Moka Hyacinthe	Robustez física	Conhecimento do jogo
Pedro Pires	Habilidade técnica	Jogo coletivo
Rodrigo Neuparth	Mentalidade de evoluir	Conhecimento do jogo
Rodrigo Pereira	Conhecimento do jogo	Robustez física
Salvador Carvalho	Robustez física	Conhecimento do jogo
Tomás Silva	Técnica de drible	Comunicação
Tomás Gomes	Resiliência	Jogo interior
Vicente Ferraz	Jogo exterior e interior	Resiliência
Vicente Martins	Técnica de lançamento	Assiduidade

2.3. Caracterização do contexto competitivo

Durante a época desportiva 2023/2024, a equipa Sub18 B do AFC participou no Campeonato Distrital 2ª Divisão Sub18 Masculinos, campeonato organizado pela ABP e que representa a segunda divisão distrital da região do Porto. Esta competição contou com a participação de 23 equipas da região do Porto e uma equipa da região de Vila Real. Tal como ilustrado na Figura 9, a estrutura do campeonato foi composta por três fases: a primeira fase, a segunda fase e a fase final.

Na primeira fase, as 24 equipas foram distribuídas aleatoriamente em três grupos de oito equipas cada. As equipas disputaram sete jogos no total, apenas numa mão contra cada adversário do seu grupo, com a distribuição dos jogos em casa ou fora a ser aleatória. Na segunda fase, as equipas foram organizadas em quatro grupos de seis equipas, com base na classificação obtida na primeira fase. Cada equipa disputou dez jogos, jogando uma vez em casa e uma vez fora

contra cada adversário do grupo. O primeiro grupo da segunda fase consistiu nas duas primeiras equipas de cada grupo da primeira fase, o segundo grupo nas equipas classificadas em 3º e 4º lugar, o terceiro grupo nas equipas em 5º e 6º lugar, e o quarto grupo nas equipas em 7º e 8º lugar.

A terceira fase (*final four*), contou com a participação das quatro equipas mais bem classificadas no primeiro grupo da segunda fase. Nesta última fase, foram disputados quatro jogos, dois por cada equipa. As meias-finais foram disputadas entre a equipa classificada em 1º lugar e a equipa classificada em 4º lugar, e entre a equipa classificada em 2º lugar e a equipa classificada em 3º lugar. Os vencedores das meias-finais avançaram para a final, enquanto os derrotados disputaram o jogo de atribuição do 3º e 4º lugar.

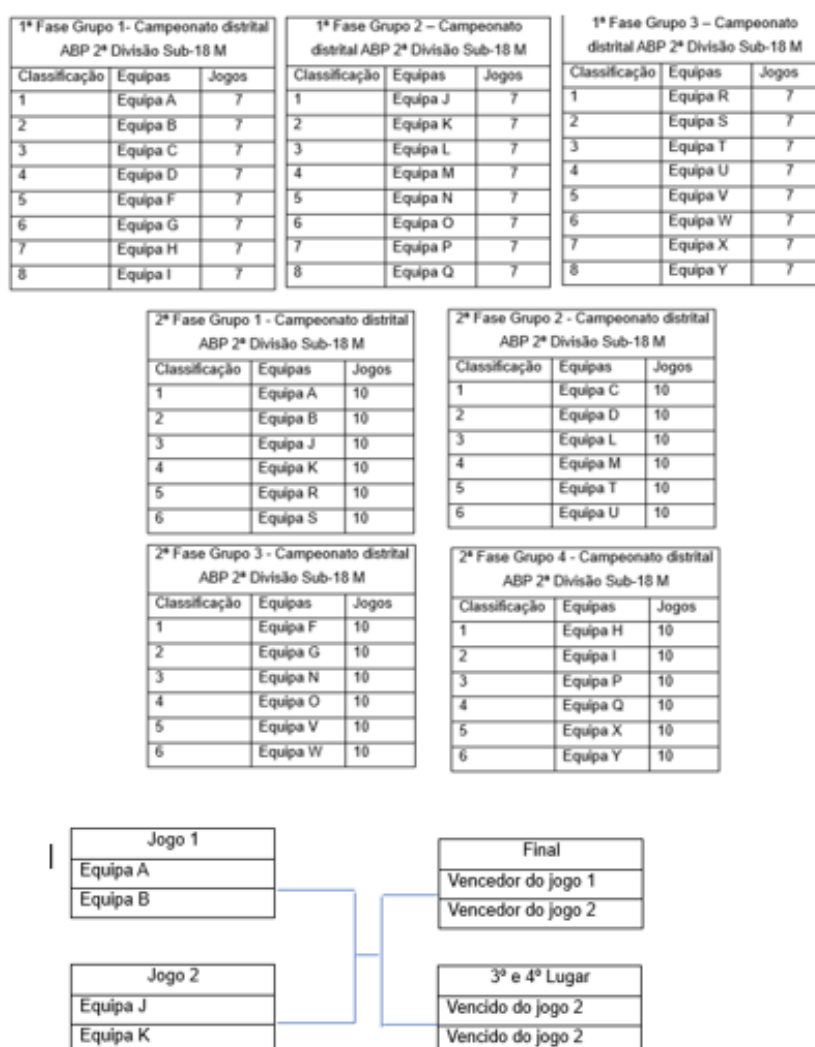


Figura 9. Estrutura do Campeonato Distrital ABP 2ª Divisão Sub18 Masculinos.

3. Enquadramento legal

3.1. O treinador

Com a exceção de alguns clubes das principais ligas feminina e masculina, o contexto nacional do treino de basquetebol tem vindo a passar uma fase na qual o amadorismo está muito presente devido à falta de condições e investimento por parte das federações, associações e clubes. Significa isto que tanto a nível sénior como na formação, observa-se uma desvalorização da modalidade sendo que os treinadores acabam por também sentir uma cota parte. Deste modo, nestas competições onde não existe tanto investimento, os clubes acabam por sobreviver através da paixão que as pessoas têm pela modalidade e do desejo de alguns em quererem contribuir para o avanço da mesma.

O Miguel Minhava, ex-jogador da seleção nacional e agora treinador dos Sub18 do Sport Lisboa e Benfica, defende que algo está errado na modalidade a nível de formação: *“Acho que estamos a formar pouco. Há miúdos com qualidade, mas não estamos a formar nem com a qualidade, nem com a quantidade que, na minha opinião, deveríamos ter.”* (Minhava, 2024). A continuar neste registo, o basquetebol nacional vai começar a perder força, sendo ultrapassado por outras modalidades que tem tido capacidade de se regenerarem como, por exemplo, o andebol, o hóquei-patins e o futsal.

Em conformidade com o Regime Jurídico da Formação Desportiva no âmbito da Formação Profissional (DL 407/99, de 15 de outubro), foi promulgado o Decreto-Lei 248-A/2008, de 31 de dezembro, que revogou o Decreto-Lei 350/91, de 19 de setembro, juntamente com o anterior Modelo de Formação de Treinadores, cuja responsabilidade era exclusiva das Federações com Utilidade Pública Desportiva (UPD). Este novo diploma estabeleceu a implementação do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), posteriormente reforçado pela Lei 40/2012, de 28 de agosto. Assim, a formação de treinadores, bem como sua certificação e exercício profissional, passaram a ser regulados pelo Regime Jurídico do Sistema Nacional de Qualificações (DL 396/2007, de 31 de dezembro).

O novo Modelo, materializado no PNFT, que atribui responsabilidades compartilhadas entre as Federações e o Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ), introduziu a necessidade de realização de uma Componente Geral (comum a todas as modalidades) e do Estágio (formação em exercício), além da Componente Específica de cada modalidade/disciplina, bem como a obrigatoriedade legal de possuir um Título Profissional de Treinador para o exercício do ensino e treino nas diversas modalidades desportivas.

Assim sendo com o PNFT, foi possível também uniformizar a formação de treinadores entre as diferentes Federações com UPD, organizando a carreira de Treinador em quatro Graus (cujos níveis pressupõem competências específicas) e regulamentando a Formação Contínua para fins de renovação do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD), conforme disposto na Portaria 326/2013, de 1 de novembro (IPDJ, 2013).

Conforme mostra a Figura 10, os níveis de qualificação de treinador(a) de desporto são hierarquizados conforme o desenvolvimento progressivo e cumulativo de competências.

	CARATERIZAÇÃO E FUNÇÕES DO(A) TREINADOR(A)
Grau I	Corresponde à base hierárquica de qualificação profissional de treinador de desporto, conferindo ao seu titular competências para a iniciação de uma modalidade desportiva. Ao treinador de desporto grau I compete: a) Orientar praticantes nas etapas iniciais de desenvolvimento desportivo; b) Coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao grau II.
Grau II	Corresponde ao nível intermédio na hierarquia de qualificação profissional do treinador de desporto. Ao treinador de desporto de grau II compete: a) Orientar praticantes nas etapas iniciais e intermédias de desenvolvimento desportivo; b) Coordenar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos graus I e II; c) Coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao grau III; d) A coadjuvação de titulares de grau superior no planeamento, condução e avaliação do treino e participação competitiva.
Grau III	Corresponde a um nível elevado na hierarquia de qualificação profissional do treinador de desporto. Ao treinador de desporto de grau III compete: a) Orientar praticantes nas etapas avançadas de desenvolvimento desportivo; b) Coordenar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos graus I, II e III; c) Coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao grau IV.
Grau IV	Corresponde ao nível de topo na hierarquia de qualificação profissional do treinador de desporto. Ao treinador de grau IV compete: a) Orientar praticantes nas etapas mais avançadas de desenvolvimento desportivo; b) Coordenar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos graus I, II, III e IV; c) Coordenar equipas técnicas pluridisciplinares.

Figura 10. Níveis de qualificação de treinador(a) de desporto.

No contexto do PNFT, o exercício da atividade de Treinador(a) de Desporto é certificada mediante a obtenção de um Título Profissional, alcançado através das seguintes vias:

- Cursos de treinadores de desporto: realização de cursos de treinadores/as organizados segundo as premissas legais e regulamentares do PNFT.
- Formação académica: equivalência a licenciatura na área da educação física ou do desporto.
- Reconhecimento, validação e certificação de competências.
- Reconhecimento de qualificações obtidas no estrangeiro.
- Reconhecimento de competências profissionais e académicas.

Tendo em conta esses componentes, foi estabelecida uma carga horária específica para cada curso de formação de treinadores(as), conforme o respetivo grau (Figura 11).

	Componente de Formação geral	Componente de Formação Específica	Estágio
Grau I	36h	36h	Uma época – mínimo 6 meses
Grau II	60h	60h	Uma época – mínimo 6 meses
Grau III	80h	100h	--
Grau IV	32h	220h	--

Figura 11. Carga horária de cada grau de treinador.

Durante a época 2023/2024, desempenhei as funções de treinador principal (estatuto de treinador estagiário), sob a supervisão do Pedro Barbosa, coordenador técnico e treinador do AFC. As minhas perspetivas para um futuro próximo é continuar a exercer funções enquanto treinador de formação, garantindo assim experiência e bases para realizar o curso de Grau III de treinador de basquetebol.

CAPÍTULO IV

Desenvolvimento da Prática Profissional

1. A minha filosofia de treinador

A minha filosofia enquanto treinador resulta da integração entre a minha filosofia pessoal e a experiência adquirida ao longo da minha, ainda curta, trajetória profissional. Este processo envolve um contínuo processo de observação, reflexão e debate, com o objetivo de promover uma evolução constante e significativa. Através desta abordagem, procuro aprimorar as minhas competências e conhecimentos, bem como um desenvolvimento contínuo e progressivo ao longo do tempo.

No basquetebol, o treinador desempenha um papel fundamental na orientação do comportamento da equipa em todas as fases do jogo. A metodologia adotada por cada treinador influencia diretamente a forma como a equipa expressa as suas ideias e estratégias em campo. Treinadores notáveis como o Phil Jackson, Gregg Popovich ou Steve Kerr são exemplos perfeitos de que a aplicação rigorosa de uma filosofia de jogo é determinante para formar equipas capazes de conquistar títulos. O seu sucesso teve um impacto significativo sobre diversos clubes, treinadores e jogadores, levando-os a reavaliar suas abordagens e reconhecer a extraordinária realização alcançada. Numa modalidade amplamente estudada, onde o espaço para inovação é restrito, o impacto do estilo de jogo demonstrado destaca-se como uma contribuição de relevância global. Este reconhecimento evidencia a dificuldade de alcançar um nível de influência tão significativo num domínio bastante desenvolvido.

Durante a minha carreira como jogador, fui fortemente influenciado pela cultura e pelos ideais que me permitiram compreender que o sucesso é alcançado por meio de um percurso no qual é essencial disseminar os princípios fundamentais por todo o grupo de trabalho. Em primeiro lugar, o planeamento, a disciplina e a comunicação são elementos que desempenham um papel central no meu trabalho diário como treinador. Estes aspetos são fundamentais para a execução eficaz das atividades e para a coordenação bem-sucedida da equipa.

Segundo Atkinson (2022), *“o coaching é mais eficaz quando acompanhado de feedback claro e específico, pois permite que o atleta*

compreenda suas áreas de melhoria e como pode alcançar os objetivos estabelecidos". Em consonância com os aspetos mencionados, a formação de jogadores de alto nível requer a implementação de uma sólida ética de trabalho e ética social dentro do grupo de trabalho. É fundamental que todos os jogadores se sintam igualmente valorizados e tenham os mesmos direitos. Além disso, é minha responsabilidade exercer uma liderança robusta e demonstrar uma boa capacidade de adaptação, uma vez que *"a capacidade de adaptar os métodos de treino às exigências específicas de cada posição é uma característica distintiva dos treinadores bem-sucedidos, particularmente na formação de jogadores em níveis iniciais"* (Granda-Vera, 2022).

Paralelamente a este trabalho, é importante destacar que o desenvolvimento individual e coletivo constitui um dos principais focos ao longo de toda a temporada. O desempenho obtido é, em grande medida, resultado deste esforço contínuo. Tal como afirmou Cañadas (2018), *"um plano de treino adequadamente estruturado e adaptado pode não só melhorar o desempenho da equipa, mas também promover um ambiente de aprendizagem que atende às necessidades específicas de cada jogador, seja em termos de habilidades técnicas, resistência física, ou entendimento tático."*

Por último, mas não menos importante, destaco a importância da gestão mental dos jogadores, já que é fundamental para fomentar a confiança, a motivação, o controlo mental e a capacidade de enfrentar desafios. Este enfoque contribui para a criação de um ambiente saudável e positivo, o qual, por sua vez, auxilia na manutenção de elevados níveis de competitividade. Conforme refere Pocius (2024), *"o treino de resistência mental ajuda os atletas a desenvolverem habilidades de comunicação, contribui para os seus sentimentos de esperança e autoconfiança, ajuda-os a gerir melhor as emoções e estimula a sua resiliência para enfrentar novos desafios ao longo da vida"*. Em suma, é com estes princípios que construo a minha filosofia profissional e pessoal e desenvolvo a minha forma de atuar enquanto treinador de basquetebol.

2. Expectativas iniciais

Em meados de 2023, ao concluir o primeiro ano do Mestrado em Treino Desportivo, decidi que iria realizar o estágio profissionalizante logo no ano letivo seguinte, i.e., ao longo da época desportiva 2023/2024. Mais precisamente em julho desse ano, tomei a iniciativa de contactar os responsáveis pela secção de basquetebol do AFC com o objetivo de encontrar uma função nos escalões de formação. Como resultado, fui nomeado para o cargo de treinador principal da equipa masculina Sub18 B.

Após analisar as informações relacionadas com a época desportiva e refletir sobre a proposta, decidi aceitar o cargo, reconhecendo que este escalão representava um desafio significativo, dada a proximidade dos jogadores com o escalão sénior. Neste sentido, estava ciente de que o contexto específico da minha escolha obrigava à implementação de uma estrutura clara de expectativas para assegurar um trabalho eficaz ao longo do ano, garantindo a satisfação dos jogadores, do *staff* e do clube. Só dessa forma seria possível avaliar se os resultados obtidos estavam alinhados com os objetivos previamente estabelecidos.

O principal objetivo foi aprimorar as minhas competências técnico-táticas, procurando soluções para problemas identificados durante os treinos e jogos. Isso visou aumentar a fluidez no desempenho da equipa, reduzir erros no modelo de jogo e melhorar a capacidade de tomada de decisão frente aos desafios adversários. Simultaneamente, investi no desenvolvimento geral do grupo, promovendo o equilíbrio entre tática individual e coletiva, e estimulando o crescimento técnico e físico dos jogadores, com o intuito de contribuir para sua evolução como desportistas e indivíduos. No geral, considero que a escolha de liderar a equipa Sub18 B foi acertada, uma vez que as experiências adquiridas ao longo do ano no clube atenderam às minhas melhores expectativas profissionais e pessoais.

3. Objetivos

Segundo Motta (cit. por Lima, 1994, p. 38), um bom desempenho ao nível das competências, salienta-se pela capacidade de intervir de modo a transformar objetivos, valores e conhecimentos em ações concretas e eficazes. Paralelamente, no âmbito do desporto, a definição de objetivos é um processo fundamental da atividade do treinador. Este deve promover coerência nas tarefas estipuladas, que consequentemente irão ter repercussões positivas no desempenho dos jogadores, bem como a sua experiência desportiva principalmente em etapas de iniciação desportiva como acontece nas formações.

Com base neste conjunto de definições, e com o apoio diário do coordenador técnico e do treinador da equipa A, construímos um conjunto de objetivos formativos e competitivos para a época de 2023/2024. Este princípio fundamental, que sustentava todo o projeto dos Sub18 B, visava garantir a continuidade e sustentabilidade da equipa, de modo a otimizar a transição dos jogadores que tinham vindo do escalão Sub16. De referir que a maioria destes jogadores ainda não evidenciava as condições necessárias para estar na equipa A de Sub18, por isso era importante que continuassem a jogar e a procurar evoluir todos os seus parâmetros desportivos necessários dentro do mesmo escalão, mas numa divisão inferior. Deste modo, procurámos garantir a sua continuidade na formação para no futuro terem rendimentos desportivos.

Para que este processo fosse consistente e que, de uma forma geral, tivesse coerência e os nossos jogadores confiassem neste sistema, estabelecemos um compromisso com a equipa. Ou seja, inicialmente seriam feitas as respetivas equipas Sub18 A e B, mas nada estava garantido relativamente a lugares e, por isso, poderia haver mudanças ao longo do ano em que jogadores da equipa B, que estivessem a ter evoluções substanciais, pudessem subir à equipa A. Inversamente, também era possível que jogadores da equipa A em baixo rendimento passassem para a equipa B para que, por exemplo, pudessem jogar mais minutos e recuperar a sua forma.

3.1. Objetivos formativos

Os objetivos formativos visam consolidar aspetos essenciais para aprimorar o desenvolvimento dos jogadores, tanto a nível individual como coletivo. De maneira geral, estes objetivos abrangeram os seguintes aspetos cruciais para o grupo de jogadores:

- Aprimoramento técnico-tático, físico, psicológico e social: focar no desenvolvimento das habilidades técnico-táticas, físicas, psicológicas e sociais dos jogadores, promovendo a coesão e o trabalho em equipa. Considerando que esta foi minha primeira temporada como treinador principal, a atenção a esses aspetos teve um impacto particularmente significativo.
- Incorporação de valores éticos, desportivos e pessoais: implementar e reforçar valores éticos, desportivos e pessoais para garantir o bom funcionamento do grupo. É fundamental que todos os membros estejam cientes e adiram às mesmas regras e normas, assegurando a coesão e o respeito mútuo.
- Definição clara de responsabilidades: estabelecer responsabilidades específicas para cada membro da equipa técnica. O treinador principal foi encarregue da preparação desportiva e competitiva, o seccionista assumiu as funções administrativas, logísticas e de suporte à equipa, enquanto a fisioterapeuta ficou responsável pelo processo de reabilitação desportiva dos jogadores lesionados.
- Implementação do modelo de jogo da equipa: estruturar o estilo de jogo da equipa com base na ideia de jogo previamente definida, respeitando quatro pilares fundamentais, i.e., a técnica, a tática, a condição física e o fator psicológico. No que diz respeito aos aspetos técnico-táticos, o foco foi no aprimoramento dos processos ofensivos e defensivos, tanto individual quanto coletivamente. Sobre os aspetos físicos e psicológicos, procurou-se estimular a resistência e a capacidade de tomada de decisão através de exercícios específicos.

Todos estes objetivos foram estabelecidos para garantir um desenvolvimento equilibrado e integrado dos jogadores, contribuindo para a eficácia e o sucesso da equipa.

3.2. Objetivos competitivos

Os objetivos competitivos referem-se às conquistas, tanto individuais quanto coletivas, que visam alcançar um elevado rendimento desportivo, fundamentado no sucesso dos processos formativos. No final da pré-época e após uma avaliação detalhada da equipa, estabelecemos as seguintes metas que pretendíamos atingir ao longo da temporada desportiva:

- Promover a ascensão de jogadores com capacidade para integrar a equipa Sub18 A.
- Desenvolver uma equipa capaz de competir no Campeonato Distrital ABP 2ª Divisão Sub18 Masculinos.
- Conquistar a presença na *Final Four* do Campeonato Distrital ABP 2ª Divisão Sub18 Masculinos.

4. Modelo de jogo

Nos desportos coletivos, o desenvolvimento tático geralmente segue um conjunto de momentos organizados em quatro fases principais: a organização defensiva, a transição defesa-ataque, a organização ofensiva e a transição ataque-defesa. Este modelo, também aplicável ao basquetebol, é fundamental para os treinadores otimizarem os processos táticos da equipa e criarem condições para o sucesso desportivo. Tal como destaca Araújo (2004), o basquetebol exige uma visão clara e compartilhada do jogo, que deve ser consistente em todas as fases, desde as sessões de treinos até as competições.

O modelo de jogo deve basear-se em princípios predefinidos que contribuem para a maximização do rendimento e da eficácia do trabalho do treinador, tais como: (i) um planeamento tático que reúna princípios e estratégias

que orientem a equipa em campo; (ii) coesão coletiva que promova a criação de sinergias entre os jogadores, assegurando que cada um compreende o seu papel dentro da equipa; (iii) flexibilidade tática, permitindo que, apesar da existência de um modelo de jogo, os jogadores possam adaptar-se a circunstâncias inesperadas durante os jogos; e (iv) formação e desenvolvimento contínuos, garantindo que o modelo de jogo evolui com a equipa, tornando-a cada vez mais competente (Araújo, 2004).

Regra geral, cada equipa possui o seu próprio modelo de jogo, gerido pelo treinador, que define o estilo da equipa com base nas suas características individuais e coletivas. No plano ofensivo, as formações podem variar, incluindo cinco jogadores exteriores, quatro exteriores e um interior, ou três exteriores e dois interiores. No plano defensivo, existem diferentes disposições, como estruturas individuais e sistemas de pressão, incluindo o 1-2-2, 2-2-1, 2-1-2, bem como defesas zonais como o 2-3, 3-2 e 1-3-1. Araújo (2004) salienta ainda que o modelo de jogo é o reflexo da identidade da equipa e deve ser construído a partir das características dos jogadores e da filosofia do treinador, de forma a maximizar o potencial coletivo. A flexibilidade é uma característica fundamental deste modelo, sendo crucial para o sucesso da equipa, pois à medida que o basquetebol evolui, os jogadores são cada vez mais obrigados a serem versáteis, adaptáveis e capazes de responder rapidamente a diferentes situações de jogo que requerem decisões rápidas e precisas (Pérez-Chao, 2023).

Além das características intrínsecas da equipa, a implementação do modelo de jogo é influenciada pelo contexto em que se insere, incluindo a história do clube, a sua filosofia e cultura, as expectativas dos adeptos, as conquistas anteriores e o campeonato em que a equipa participa. O treinador deve alinhar a equipa com esses parâmetros, refletindo a realidade do clube e mantendo-o competitivo e atraente para sócios e apoiantes. Para tal, Tang (2021) sugere o uso do modelo *Plan-Do-Check-Act*, ferramenta essencial no desporto que permite uma abordagem estruturada para a melhoria contínua, assegurando que as estratégias e práticas são constantemente revistas e melhoradas com base nos resultados e *feedback*.

4.1. Coativo tático

Durante a temporada desportiva de 2023/2024, a direção da secção de basquetebol do AFC procurava um treinador principal para a equipa Sub18 B Masculinos e fez um convite para que eu integrasse o projeto, o qual decidi aceitar. Inicialmente, tinha a intenção de propor um modelo de jogo próprio. No entanto, após uma reunião com o coordenador técnico, foi decidido que eu trabalharia com um modelo de jogo já estabelecido pelo clube, que deveria ser seguido pela maioria dos escalões de formação. O objetivo era adaptar e complementar esse modelo com *set-plays*, enriquecendo a equipa e tornando-a mais complexa, com foco na continuidade e consistência da estrutura proposta.

No que diz respeito ao plano ofensivo e à transição ofensiva, enfatizámos a importância da tomada de decisão em passes, movimentos rápidos sem bola, e bloqueios indiretos para criar espaços. Os jogadores com a bola deveriam decidir entre explorar as opções criadas sem bola ou atacar com drible, aproveitando as vantagens geradas em situações de 1x1 ou através de bloqueios diretos. No aspeto defensivo, tanto na organização defensiva quanto na transição defensiva, adotámos uma abordagem de pressão em campo inteiro, com marcação homem-a-homem (HxH).

Com base nessa estratégia, definimos os nossos princípios e subprincípios, que serviram como base para o modelo de jogo. Esse modelo foi projetado para criar vantagens que facilitassem a tomada de decisões e melhorassem nosso desempenho em todas as situações de jogo. Para aprimorar os quatro momentos distintos do jogo, o nosso objetivo passou por integrá-los com outras três dimensões essenciais, denominadas coativas: técnica, física e psicológica. A Figura 1, apresentada abaixo, ilustra a estruturação do nosso processo organizacional e a conceção da nossa ideia de jogo.



Figura 1. Ideia de jogo desenvolvida para a equipa Sub18 B Masculinos do AFC ao longo da época desportiva 2023/2024.

4.1.1. Organização ofensiva

De acordo com Araújo (2004), a organização ofensiva deve fundamentar-se em princípios bem definidos e numa movimentação constante, com o objetivo de criar espaços, tanto com a bola quanto sem ela, promovendo um jogo coletivo que favoreça as melhores situações de finalização. O ataque deve ser uma ação coordenada em que todos os jogadores compreendem seu papel, sendo essencial que cada jogador se posicione adequadamente em campo para permitir a criação de oportunidades, seja por meio de situações de 1x1 ou 2x2. As interações e combinações entre os jogadores devem ocorrer através de leituras táticas, temporização e decisões estratégicas. O experiente treinador ressalta, ainda, que a estrutura ofensiva não deve ser rigidamente disciplinada, permitindo aos jogadores a liberdade para expressar sua criatividade com base em suas habilidades técnicas.

Além da importância do espaçamento e posicionamento dos jogadores, muitos treinadores associam aos movimentos ofensivos a implementação de bloqueios diretos e indiretos, com *roll* ou *pop* do jogador bloqueador, criando situações de penetração com ou sem bola. Isso pode resultar no aparecimento

de jogadores livres para lançamentos exteriores ou na criação de vantagens físicas para o atacante, favorecendo finalizações iminentes próximas do cesto.

Matulaitis (2021) destaca que as posses ofensivas são momentos críticos no jogo de basquetebol, pois representam as oportunidades diretas que uma equipa tem para pontuar. A forma como uma equipa gere a posse de bola no ataque pode determinar o seu sucesso ou fracasso numa partida. O autor também aborda a importância da tomada de decisões e da execução técnica durante o ataque. Sugere, aliás, que equipas de elite conseguem manter uma alta eficiência ofensiva ao reduzir erros e ao escolher as melhores opções de finalização.

No início do desenvolvimento da nossa ideia de jogo, concentramo-nos na estrutura posicional de todos os jogadores de acordo com suas posições específicas, para que pudessem entender claramente os espaços que deveriam ocupar e suas respectivas movimentações. A disposição inicial era composta por quatro jogadores exteriores e um jogador interior do lado da bola em poste baixo (Figura 2).



Figura 2. Disposição inicial da equipa no ataque.

A partir desta estrutura, explorávamos o nosso jogo básico e as diferentes dinâmicas ofensivas que eram criadas pelas seguintes reações: (i) reação ao drible; (ii) reação ao passe interior; (iii) reação à mudança do lado da bola; e (iv) reação ao bloqueio direto.

(i) Reação ao drible

Regras para as penetrações acima da linha de lançamento livre (Figura 3):

- Quando o portador da bola realiza uma penetração, todos os jogadores devem ajustar as suas movimentações para manter um espaçamento ofensivo adequado e criar desequilíbrio na organização defensiva adversária.
- Os jogadores exteriores devem ajustar a sua movimentação em espelho, acompanhando a direção da bola, exceto em situações específicas como penetrações abaixo da linha de lance final.
- Se a bola se aproxima, o jogador deve afastar-se; se a bola se afasta, o jogador deve aproximar-se.
- Após a penetração, é crucial que os jogadores continuem os seus movimentos: para penetrações profundas, o jogador deve deslocar-se para um dos cantos; para penetrações curtas, o movimento deve ser em direção ao lado da bola ou de volta à posição inicial.
- Jogadores posicionados a duas linhas de passe podem tomar a iniciativa de cortar a trajetória da bola, com base na tomada de decisão estratégica.

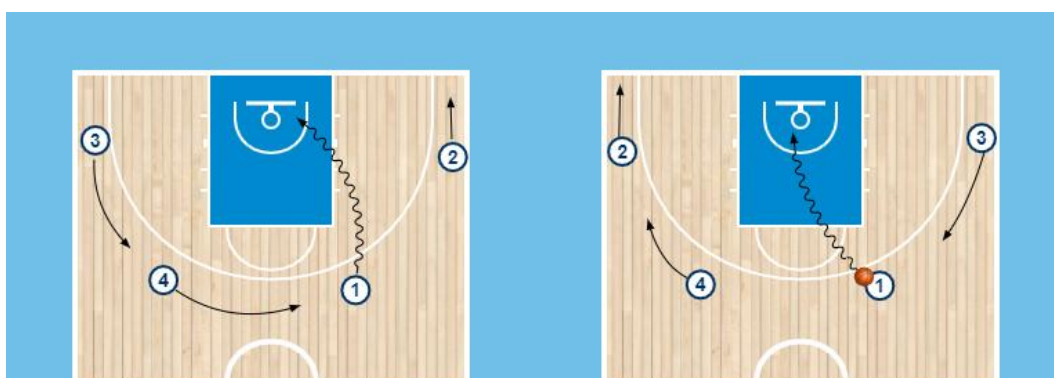


Figura 3. Reação dos jogadores exteriores à penetração acima da linha de lançamento livre.

Regras para as penetrações abaixo da linha de lançamento livre (Figura 4):

- O jogador 3 deve reagir obrigatoriamente ao canto.
- A reação do jogador 4 deve ser ajustada de acordo com o posicionamento do defensor.
- Caso o jogador entre na área restritiva, a sua movimentação subsequente deverá ser orientada a 45° do lado oposto.
- Se o jogador ultrapassar os limites do campo, deverá direcionar-se para o canto do lado da bola, uma vez que esse é o espaço mais rápido a ser ocupado.

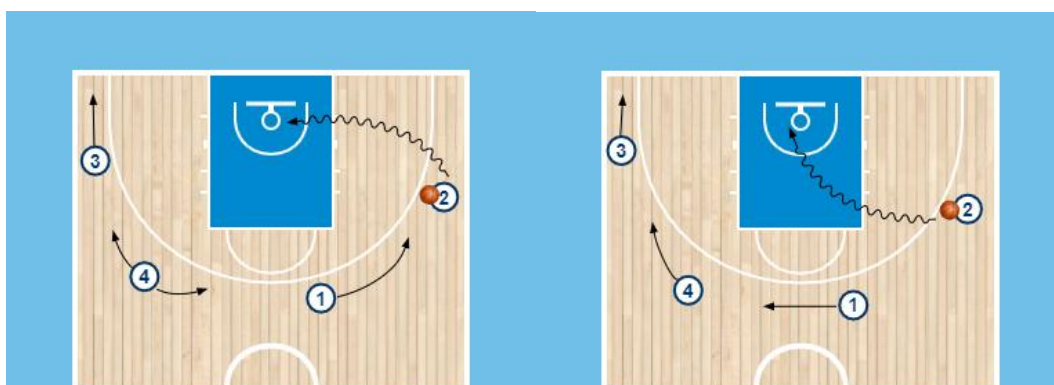


Figura 4. Reação dos jogadores exteriores à penetração abaixo da linha de lançamento livre.

Regras para as movimentações dos jogadores interiores (Figura 5):

- Devem reagir em círculo à penetração ou atacar as costas do defensor ("em foice"), especialmente se o defensor realizar ajudas verticais precipitadas.
- Após a penetração, se o jogador interior não receber a bola, é crucial que ele continue com o seu movimento.
- Se o jogador interior estiver mais próximo da linha de lançamento livre, deve movimentar-se em direção a essa linha. Se estiver mais próximo da linha final, deve deslocar-se para a posição de "*short corner*".

- Se D5 mantém-se próximo do interior, A5 mantém-se escondido no canto curto. Se D5 entra em ajuda vertical, A5 ataca as costas e aproxima-se do cesto.
- Se D5 mantém-se próximo do interior, A5 reage em círculo para o lado contrário. Se D5 entra em ajuda vertical, A5 ataca as costas e aproxima-se do cesto.
- Se D5 mantém-se próximo do interior, A5 reage para o canto curto. Se D5 entra em ajuda vertical, A5 ataca as costas e aproxima-se do cesto.
- Se D5 mantém-se próximo do interior, A5 reage em círculo para o meio do pintado. Se D5 entra em ajuda vertical, A5 ataca as costas e aproxima-se do cesto.
- Se D5 fica por trás, possibilidade de selar.
- Se D5 entra em ajuda vertical, A5 com pivot atrás aproxima-se do cesto.

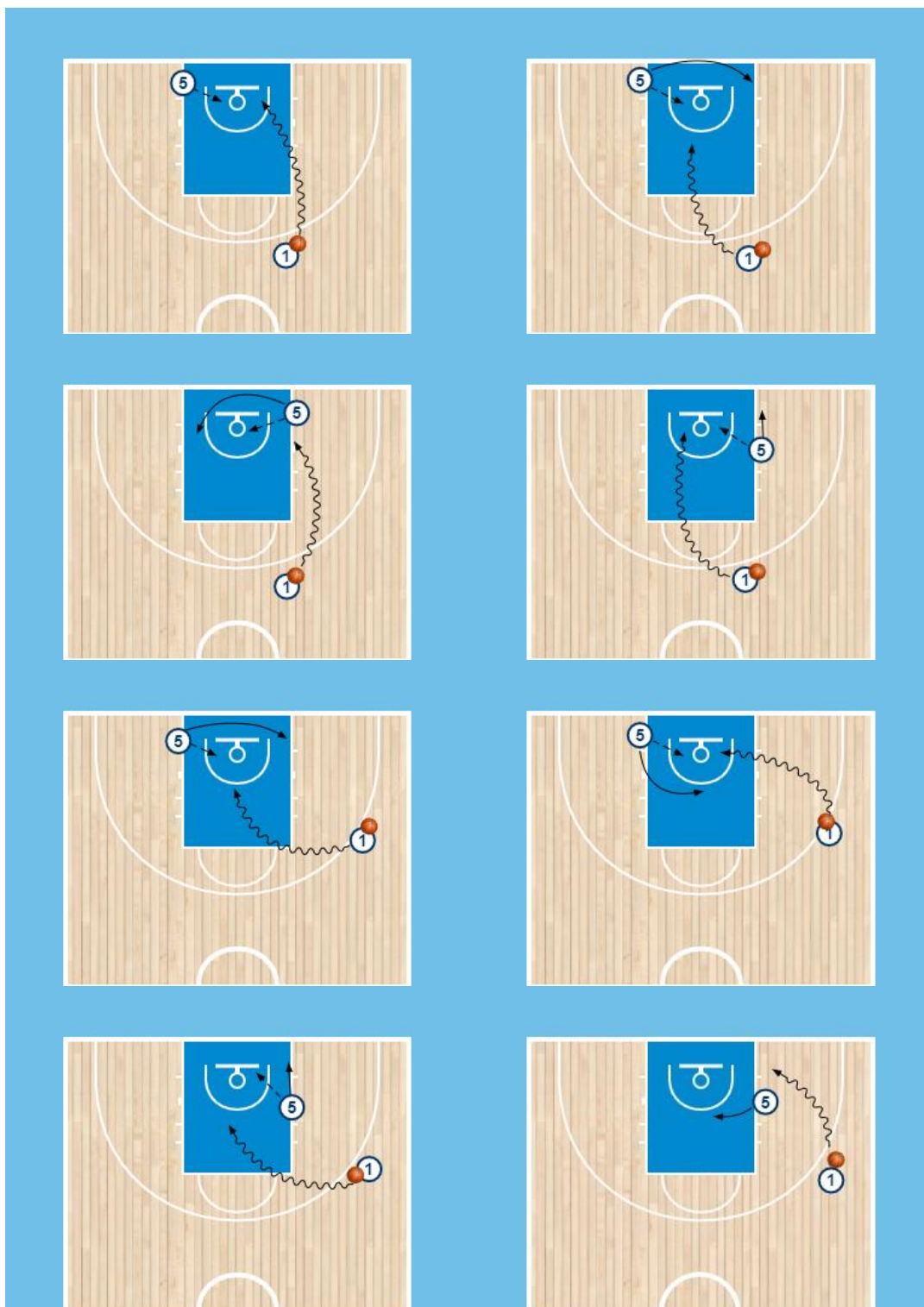


Figura 5. Reações dos jogadores interiores à penetração em drible.

(ii) Reação ao passe interior

Quando jogamos com passe ao jogador interior devemos estar num espaçamento ideal para que este possa receber a bola nas melhores condições e para que tenha as melhores hipóteses de criar vantagens. Neste sentido, é importante que se entenda que o jogador interior pode jogar um jogo de contacto (para si) ou um jogo de espaços (para os outros). Assim, tal como ilustra a Figura 6, o espaço que queremos procurar após passe ao interior é o seguinte:

- Três jogadores exteriores acima da linha de lançamento livre.
- Um jogador na posição de *short corner* do lado contrário da bola.
- O *short corner* deverá ser ocupado pelo 4.



Figura 6. Espaços a ocupar após passe para o jogador interior.

- Após o passe ao jogador interior, importa que os dois jogadores do lado da bola e o jogador do lado contrário se mexam. Para tal, podem jogar duplo *split*, *split* + troca de posição ou corte + reposição (Figura 7).

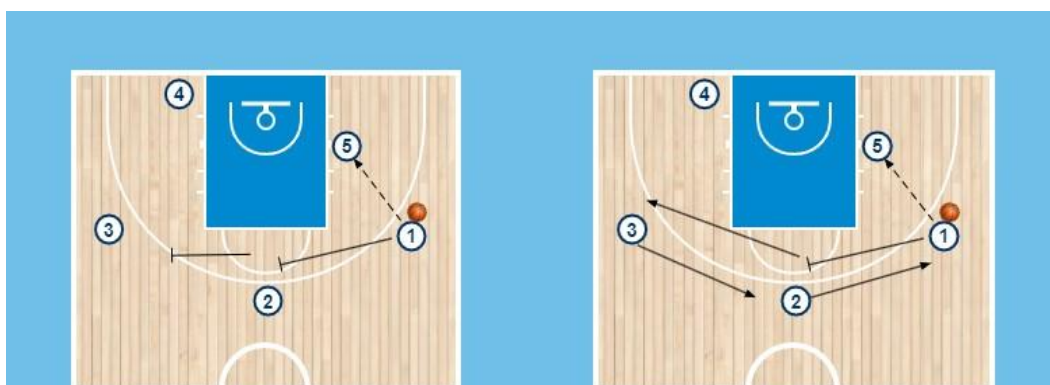


Figura 7. Movimentações sem bola após passe para o jogador interior.

Após a bola ser recebida pelo jogador interior, os demais jogadores devem avaliar rapidamente se este pretende atuar em contato físico direto ou aproveitar o espaço disponível. Com base nessa leitura, devem reagir adequadamente. No caso de optar pelo jogo com espaço, o nosso poste oferece a possibilidade de um *handoff*, como ilustrado na Figura 8, permitindo a continuidade fluida da jogada.

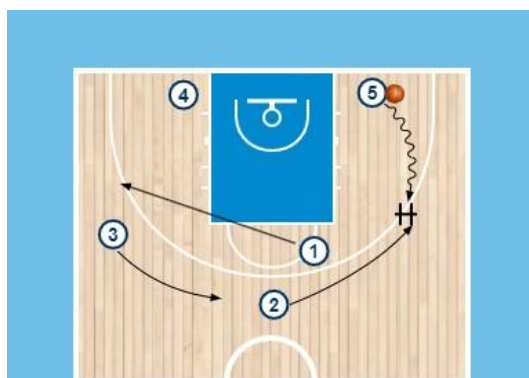


Figura 8. *Handoff* interior-exterior após *split* ou corte (jogo de espaços).

Após o *handoff*, o jogador interior continua a jogar podendo fazer um *open* ou *short roll* (Figura 9).

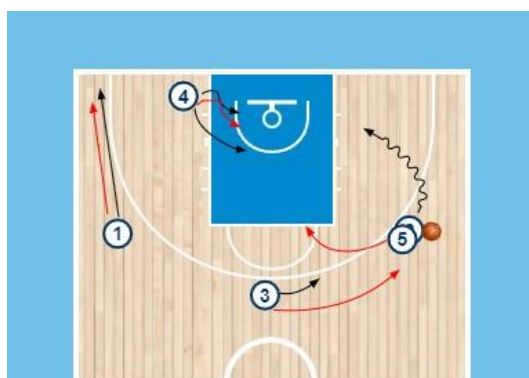


Figura 9. *Open* ou *short roll* após *handoff* interior-exterior.

(iii) Reação à mudança do lado da bola

A mudança da bola através de passes é um elemento crucial para desorganizar a defesa adversária, uma vez que força os defensores a reajustarem constantemente o seu posicionamento em relação à nova localização da bola. Com isso, após cada passe, procuramos criar movimentação contínua, com o objetivo de sobrecarregar a defesa e obrigá-la a tomar sucessivas decisões. Esse processo aumenta as chances de gerar desequilíbrios, tanto em ações próximas à bola quanto nas áreas mais afastadas, criando oportunidades para explorar vantagens táticas em diferentes zonas do campo. Então, à mudança do lado da bola queremos:

- Exteriores - *flare* ou corte para gerar movimento;
- Interiores - *pindown* ou bloqueio direto.

(iv) Reações ao bloqueio direto

Dependendo da zona do campo onde é montado o bloqueio direto, é esperado que os jogadores se movem de forma distinta. A Figura 10 apresenta alguns exemplos das movimentações treinadas.

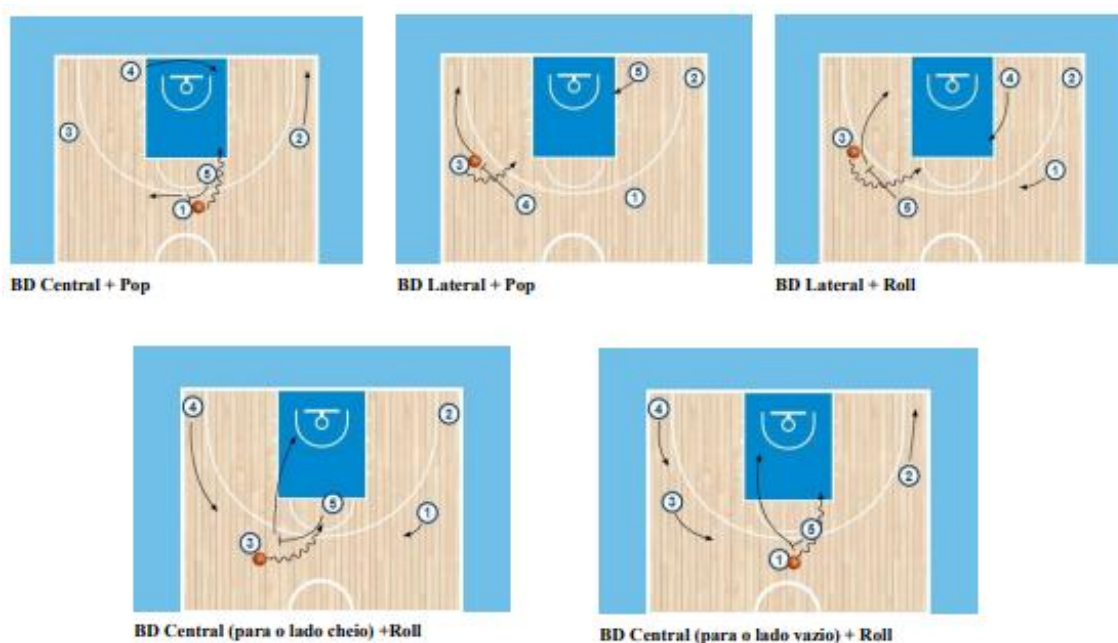


Figura 10. Exemplos de reações ao bloqueio direto.

Após esclarecermos todas estas dinâmicas ofensivas, foi tempo de impor os princípios e os subprincípios ofensivos.

Princípios da organização ofensiva:

- Espaço amplo e posicionamento - expandir o espaço em campo, garantindo que os jogadores ocupam tanto a largura quanto a profundidade, distribuindo-se de maneira equilibrada nas zonas exteriores do meio-campo ofensivo. Devem estar estrategicamente posicionados, com dois jogadores em cada extremo e um jogador central.
- Suporte constante ao portador da bola - criar opções de passe contínuas para o jogador com a bola, permitindo uma circulação objetiva e eficaz que visa a finalização rápida e eficiente.
- Movimento e reatividade sem bola - os jogadores sem a bola devem ser ativos e dinâmicos, movendo-se de acordo com a posição da bola, proporcionando alternativas e fluidez à jogada.
- Ritmo e controle do jogo - os jogadores devem adaptar-se ao ritmo do jogo, ajustando as suas ações de acordo com o momento e necessidades da equipa, para manter estabilidade e domínio sobre o adversário.
- Criatividade e exploração de vantagens - incentivar dinâmicas de jogo que promovam a criatividade individual, especialmente em situações de 1x1, ou através de combinações de 2x2 com bloqueios diretos.
- Gestão eficiente da posse de bola - manter a posse de bola até que se crie uma situação favorável para a finalização, minimizando as oportunidades de contra-ataque do adversário.

Subprincípios da organização ofensiva:

- Cortes inteligentes e aproveitamento de bloqueios - explorar cortes para o cesto quando ocorre um bloqueio entre jogadores exteriores ou quando um defensor perde de vista o atacante direto.

- Vantagens a partir de bloqueios diretos e indiretos - criar e explorar vantagens táticas utilizando bloqueios diretos ou indiretos, gerando melhores oportunidades ofensivas.
- Ressalto ofensivo organizado - após cada lançamento, garantir que três jogadores estejam posicionados para disputar o ressaltos ofensivo, enquanto os outros dois se preparam para uma transição defensiva eficiente.
- Opções de passe múltiplas - manter sempre pelo menos duas opções de passe disponíveis, priorizando a circulação da bola em detrimento do drible excessivo, assegurando um ataque fluido e ofensivo.
- Busca pela finalização ideal - trabalhar continuamente na busca por finalizações de alta probabilidade, preferencialmente dentro da área restritiva, e, na ausência dessas, explorar os lançamentos de longa distância com critério.
- Decisões inteligentes com a bola - assim que um jogador recebe a bola, deve avaliar rapidamente três possibilidades (drible, passe ou lançamento) e tomar a decisão mais adequada ao contexto da equipa.
- Circulação de bola baseada em passe - priorizar o passe como principal meio de circulação da bola, usando o drible apenas quando estritamente necessário, evitando a estagnação do ataque e incentivando a fluidez ofensiva.
- Exploração de jogadores criativos - identificar e aproveitar jogadores exteriores com habilidade para criar desequilíbrios defensivos em situações de 1x1 ou 2x2, graças à sua capacidade criativa com a bola.
- Reflexão sobre vantagens táticas - os jogadores devem, durante o jogo, identificar e explorar as situações que ofereçam vantagens, sendo proativos na execução dessas oportunidades.
- Imposição de ritmo pelos bases - a responsabilidade de impor o ritmo do jogo recai preferencialmente sobre os jogadores das posições de base e extremos, que têm a missão de coordenar a fluidez da transição e das ações ofensivas.

Este processo ofensivo, ainda que complexo, foi determinante para o desenvolvimento da equipa ao longo dos treinos. Apesar de as debilidades técnico-táticas evidentes, o trabalho constante permitiu que os jogadores compreendessem os fundamentos estabelecidos e evoluíssem tanto individual quanto coletivamente, tornando-se jogadores mais completos e alinhados com o modelo de jogo do clube.

4.1.2. Organização defensiva

No basquetebol, tal como noutros jogos desportivos coletivos, o principal objetivo da organização defensiva de qualquer equipa é impedir a pontuação do adversário, garantindo, assim, uma maior probabilidade de vitória. No basquetebol, os treinadores focam-se na coesão defensiva, pois esta proporciona uma base sólida para se concentrarem em outros aspetos que lhes permitem superar as estratégias adversárias e alcançar o sucesso competitivo. Como referiu Araújo (2004), uma defesa eficaz requer disciplina rigorosa, sacrifício, capacidade de antecipação, coordenação e comunicação constante entre os jogadores, exigindo uma concentração não só individual, mas também coletiva.

No basquetebol, onde as pontuações costumam ser elevadas, um sistema defensivo que bloqueie a progressão adversária no campo serve como um ponto de partida para a construção de jogadas ofensivas mais eficientes. Uma defesa intensa tem impacto direto na quantidade de posses de bola e nas finalizações adversárias, criando, ao longo do jogo, vantagens que podem ser decisivas para a vitória. Conforme mencionado por Ibáñez (2019), *"a defesa é crucial para equilibrar o jogo, exigindo uma adaptação contínua às estratégias ofensivas do adversário"*. De facto, a eficácia defensiva de uma equipa mede-se pela sua capacidade de reagir rapidamente e ajustar-se às ações ofensivas do oponente, mantendo uma pressão constante em todo o campo.

Com base nestes princípios, decidimos tentar suprimir algumas desvantagens físicas em comparação com as equipas adversárias, adotando

uma defesa HxH em todo o campo. Alinhando-nos com a filosofia do clube, estabelecemos uma defesa agressiva com o objetivo de provocar erros nos processos ofensivos do adversário, forçando perdas de bola em zonas estratégicas e gerando desconforto nas suas ações ofensivas previamente planeadas. Paralelamente, face às tendências evolutivas do jogo de basquetebol, implementámos diferentes estratégias para defender bloqueios diretos e indiretos. Abaixo apresentam-se vários princípios e subprincípios defensivos que os jogadores deveriam seguir por forma a manter intacta a organização defensiva da equipa.

Princípios da organização defensiva:

- Reduzir o espaçamento entre os defensores, criando equilíbrio e estabilidade defensiva, com uma sobrecarga no lado da bola.
- Direcionar os adversários para as linhas laterais através do posicionamento corporal dos defensores.
- Aplicar pressão constante sobre o portador da bola e as linhas de passe iniciais, com ajudas interiores prontos para qualquer penetração ou corte ao cesto.
- Os defensores dos jogadores interiores devem evitar que a bola chegue ao interior da área restritiva.
- Conduzir o ataque adversário para zonas menos perigosas, como as linhas laterais ou de fundo.
- Limitar o drible e os passes progressivos, impedindo que os atacantes ganhem vantagem nos cortes para o cesto.
- Forçar o adversário a gastar mais tempo no ataque, induzindo-o a cometer erros.
- Evitar trocas defensivas que possam criar desvantagens físicas, comprometendo o equilíbrio da defesa.
- Forçar o adversário a lançar de zonas distantes do cesto.

Subprincípios da organização defensiva:

- Restringir as opções do jogador com bola, promovendo ações arriscadas que resultem em perdas de bola, através de dribles, passos ou interceções.
- Gerir a defesa conforme a posição da bola, mantendo equilíbrio e coesão.
- Redirecionar os atacantes com bola para as zonas laterais e finais, minimizando ruturas defensivas.
- Forçar jogadas individuais atípicas, aumentando a probabilidade de erro.
- Após os lançamentos, os jogadores devem bloquear os adversários para evitar ressaltos ofensivos.
- Adaptar a defesa em bloqueios diretos conforme as características do adversário, utilizando estratégias como "*White*" (defesa de contenção) ou "*Red*" (pressão sobre o jogador com bola).
- Ajustar a defesa em bloqueios indiretos, favorecendo a passagem por cima com ajudas internas.
- Minimizar trocas defensivas que resultem em desvantagens físicas ou táticas.
- Os jogadores interiores devem posicionar-se à frente dos seus adversários para dificultar o passe interior.

A implementação destes princípios exigiu um intenso trabalho teórico e prático nos treinos, com o objetivo de melhorar a compreensão e capacidades defensivas dos nossos jogadores. Embora tivéssemos inicialmente algumas limitações físicas e táticas, conseguimos, ao longo da temporada, superar essas dificuldades e elevar o nível competitivo da equipa.

4.1.3. Transição ofensiva

No contexto do basquetebol, existem diferentes abordagens à transição ofensiva. Alguns treinadores preferem uma abordagem mais controlada e com menor velocidade, enquanto outros optam por um estilo mais rápido e

imprevisível. À medida que o basquetebol evolui e é submetido a análises aprofundadas através de diferentes modelos de jogo, torna-se cada vez mais complexo enfrentar as estratégias impostas pelos treinadores adversários. Acerca deste assunto, Pastrana-Brincones (2021) argumenta que *“as transições rápidas são momentos decisivos no basquetebol, onde a capacidade de uma equipa se reorganizar e responder rapidamente pode definir o resultado de uma partida. Analisar essas transições com métodos avançados é essencial para otimizar a performance da equipa”*.

Com base nessa visão, adoto uma filosofia semelhante, acreditando que as minhas equipas devem ser capazes de apostar em transições rápidas, gerando desequilíbrios na defesa adversária e criando boas oportunidades de pontuação, o que, conseqüentemente, poderá contribuir para o sucesso ofensivo. Assim, após a conquista de um ressalto defensivo, o objetivo é mudar o *“chip”* e avançar rapidamente para o ataque, aproveitando ao máximo as superioridades numéricas.

Neste sentido, após ressalto defensivo devemos:

- Ocupar rapidamente os corredores laterais e o corredor central. Se o jogador 5 for o ressaltador, apenas deve correr à frente da bola se houver uma clara vantagem (Figura 11).

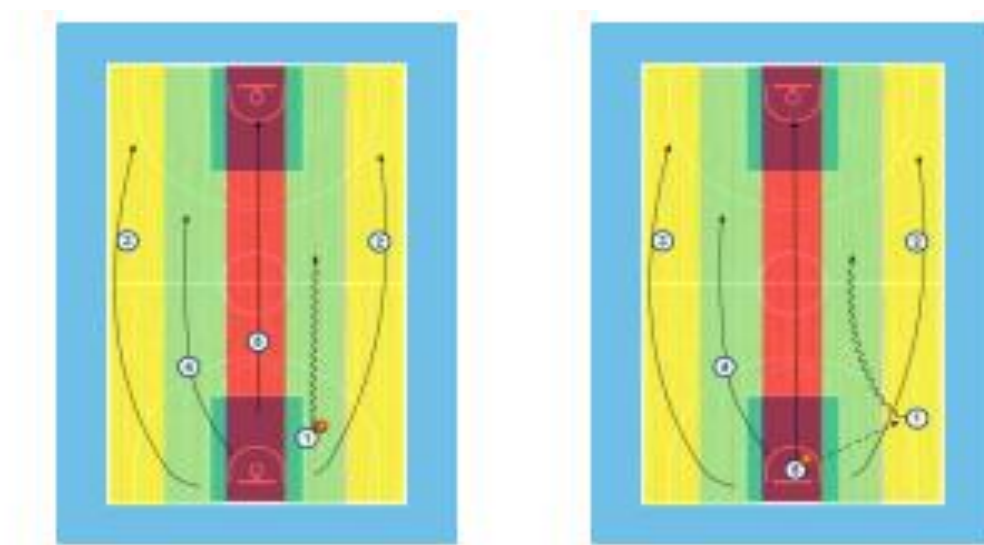


Figura 11. Ocupação dos corredores na transição ofensiva.

- Chegar ao meio-campo ofensivo apenas com dois passes (após ressalto, as primeiras linhas de passe devem procurar receber fora dos 3 pontos).
- Abrir o maior espaço possível, se não houver passe, exteriores ocupam os cantos (Figura 12).

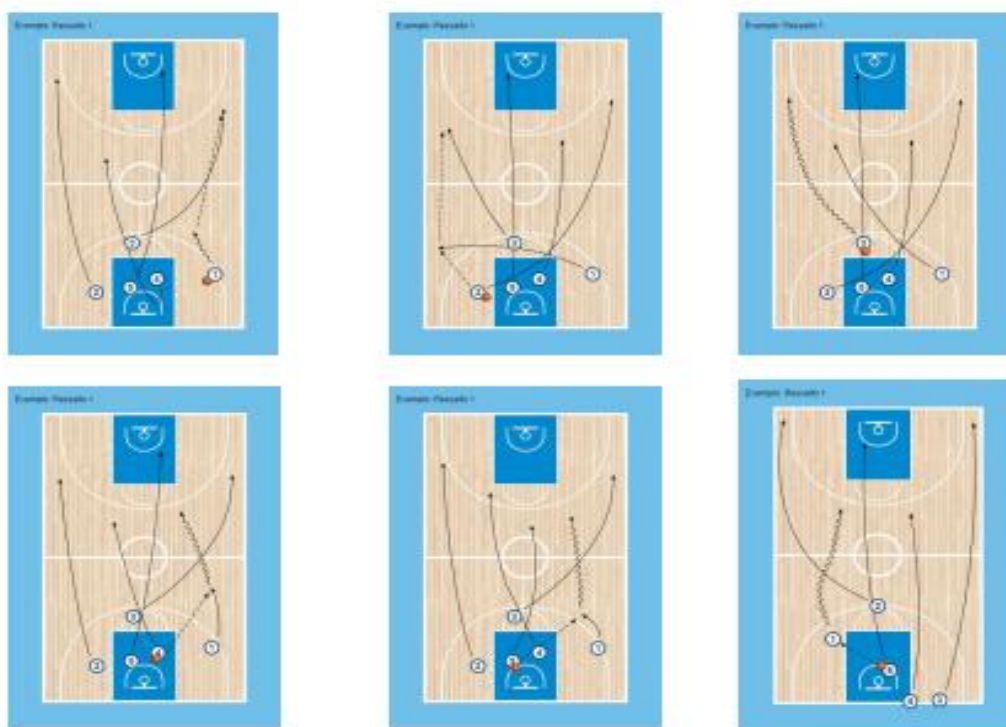


Figura 12. Exemplos de chegada ao ataque após ressalto defensivo.

Se o jogador 5 for o primeiro *trailer*, temos as seguintes regras:

- Chegada em passe - passe interior ou jogo básico (Figura 13).

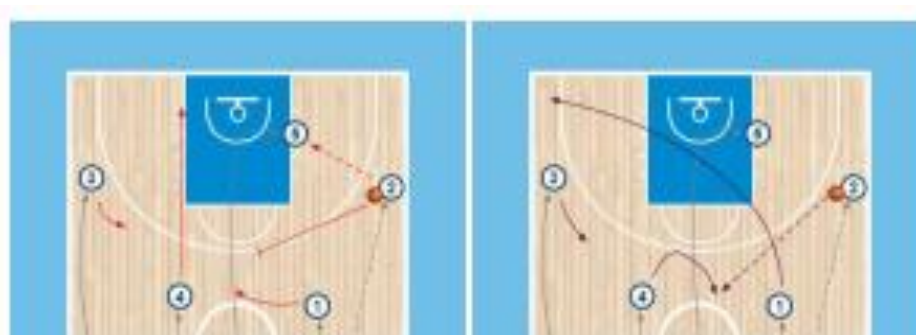


Figura 13. Chegada ao ataque em passe quando o jogador 5 é o primeiro *trailer*.

- Chegada em drible - jogo básico (Figura 14).



Figura 14. Chegada ao ataque em drible quando o jogador 5 é o primeiro *trailer*.

Se o jogador 5 for o segundo *trailer*, temos as seguintes regras:

- Chegada em passe - bloqueio direto lateral, sabendo que o jogador 1 pode abrir se não conseguir cortar (Figura 15).



Figura 15. Chegada ao ataque em passe quando o jogador 5 é o segundo *trailer*.

- Chegada em drible - bloqueio direto lateral ou passe para o jogador 5 (Figura 16).



Figura 16. Chegada ao ataque em drible quando o jogador 5 é o segundo *trailer*.

Uma vez apresentadas as distintas formas de chegar ao ataque, resta enumerar os princípios e os subprincípios que sustentaram a transição ofensiva da equipa ao longo da época desportiva.

Princípios da transição ofensiva:

- Após a recuperação da posse de bola, é crucial que os jogadores tomem decisões altamente criteriosas.
- Para garantir eficácia na progressão ofensiva, priorizamos uma correta ocupação do campo, tanto em profundidade quanto em largura, proporcionando o melhor espaçamento possível.
- Após um cesto sofrido ou no caso de um ressalto defensivo, o base deve oferecer a primeira linha de passe fora da linha dos 3 pontos, preferencialmente nas laterais do campo.
- O corredor central é reservado para a movimentação do jogador interior, devendo os demais jogadores apenas ocupá-lo em situações específicas que ofereçam vantagens na transição.
- O contra-ataque é explorado apenas quando há igualdade ou superioridade numérica, buscando sempre finalizações em zonas próximas do cesto; caso contrário, a equipe reorganiza-se.
- Na transição, o passe é a principal ferramenta para alongar o campo e desestruturar a defesa adversária. O drible é utilizado apenas como recurso secundário quando o passe não é viável.

Subprincípios da transição ofensiva:

- Explorar as vantagens numéricas resultantes de uma rápida reação à recuperação da posse e dos espaços criados pelas movimentações adequadas.
- Utilizar dribles e passes de forma inteligente na progressão ofensiva, minimizando o risco de perdas de bola e descompensações defensivas.

- Os jogadores devem ser capazes de ler e analisar rapidamente as diferentes dinâmicas que ocorrem durante o jogo, respondendo de forma adequada e imediata.
- Priorizar sempre o passe e os movimentos sem bola durante a transição ofensiva, utilizando o drible apenas como recurso em situações necessárias.
- Procurar brechas na defesa adversária, garantindo que o jogador com posse de bola tenha sempre uma opção de passe caso seja pressionado.

Em resumo, a transição ofensiva foi um dos pilares do nosso modelo de jogo, caracterizando a equipa como intensa, agressiva e orientada para uma finalização rápida. Para alcançar esse nível de eficácia, desenvolvemos um trabalho tático e psicológico rigoroso, que proporcionou aos jogadores liberdade na tomada de decisão do uso do passe, drible e finalização, com elevada responsabilidade e precisão em suas ações.

4.1.4. Transição defensiva

A transição defensiva é frequentemente vista por muitos treinadores como o alicerce de uma organização defensiva eficaz, sendo constituída por diversos critérios que, combinados, formam uma defesa sólida e eficiente. No entanto, muitos jogadores tendem a associar o início da transição defensiva apenas ao momento em que perdem a posse de bola.

Na minha perspetiva, a transição defensiva começa antes mesmo da perda da posse, quando a equipa ainda está em ação ofensiva. De facto, o processo ofensivo é fundamental para manter o equilíbrio defensivo, pois grande parte das situações de risco ocorrem quando as equipas estão desorganizadas durante o ataque e não conseguem reagir adequadamente quando perdem a posse de bola.

Partindo desta visão, estruturámos o nosso processo de transição defensiva com o objetivo de sermos sempre proativos, mesmo nas situações ofensivas. Embora tivéssemos como estratégia o ataque ao ressalto ofensivo com três jogadores, assegurávamos que os outros dois mantinham o equilíbrio defensivo, prontos para prevenir uma rápida transição do adversário. Além disso, estabelecemos princípios e subprincípios que orientariam a nossa transição defensiva, procurando maximizar a eficácia neste momento crucial do jogo.

Princípios da transição defensiva:

- Reagir rapidamente à perda da posse de bola, seja em *turnover*, lançamento falhado ou após um cesto marcado.
- Pressionar imediatamente o portador da bola, impedindo a transição rápida do adversário.
- Fechar as linhas de passe que facilitam a transição ofensiva do adversário, forçando-o a usar o drible e direcionando-o para as zonas laterais próximas das linhas do campo.
- Evitar que o adversário aumente o ritmo de jogo conforme pretendido.
- Os jogadores devem reposicionar-se sempre de frente para a transição adversária, facilitando a leitura do jogo e reforçando a defesa.

Subprincípios da transição defensiva:

- Manter elevados níveis de agressividade e reação, aplicando pressão constante ao longo de todo o campo.
- Reduzir os espaços defensivos, promovendo maior equilíbrio e dificultando as ruturas adversárias.
- Em zonas laterais, aproveitar para realizar 2x1 junto às linhas laterais, forçando o portador da bola a tomar decisões sob pressão, aumentando assim a probabilidade de erro.

- Desenvolver a capacidade de leitura e antecipação das ações adversárias, retardando as suas transições ou mesmo recuperando a posse de bola.
- Garantir uma comunicação eficaz entre os jogadores, essencial para o posicionamento adequado e o *timing* das ações de pressão.

Em suma, esta fase do jogo ao ter um impacto significativo na organização defensiva, exige que seja trabalhada continuamente durante os treinos para que a sua execução nos jogos seja precisa. A nossa equipa, devido às características físicas e táticas, enfrentou dificuldades iniciais nestes momentos de transição, o que exigiu uma forte dedicação nos treinos semanais, resultando numa evolução gradual ao longo da temporada.

4.1.5. Set-plays ofensivos

No capítulo anterior, apresentou-se o modelo de jogo da equipa, no qual os nossos jogadores seguiam princípios e subprincípios que serviam como uma ferramenta essencial para organizar a equipa e maximizar o seu desempenho, pois proporciona uma estrutura clara para a tomada de decisões em campo (Kong, 2022). O autor também sugere que a compreensão e a implementação eficazes do modelo de jogo exigem uma análise detalhada e contínua das condições contextuais, bem como a capacidade de ajustar o estilo de jogo para explorar as fraquezas dos adversários e minimizar os riscos associados a essas variáveis.

Contudo, sabíamos que o nosso ataque não poderia estar dependente apenas e só do nosso jogo básico, pois acharíamos curto para uma época e claramente íamos ser anulados estrategicamente ao perceberem a nossa estrutura de jogo. Sendo assim decidimos implementar *set-plays* como complemento a esse jogo básico, sem que se comprometesse a nossa estrutura inicial.

O estudo de Amatria (2019) demonstra que as táticas ofensivas não são apenas sobre a posse de bola, mas também sobre a capacidade de desorganizar a defesa adversária através de movimentos coordenados e decisões rápidas. A capacidade de uma equipa de implementar com sucesso essas táticas reflete diretamente no seu desempenho em jogos competitivos.

Implementamos alguns princípios nos *set-plays* que eram detrimento do nosso modelo de jogo como se seguem:

- A partir das *set-plays* quisemos que a finalidade nos trouxesse vantagens que nos levassem a finalizações melhores;
- Utilizar em ataque organizado, dando sempre prioridade em transições rápidas;
- A estrutura da *set-play* tinha que 4 jogadores exteriores e 1 jogador interior.

Com base nestes princípios e tendo um modelo estratégico definido pelo nosso coordenador técnico, implementámos dois *set-plays* que elevariam o nosso processo ofensivo. Abaixo, cada um deles é detalhadamente apresentado.

“Básico 2”

Chegada com passe ao jogador 2, com o objetivo de gerar movimento e jogar o conceito de bloqueio direto lateral:

- Não havendo jogo interior, 1 movimenta-se para o canto do lado contrário, jogador 3 e 4 fazem reposição do espaço e procuramos a mudança do lado da bola (Figura 17A).
- A partir do 4 queremos entrar no bloqueio direto lateral ou *handoff* de continuidade entre o 4 e 1, enquanto o 3 se movimenta para o lado contrário (Figura 17B).
- Se jogarmos bloqueio direto lateral, jogador 5 sobe a 90º e jogamos com as regras do sistema operativo (Figura 17C).

- Se jogarmos *handoff*, jogador 5 pode jogar bloqueio direto lateral ou subir a 90° e jogar com as regras do sistema operativo (Figura 17D).

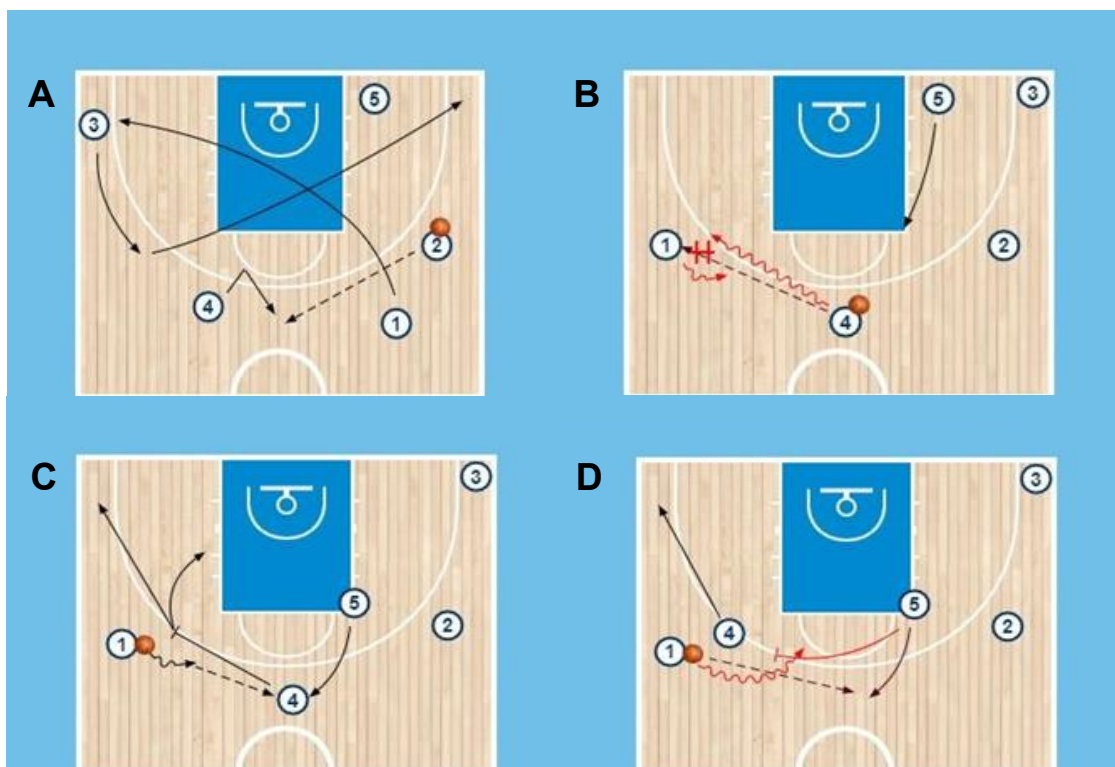


Figura 17. Primeiro (A), segundo (B), terceiro (C) e quarto (D) *breakdown* do *set-play* “Básico 2”.

“Básico 4”

Entrada com passe a 4, tendo como conceito principal o bloqueio direto central “FAST”.

- A partir do 4 queremos entrar no bloqueio direto lateral de continuidade entre o 4 e 3 ou *handoff* (em último caso), após passe de mudança *flare* do 2 ao 1 (Figura 18A).
- No momento do bloqueio direto lateral, jogador 2 assume o papel de *unselfish* a 90° e jogador 5 sobe ao cotovelo, ajustando o seu espaçamento para bloqueio direto central “FAST (Figura 18B).

- FAST com *pop* ou *roll inside* (definir papel do 4) (Figura 18C).

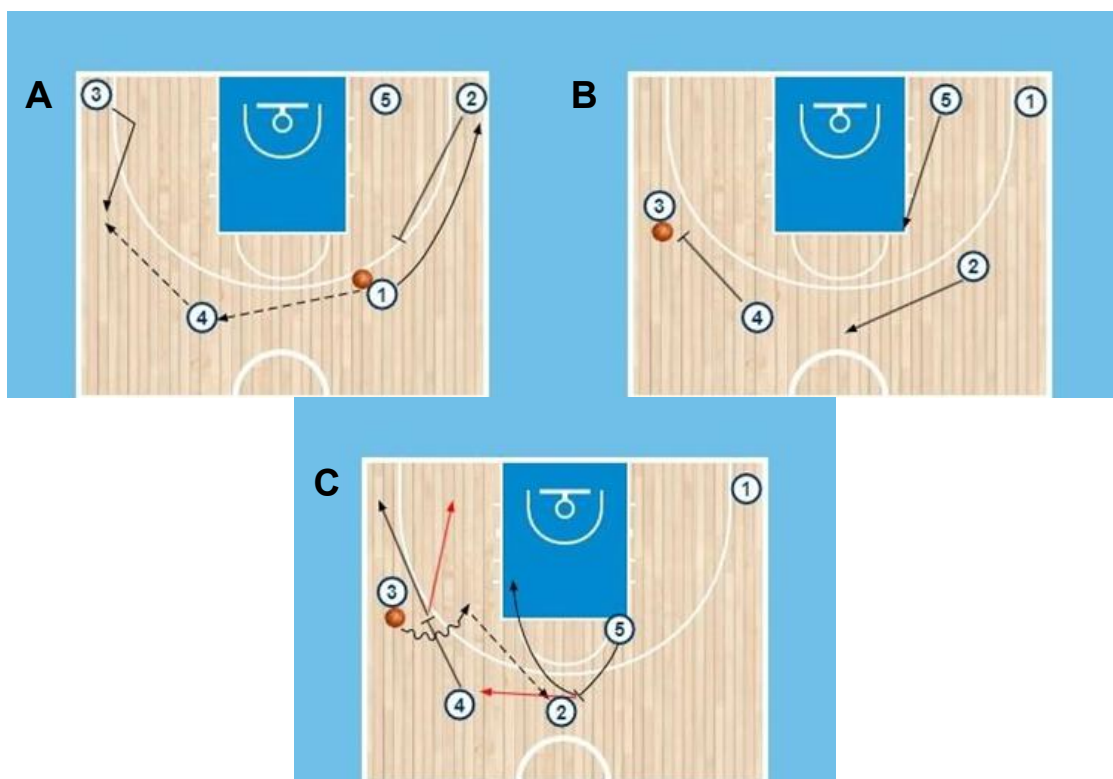


Figura 18. Primeiro (A), segundo (B) e terceiro (C) *breakdown* do *set-play* “Básico 4” com passe.

Entrada sem linha de passe no jogador 4:

- A entrada com *pindown* acontece quando linha de passe a 4 está a ser sobremarcada. O objetivo deste bloqueio é apenas dar uma linha de passe ao 3, é para jogá-lo sem leituras (Figura 19A).
- Após mudança, *flare* do 2 ao 1 e subida do 5 para boqueio direto central (Figura 19B).

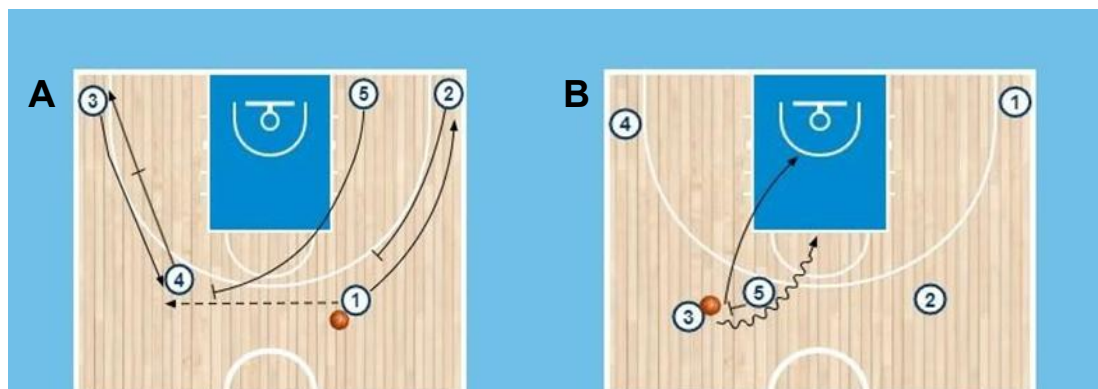


Figura 19. Primeiro (A) e segundo (B) *breakdown* do *set-play* “Básico 4” sem linha de passe.

Linha de passe sobremarcada no *unfelfish*:

- Jogador 5 recebe bola no poste alto do outro lado da bola fazendo *handoff* com o base e desfaz para o cesto (Figura 20A).
- Jogador 5 não consegue receber a bola em poste alto e o jogador 1 está sobremarcado, então o jogador 5 faz um bloqueio cego ao defesa do jogador 1 (Figura 20B).

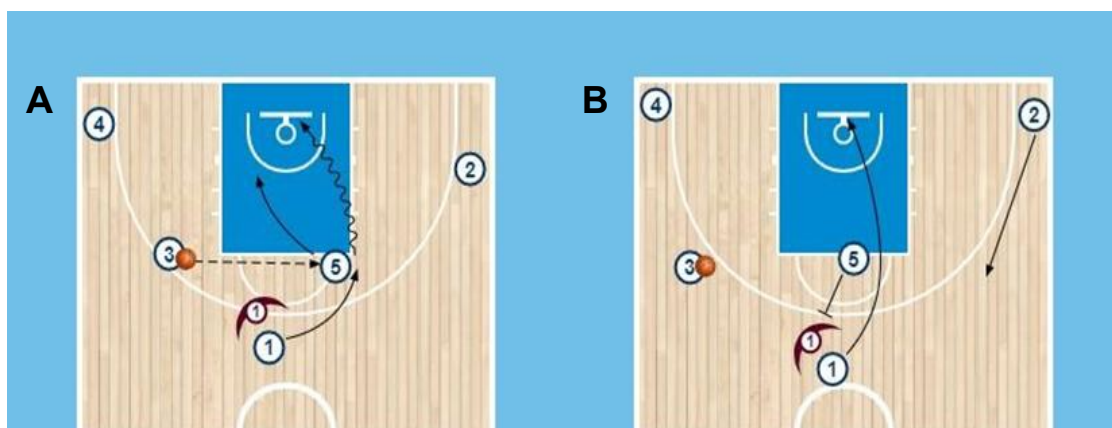


Figura 20. Primeira (A) e segunda (B) opção para a linha de passe sobremarcada no *unselfish*.

4.1.6. Reposições no meio-campo ofensivo

As reposições de bola no meio-campo ofensivo podem ter um impacto significativo no resultado final, sobretudo em jogos onde o equilíbrio se mantém ao longo de toda a partida. De facto, como afirma Gollan (2020), as denominadas situações de bola fora tornam-se momentos cruciais em jogos equilibrados, onde uma única oportunidade pode definir a equipa vencedora. Tendo consciência disto, as nossas reposições de bola no meio-campo ofensivo (uma a partir da linha final e duas a partir da linha lateral) tinham objetivos muito concretos:

- Garantir a reposição em jogo de forma segura e dentro do nosso sistema ofensivo.
- Através de movimentações e bloqueios indiretos, explorar vantagens por desequilíbrio defensivo ou trocas defensivas, que levem a finalizações rápidas de 2 ou 3 pontos.
- As estruturas finais, depois das movimentações dos jogadores, deveriam ir ao encontro do posicionamento do modelo de jogo.

4.1.6.1. Reposições de bola na linha final

Na reposição de linha final definimos como nome “Cabeça” onde procurávamos vários movimentos que nos dessem mais do que uma solução de finalizar ou então ao variar o lado da bola executar a jogada básico 4.

“Cabeça”

- Estrutura inicial – jogador 2 a repor a bola, jogador 3 e 4 nas posições de poste baixo sendo que o jogador 4 do lado da reposição e o 3 do o outro lado, o jogador 5 na posição poste alto do lado da bola e o jogador 1 fora dos 3 pontos do outro lado da reposição (Figura 21A).
- Jogador 4 faz bloqueio indireto ao jogador 3, enquanto o jogador 5 faz bloqueio indireto ao jogador 1 (Figura 21B).

- Jogador 2 tem a possibilidade de colocar no jogador dentro da área restritiva na posição poste baixo do lado da bola ou passar para o jogador 1 que abre na zona dos 3 pontos do lado da bola (Figura 21C).
- Jogador 2 após passe reage ao canto do outro lado da bola, jogador 4 faz bloqueio ao jogador 5 para que este apareça na posição poste baixo do lado da bola, jogador 4 abre em pop fora dos 3 pontos, jogador 1 com bola ou coloca a bola no corte do 5 ou muda o lado da bola para jogador 4 (Figura 21D).

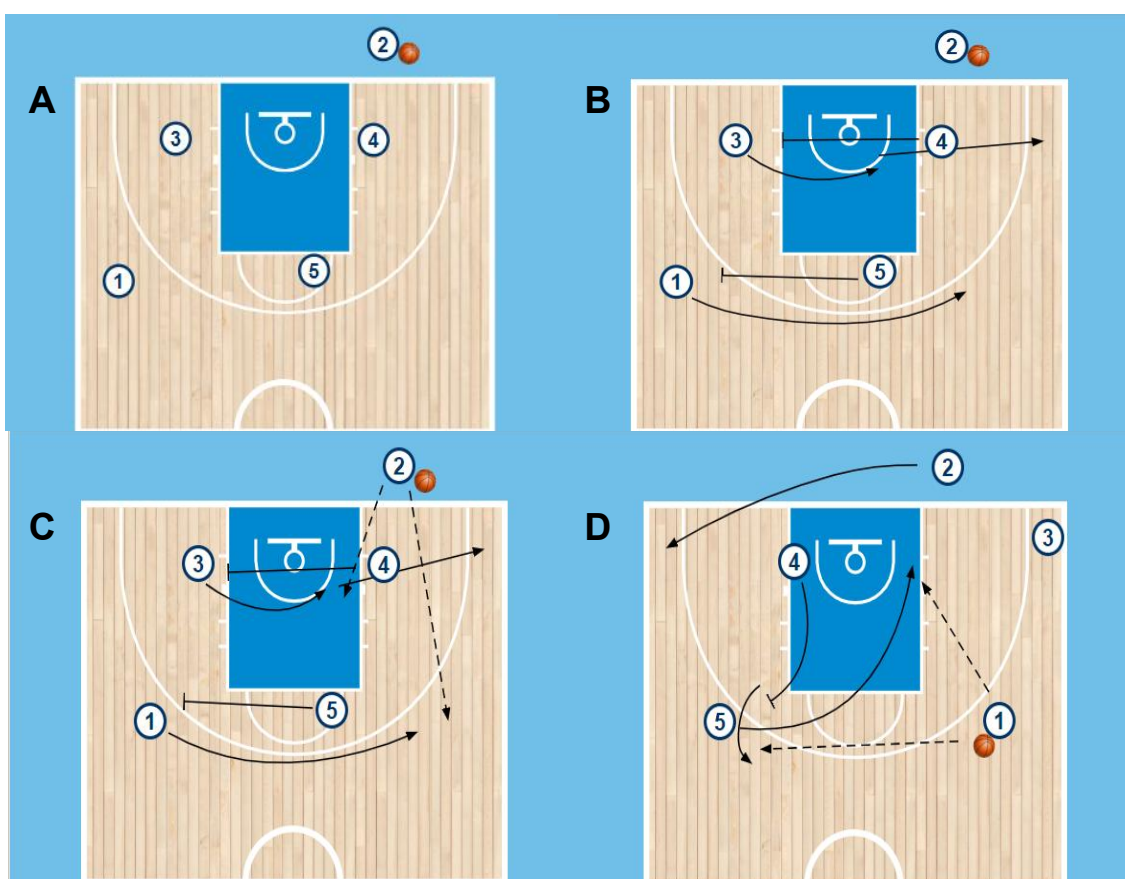


Figura 21. Primeiro (A), segundo (B), terceiro (C) e quarto (D) *breakdown* da reposição na linha final “Cabeça”.

4.1.6.2. Reposições de bola na linha lateral

Na reposição de linha lateral definimos 2 jogadas, a “Linha” e o “Académico”, que tinham como objetivo principal a reposição de bola em jogo de forma segura tentando depois explorar a nossa jogada Básico 4.

“Linha”

- Estrutura inicial – jogador 2 a repor a bola, e os restantes em fila de frente para a bola na zona da linha de lançamento livre, sendo que o primeiro é o jogador 1, depois o jogador 5, de seguida o jogador 4 e por último o jogador 3 (Figura 22A).
- Jogadores dispersam-se em diferentes direções, sendo que o jogador 1 movimenta-se para a zona perto do meio-campo, o jogador 5 corre em direção a posição poste baixo, jogador 4 reage ligeiramente acima dos 3 pontos e o jogador 3 ao canto do lado oposto à bola. Tendo assim passe no base ou então no jogador 5 entrando neste caso no nosso modelo jogo (Figura 22B).
- Jogador 1 após receber a bola tem duas possibilidades ou passa no jogador 5 e executa o modelo de jogo ou muda o lado da bola e faz a jogada Básico 4 (Figura 22C).
- Jogador reage ao canto enquanto o jogador 5 movimenta-se para a zona perto do meio-campo, o jogador 4 desmarca-se para fora dos 3 pontos e o jogador 3 reage ao canto do lado oposto à reposição da bola (Figura 22D).
- Jogador 5 recebe a bola espera que o jogador 1 receba um bloqueio indireto e venha receber a bola em *handoff* cortando de imediato para o cesto (Figura 22E).
- Jogador 1 tem a possibilidade de explorar o *handoff* dado pelo jogador 5, caso não consiga mudar o lado da bola para o jogador 4 dar a continuidade à nossa jogada Básico 4 (Figura 22F).

“Acadêmico”

- Estrutura inicial – jogador 5 a repor a bola, enquanto os restantes fazem um trapézio, sabendo que as posições 1 e 2 do lado da bola sendo que o 1 colocava-se perto da linha de fundo e o jogador 2 perto da linha dos 3 pontos. O jogador 3 do outro lado da bola fora da linha dos 3 pontos e o jogador 4 no canto do outro lado da reposição (Figura 23A).
- Jogador 2 faz bloqueio ao jogador 1 e o jogador 3 bloqueio indireto ao jogador 4, tendo assim o jogador 5 a possibilidade de passar para o jogador 1 ou 4 (Figura 23B).
- Jogador 5 após passar ao jogador 1 recebe um bloqueio indireto do jogador 2. Sendo assim o jogador 1 tem duas linhas de passe o corte do 5 para poste baixo ou mudança do lado para o jogador 4. O jogador também pode colocar no corte do 5 ou então dá continuidade fazendo a jogada 4 (Figura 23C).

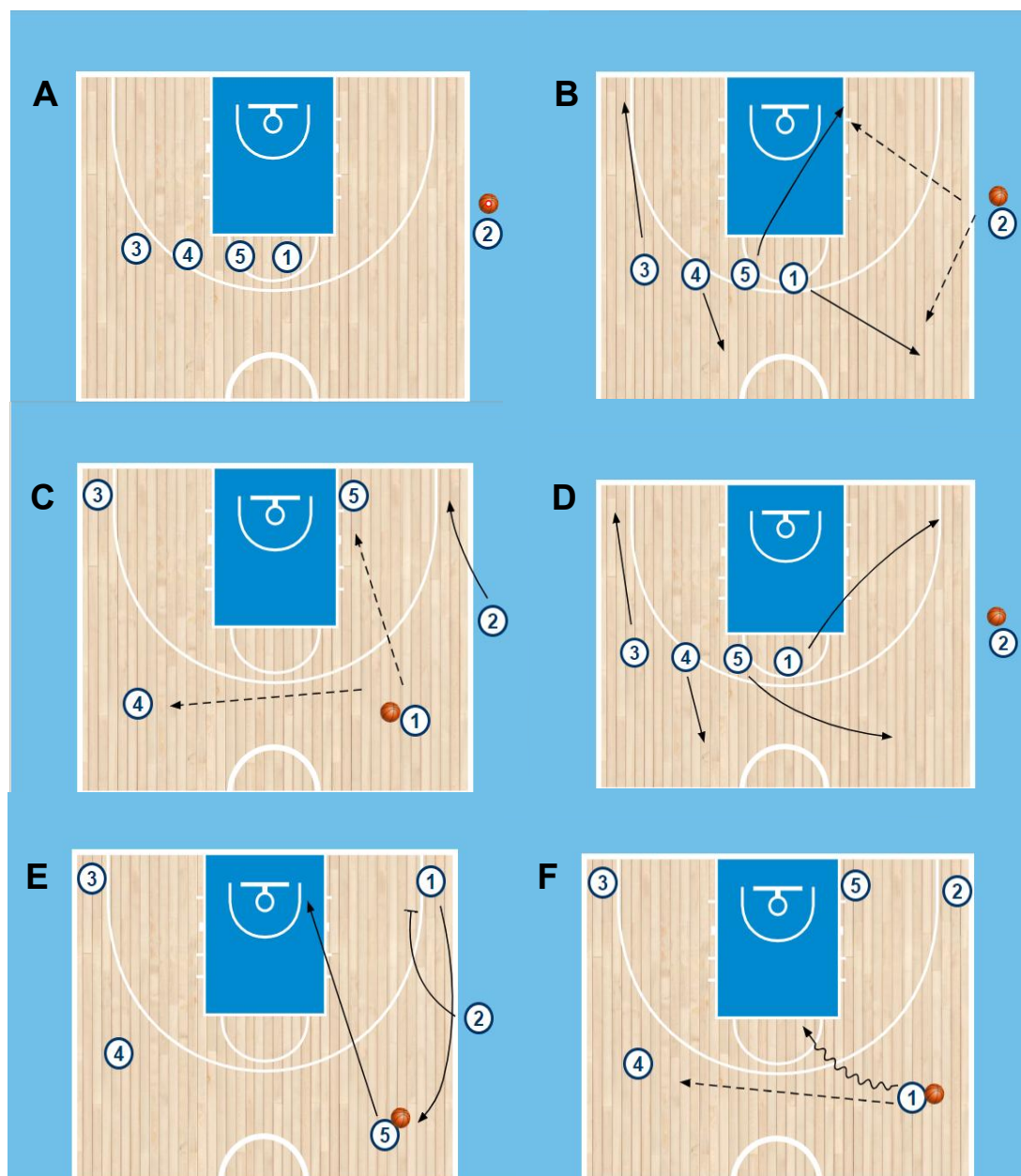


Figura 22. Primeiro (A), segundo (B), terceiro (C), quarto (D), quinto (E) e sexto (F) *breakdown* da reposição na linha lateral “Linha”.

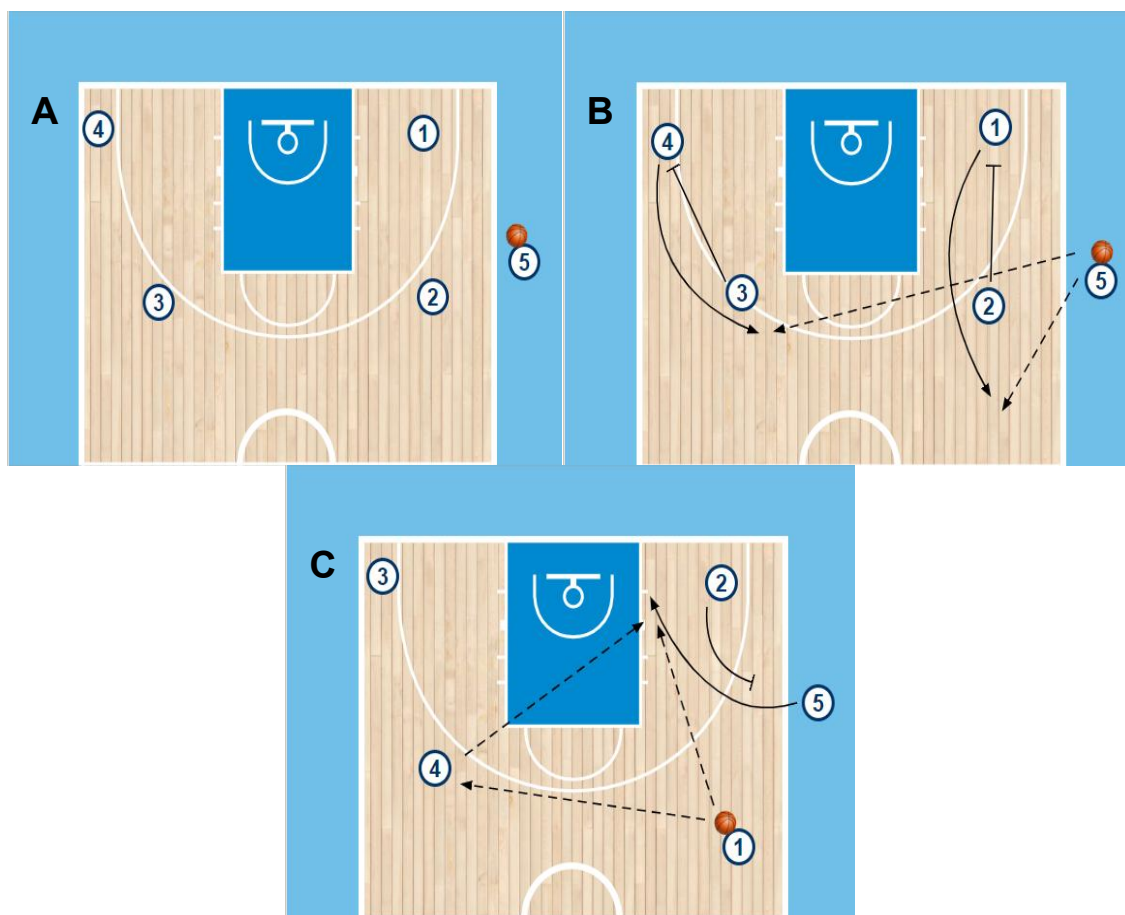


Figura 23. Primeiro (A), segundo (B) e terceiro (C) *breakdown* da reposição na linha lateral “Acadêmico”.

4.1.7. Outras opções defensivas

O sistema defensivo que a nossa equipa tinha como principal era a defesa HxH campo inteiro com níveis de agressividade elevados, mas sabíamos que não seriam suficientes para uma época tão longa, sendo que em alguns jogos iríamos estar em certas situações das quais necessitam de uma adaptação tática defensiva. Assim, decidimos implementar dois tipos de defesa zona como alternativa à defesa básica da equipa: defesa zona press 1-2-2 (campo inteiro) e defesa zona 2-3 (meio-campo).

4.1.7.1. Defesa zona press 1-2-2

Esta defesa zona pressionante foi utilizada em jogos onde o propósito defensivo era dificultar a transição para o ataque por parte do adversário, reduzindo o tempo de ataque em meio-campo ofensivo e aumentando os roubos de bola em zonas favoráveis para pontuarmos. A sua utilização implicava um cuidado redobrado e, por isso, seguia alguns princípios fundamentais.

Princípios da defesa zona press 1-2-2:

- Negar o corredor central dificultando assim a transição pelo meio área muito sensível nesta pressão campo inteiro.
- Promover situações de 2x1 nas zonas laterais encurralando o adversário contra as linhas laterais e de meio-campo.
- Procurar que a transição para o meio-campo ofensivo demore 8 s originando turnover do adversário.
- Defesa pressionante deve vascular consoante a bola, tendo o maior número de jogadores no lado da bola.
- Em situações de 2x1 na bola os restantes 3 jogadores devem procurar aproximar de jogadores possíveis para a primeira linha de passe, originando desconforto e possivelmente um erro do adversário, sabendo que ao mesmo tempo devem dar um equilíbrio defensivo.
- Caso a bola entrasse no corredor central ou o adversário passasse para o meio-campo ofensivo organizadamente, os jogadores abandonavam a pressão e voltavam à defesa homem a homem.

Baseados nestes princípios, conseguimos criar momentos onde aumentávamos a vantagem pontual, bem como, por outro lado, reduzimos desvantagens pontuais. De seguida apresenta-se o esquema tático com as dinâmicas pretendidas (Figura 24):

- 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.
- 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.
- Situação de 2x1 no meio-campo defensivo - procuramos dar à equipa adversária a única opção não viável, i.e., o passe de retorno “ilegal” para o jogador 5.

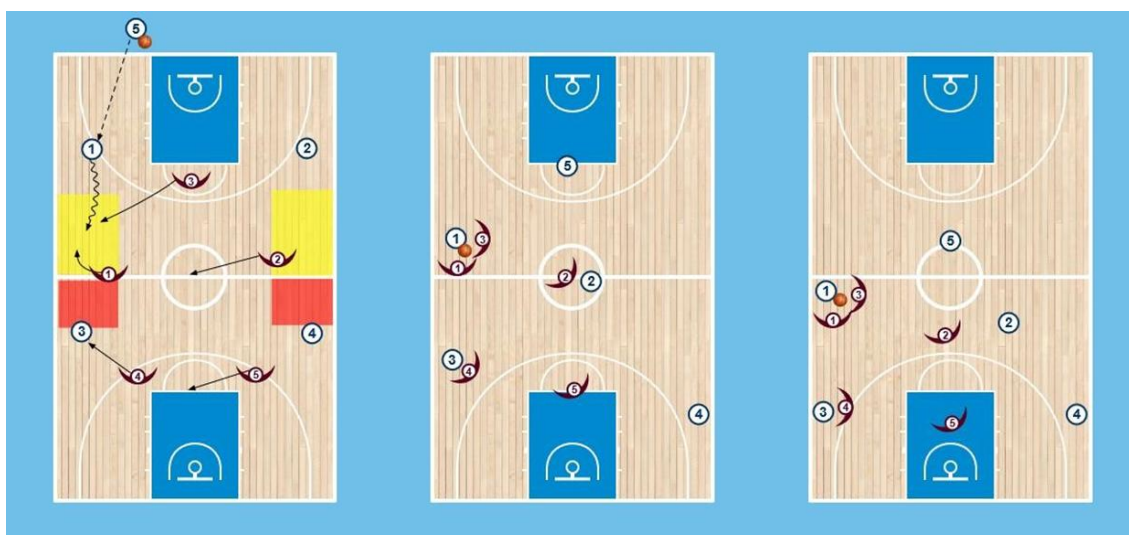


Figura 24. Dinâmicas defensivas defesa zona press 1-2-2.

4.1.7.2. Defesa zona 2-3

A importância da defesa zona 2-3 em meio-campo no nosso sistema defensivo foi aumentando ao longo da época desportiva por forma a colmatar as seguintes lacunas da equipa: lesões prolongadas; abandono de alguns elementos do plantel; debilidades físicas e táticas da maioria dos jogadores. Perante tal cenário, adicionar esta estratégia defensiva às já conhecidas defesas HxH e zona press 1-2-2 revelou-se determinante para manter a defesa coesa e garantir consistência defensiva.

Princípios da defesa zona 2-3:

- Após troca da posse de bola a equipa deve recuar para o seu meio-campo defensivo, formando duas linhas: a da frente com dois jogadores e a linha de 3 por de trás da linha de 2.
- Os 2 jogadores da frente ficam responsáveis pela área acima da linha de lançamento livre, enquanto a linha dos 3 jogadores ficam responsáveis pela zona desde a linha de lançamento livre até a linha de fundo, sendo que o jogador do meio se preocupa apenas com a área restritiva e os outros dois pela área fora da área restritiva.
- A defesa deve movimentar-se para garantir equilíbrio e solidez defensiva nas zonas próximas da bola.
- Dificultar passes dentro para possíveis movimentos feitos pelos adversários, promovendo a efetuarem lançamentos o mais distante possível do cesto e de forma contestada.

Com base nestes princípios, implementámos as seguintes dinâmicas defensivas (Figura 25):

- Estrutura defensiva inicial - jogadores 1 e 2 estão numa primeira linha e os jogadores 3, 4 e 5 numa segunda linha subidos em relação a linha final.
- Ação de *bump* - 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.
- Bola no poste alto - o jogador 5 e o jogador 1 ou 2 da linha de cima pressionam o jogador de modo a ele libertar para fora da linha de 3 pontos.
- Bola no poste baixo - o jogador 3 ou 4 encaminha para a linha de fundo tendo o jogador 5 a baixar para uma segunda ajuda caso seja ultrapassado. O jogador 1 que estava no poste alto defende por dentro e o jogador 4 fecha mais dentro.

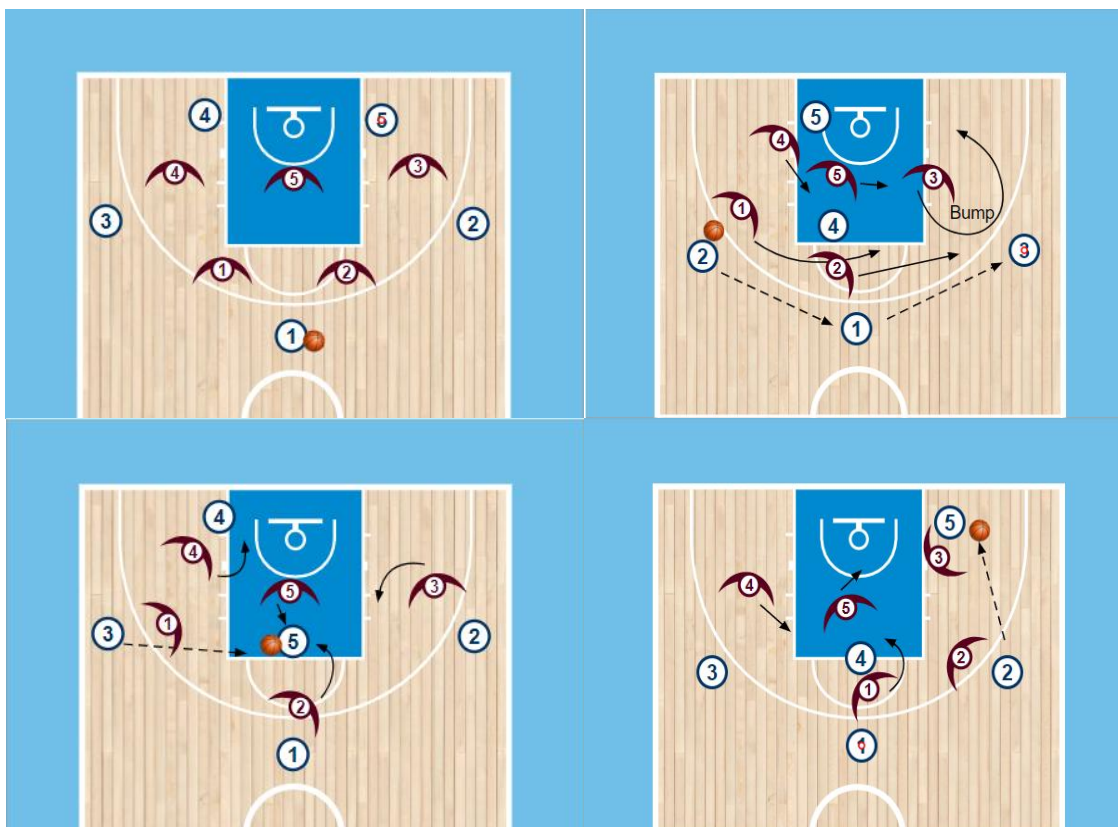


Figura 25. Dinâmicas defensivas defesa zona 2-3.

4.2. Coativo técnico

Um dos contributos mais significativos dos jogadores para a performance global das suas equipas reside no investimento contínuo na melhoria das suas habilidades técnicas. A importância de integrar o treino técnico com outros aspetos, como a preparação física e a tática, cria uma abordagem sinérgica que contribui para o desempenho geral do jogador (Otte, 2019).

A evolução dessas competências técnicas não apenas aprimora a capacidade individual de cada jogador, mas também desempenha um papel crucial na elevação do desempenho coletivo da equipa. Ao focar no desenvolvimento técnico, os jogadores não só maximizam o seu potencial individual, mas também contribuem de forma substancial para o sucesso e a eficácia da equipa como um todo.

Segundo Erčulj (2015), a precisão dos lançamentos está diretamente ligada à qualidade da técnica. Jogadores de níveis mais elevados de rendimento demonstram uma técnica mais refinada e consistente, o que resulta em maiores taxas de sucesso, sendo assim o treino técnico deve ser adaptado às exigências de cada nível.

Assim, a dedicação ao aperfeiçoamento das habilidades técnicas torna-se um fator determinante para o alcance de resultados excepcionais e para a concretização dos objetivos desportivos, sendo que jogadores com habilidades técnicas mais avançadas têm uma melhor compreensão de sua própria técnica e são mais precisos na previsão de seus resultados aumentando a confiança nas suas habilidades (Maglott, 2019).

Em suma, o trabalho técnico sistematizado é crucial para o desenvolvimento das habilidades dos jogadores de basquetebol. A técnica aprimorada, seja por meio da periodização adequada, do treino específico de lançamentos, ou qualquer outro domínio técnico, bem estruturado e adaptado às necessidades do jogador e ao nível de competição, tem um impacto significativo no desempenho dos jogadores, e por isso mesmo desenvolvemos um modelo de trabalho que associava técnica e tática individual que nos levaria a consequências positivas a nível coletivo.

A Tabela 1 apresenta uma lista dos principais conteúdos relacionados à tática individual ofensiva, bem como a resposta técnica desejada para cada um desses conteúdos do ponto de vista da técnica individual. Similarmente, a Tabela 2 apresenta a relação entre todos os aspetos técnicos defensivos que foram trabalhados ao longo da época desportiva 2023/2024 e os princípios da tática individual defensiva que os fundamentam.

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.

Tabela 1. Principais conteúdos da técnica e tática individual ofensiva.

Conteúdos da tática individual ofensiva	Conteúdos da técnica individual ofensiva
Reação ao 1x1 contra defesa HxH: - Penetrações centrais e laterais 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.	- Lançamentos a partir do drible: para jogadores exteriores, inclui lançamentos de 3 pontos, <i>pull-up</i>, <i>floater</i> e paragens na área restritiva. Para jogadores interiores, abrange técnicas como gancho, <i>up and under</i>, <i>reverse</i> a um ou dois tempos, <i>pull-up</i> e <i>floater</i>. - Lançamentos a partir do passe: lançamentos de 2 e 3 pontos, trabalho de pés e mãos e lançamentos após um corte, considerando variações nas passadas, paragens e <i>floaters</i>. - Execução de passes: passes sem drible ou a partir do drible com uma ou duas mãos. - Drible e movimentação: drible de progressão, drible de proteção, arranques em drible, mudanças de direção e drible para criar linhas de passe.
Reação ao passe para o jogador interior: - Split após passe para o jogador interior. - Split 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.	- Técnicas de lançamentos: trabalho de pés, manutenção do equilíbrio e a posição dos membros superiores, tanto para lançamentos realizados antes ou após o drible. - Tipos de passes: inclui passes que facilitam o tiro ou a penetração, como o bloqueio <i>split</i> e o <i>split</i> e corta, além de passes picados ou passes por cima da cabeça com uma ou duas mãos.
Utilização de bloqueios diretos (opções de ataque contra diferentes tipos de defesa): - Reação ao defensor ficar preso no bloqueio, explorar a situação momentânea de 2x1. - O defensor do bloqueador dar tempos de ajuda, variações de <i>show</i> 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 <i>miss-match</i> a partir do 1x1 de frente ou de costas para o cesto.	- Lançamentos a partir do drible: 3 pontos, média distância e próximos ao cesto. - Lançamentos a partir do passe: 3 pontos após um bloqueio <i>pop</i>, média distância no <i>short roll</i>, e próximos ao cesto em progressão ou com paragem no <i>long roll</i>; também abrange lançamentos de 3 pontos dos jogadores exteriores para punir as ajudas sobre o <i>roll</i>. - Passes relacionados ao bloqueio: passes diretos ao jogador bloqueador a partir do drible ou após uma paragem para situações como <i>pop</i>, <i>short roll</i>, <i>long roll</i> ou <i>slip</i>; passes com diferentes técnicas, como passes de gancho vertical e horizontal, passes com uma mão, passes por cima da cabeça com duas mãos, passes picados e passes em <i>lob</i> (por cima da defesa). - Opções específicas de drible: dribles para recuar, girar, acelerar e separar-se contra defesas mais agressivas. - Trabalho do bloqueador: técnicas de trabalho de pés, aproveitamento dos espaços e mudanças de ritmo antes, durante e após o bloqueio, além de oferecer uma linha de passe adequada com base na leitura do jogo. - Trabalho do bloqueado: técnicas de trabalho de pés, uso dos espaços e mudanças de ritmo antes, durante e após o bloqueio; inclui fintas através de variações de direção e velocidade, passar ombro a ombro com o bloqueador, manter o centro de gravidade baixo e ajustar-se à estratégia defensiva para aproveitar a vantagem tática criada para a equipa.

Tabela 2. Principais conteúdos da técnica e tática individual defensiva.

Conteúdos da tática individual defensiva	Conteúdos da técnica individual defensiva
Defesa HxH: - 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 e rotações defensivas. - Defesa dos cortes para o cesto ou para a bola. - Defesa do jogador interior.	- Técnica de apoio e posicionamento defensivo: trabalho de pés e a colocação do tronco para uma defesa eficaz em todos os jogadores. - Uso das mãos na defesa: estratégias para a defesa do jogador com e sem bola. - Posicionamento corporal na defesa: defesa das linhas de passe, técnicas de sobremarcação (fechada/aberta). - Faltas ofensivas: identificação e gestão das infrações cometidas no ataque. - Movimentos defensivos: técnicas de deslizamento e estratégias para correr e recuperar. - Fintas e técnicas de movimentação: fintas de deslizamento e fintas de ajuda. - Ajudas defensivas: ajuda vertical e lateral para suportar a defesa. - <i>Closeout</i>: diferenças entre o <i>closeout</i> curto e longo, para ajustar a defesa. - Antecipação e posicionamento: técnicas para antecipar cortes, e ajustar a posição dos pés e das mãos. - Ação coordenada na defesa: estratégias para defender o jogador interior ($\frac{3}{4}$ pela frente, utilizando mãos, pés e corpo).
Defesa dos bloqueios diretos: - <i>White</i>. - <i>Red</i>. - <i>Troca</i>.	- Antes do bloqueio: orientação do bloqueador, i.e., direcionar a trajetória do bloqueador e definir o local do bloqueio (<i>body check</i> para posicionamento eficaz). - Pressão defensiva: empregar corpo, mãos e pernas para pressionar a bola até alcançar a solução defensiva desejada durante o bloqueio. - Execução da defesa durante o bloqueio: realizar a estratégia defensiva com foco nos apoios, uso das mãos, contatos e posicionamento defensivo adequado.
Defesa dos bloqueios indiretos verticais: - Passagem por cima. - Perseguir com tempo de ajuda ou <i>body check</i> do defensor do bloqueador. - Troca defensiva.	- Antes, durante e após o bloqueio: contato físico, uso dos apoios e mãos para controlar as trajetórias e espaços, permitindo a implementação da estratégia defensiva (bloqueado) e ajustando o posicionamento do bloqueio (bloqueador). - Comunicação durante o jogo: comunicação verbal e física para sincronizar o tempo de passagem e coordenação defensiva. - Condicionamento do movimento do atacante: utilizar corpo, mãos e pernas para restringir as linhas de passe e os movimentos dos atacantes, enquanto mantém o posicionamento defensivo adequado. - Recuperação defensiva: voltar a defender o atacante original ou o novo atacante, seguindo os princípios técnicos estabelecidos na defesa HxH.

Em suma, a lógica do trabalho implementado para o coativo técnico procurou garantir, não só, a melhoria do desenvolvimento da técnica individual defensiva e ofensiva, mas também garantir que a técnica na sua generalidade se constituísse um meio de forte intencionalidade tática.

4.3. Coativo físico

Após abordar os processos técnicos utilizados ao longo da época desportiva para o desenvolvimento técnico dos nossos jogadores, é altura de apresentar o papel crucial do coativo físico para o rendimento. O trabalho físico é apresentado como essencial para maximizar o rendimento dos jogadores, uma vez que atributos como a força explosiva, capacidade de salto, aceleração e agilidade estão diretamente relacionados com o sucesso no jogo. Segundo Han (2023), fatores antropométricos (e.g., altura e envergadura), capacidades fisiológicas (e.g., resistência aeróbica) e desempenho físico (e.g., força, velocidade e agilidade) são fundamentais para identificar e desenvolver basquetebolistas talentosos. Neste sentido, o treino direcionado às exigências específicas do basquetebol é determinante para a evolução técnica e tática dos jogadores, melhorando significativamente o desempenho dos jogadores em situações de jogo.

Sendo assim o nosso modelo de desenvolvimento físico dos nossos jogadores incidiu na execução de exercícios, dos quais não queríamos envolver apenas e só trabalhos de parâmetros físicos sem uma correlação com técnica e tática. Zeng (2023) destaca que os jogos de campo reduzido tendem a proporcionar uma experiência mais agradável, ao mesmo tempo em que produzem demandas fisiológicas semelhantes às do treino intervalado de alta intensidade, sendo que pode aumentar a motivação e adesão dos jogadores tornando-os mais envolventes, beneficiando o desempenho a longo prazo. Por este motivo, decidimos equilibrar as exigências físicas com fatores psicológicos, como o prazer, para otimizar o desempenho e o bem-estar geral dos jogadores.

O trabalho físico inserido em jogos reduzidos de grande intensidade e de curta duração envolviam uma exigência, um desafio e com competição que é essencial estimular numa equipa. Nestes eram integrados aspetos de técnica individual com e sem bola, juntamente com tática coletiva sempre com relacionamento ao nosso modelo de jogo e à nossa filosofia de jogo, bem como aspetos psicológicos dos quais os jogadores seriam expostos a pensar rápido e reagir e decidir o melhor possível, para que de certa forma conseguíssemos transportar este trabalho para os nossos jogos.

Além de querermos melhorar os aspetos físicos que por si só ter repercussões positivas nos aspetos técnicos e psicológicos, salientamos que o trabalho físico tinha também como propósito melhorar ao máximo as condições físicas para que de certa forma não houvesse contratempos como, por exemplo, lesões inesperadas derivadas pela má preparação. Tal como afirma Caparrós (2022), programas de trabalho funcional, excêntrico e de resistência apresentaram resultados semelhantes quando se trata de evitar lesões e melhorar a performance. Isso sugere que, embora o treino de força seja crucial, a abordagem personalizada para cada jogador pode ser mais importante do que seguir um único modelo de treino.

Concluindo, o trabalho físico tem um papel importante, mas o seu verdadeiro impacto positivo depende de uma combinação de fatores individuais e do planeamento adequado dos programas de força.

4.4. Coativo psicológico

Estudos de diversos autores destacam o papel crucial dos fatores psicológicos no desempenho dos jogadores e das equipas, especialmente em desportos de alta competição. Crespo (2007) enfatiza a motivação como um fator decisivo para o sucesso dos jogadores, argumentando que, sem ela, até mesmo jogadores tecnicamente preparados podem falhar em momentos importantes. A motivação está diretamente relacionada à resiliência, ajudando os jogadores a superarem adversidades e a manterem a consistência de rendimento, mesmo

em cenários desafiadores. A motivação intrínseca, movida pela paixão pelo esporte e pela busca de autossuperação, é mais sustentável a longo prazo do que a motivação extrínseca, focada em recompensas externas.

A força mental é importante na capacidade de manter o foco, a motivação e a resiliência sob pressão, sendo que no basquetebol essa força é essencial para lidar com a fadiga, os erros cometidos e as expectativas internas e externas. Além das competências técnicas e físicas, a habilidade de controlar as emoções e manter a concentração é fundamental para o sucesso desportivo, destacando a importância de um ambiente de treino que encoraje o enfrentamento de desafios e o desenvolvimento psicológico (Pocius, 2024).

O impacto da fadiga mental na tomada de decisão, um elemento crucial no basquetebol, onde a velocidade de raciocínio é determinante. Jogadores mentalmente fatigados tendem a cometer mais erros e a optar por soluções menos eficazes em momentos críticos do jogo (Cao, 2022). Harris (2019) destaca a relevância dos fatores psicológicos, como a pressão psicológica do ambiente externo ao jogar fora, sendo que a familiaridade com o ambiente também é vista como um benefício psicológico, uma vez que diminui a carga cognitiva dos jogadores reduzindo a ansiedade e o stress, permitindo-lhes focar mais no jogo.

Em síntese, os fatores psicológicos, como a motivação, a força mental e a resiliência, são determinantes para o desempenho dos jogadores. A gestão adequada desses fatores não melhora apenas o rendimento em campo, mas também assegura que os jogadores estão mais bem preparados para lidar com as pressões e adversidades que caracterizam o desporto de alto nível. Importa, por isso, criar momentos de prática em treino e implementar exercícios cujo principal objetivo passa pela superação de diferentes tipos de pressão psicológica.

5. Planeamento e periodização da época desportiva

Ao assumir total responsabilidade pela equipa Sub18 B Masculinos do AFC fui obrigado, desde cedo, a planear e preparação a época desportiva 2023/2024. Depois de pensar seriamente sobre o assunto, recorri a diferentes estratégias: (i) basear as minhas decisões no conhecimento adquirido ao longo da minha formação académica, bem como durante o estágio realizado durante a Licenciatura no clube Estrelas Brigantinas; (ii) procurar orientação e suporte do coordenador da formação do AFC e dos demais colegas treinadores; (iii) relembrar ideias e conselhos dados pelos treinadores com quem tive a oportunidade de privar; (iv) aproveitar os ensinamentos recebidos ao longo da minha formação desportiva enquanto jogador, já que trabalhei com diferentes treinadores e, por isso, vivenciei experiências muito diversas.

Relativamente ao processo propriamente dito, comecei por focar-me no planeamento e na periodização que constitui um elemento fundamental para otimizar o desempenho dos jogadores, prevenindo lesões e garantindo melhorias continuas nas capacidades físicas. Assim sendo, inspirado na proposta de Beato (2021), dividi a época desportiva em três fases: (i) pré-época; (ii) época competitiva; (iii) pós-época.

Na pré-época, o foco incidiu no desenvolvimento das capacidades físicas utilizando volumes maiores de treino. Durante a época competitiva, foi dado ênfase à manutenção dessas mesmas capacidades, com menor volume de treino, mas mantendo a intensidade alta. Na pós-época, o treino concentrou-se na recuperação e regeneração, com uma abordagem mais leve e menos frequente (Beato, 2021). Durante o delineamento isto permite-nos adaptar o treino de acordo com as fases de desenvolvimento dos jogadores, dando resposta às necessidades específicas de cada momento da época garantindo uma continua evolução (Otte, 2019).

Para um melhor esclarecimento e seguimento dos nossos jogadores utilizámos o modelo sugerido por Tang (2021). Conhecido por “*Plan-Do-Check-Act*”, é habitualmente focado na formação médica e apresenta bastante eficácia.

Perante tal sucesso, o autor refere que a sua transferência para o desporto pode vir a ser crucial para o desempenho de uma qualquer equipa. Por estes motivos, decidimos aplicar este método na nossa equipa (Figura 26).

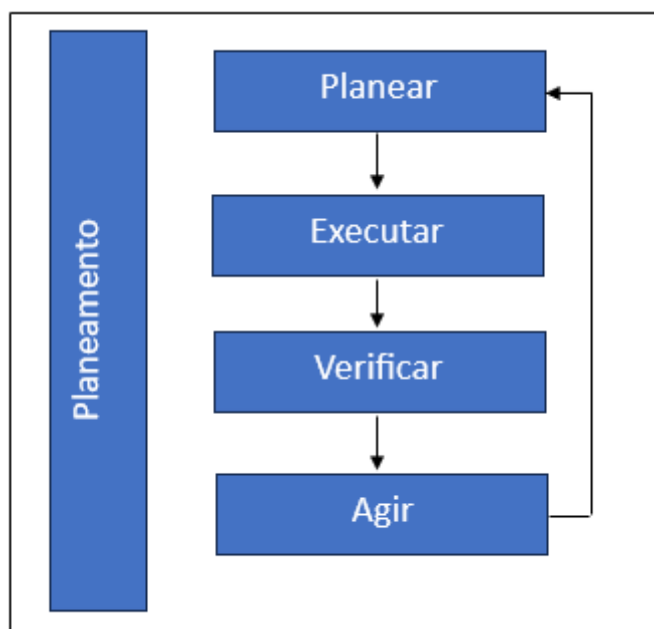


Figura 26. Modelo “*Plan-Do-Check-Act*”.

Este processo começava pelo planear, definindo estratégias e objetivos da equipa com o intuito de melhorar a tática, técnica e o físico. De seguida passava pelo executar, implementando o plano nos treinos e nos jogos. Como terceiro momento, tínhamos o verificar, no qual avaliávamos o desempenho da equipa e o sucesso dessas mesmas estratégias implementadas. Por último, o agir onde ajustávamos o plano com bases nas avaliações que tínhamos feito e corrigíamos as deficiências das estratégias.

Para concluir, o delineamento estava intrinsecamente relacionado com o nosso morfociclo padrão, procurando uma organização bem apoiada e fundamental para os pontos táticos, técnicos, físicos e psicológicos. Deste modo, pretendia alcançar um melhor desenvolvimento das habilidades dos jogadores, maximizando o desempenho global da equipa (Cañadas, 2018).

5.1. Morfociclo padrão

O morfociclo padrão é apresentado como uma estrutura fundamental para organizar o treino semanal das equipas, integrando as diversas dimensões do jogo (técnica, tática, física e psicológica) de forma interconectada. A sua principal função é preparar os jogadores para as exigências específicas de cada competição, garantindo que cada sessão de treino esteja alinhada com o modelo de jogo da equipa. Esta metodologia, associada ao treinador José Mourinho, prioriza o desenvolvimento tático da equipa, considerando os aspetos físicos e técnicos como complementos e não como componentes isolados.

De acordo com Reis (2020), o morfociclo padrão oferece uma abordagem sustentável ao planeamento do treino, equilibrando de forma eficaz a carga de trabalho e os momentos de recuperação. Este equilíbrio é essencial para evitar sobrecargas físicas e mentais, preservando a condição ideal dos jogadores para os dias de competição. A repetição do ciclo semanal, adaptada conforme as especificidades de cada jogo, permitindo a consolidação da identidade tática da equipa, além de otimizar o desempenho ao longo da temporada.

O processo deve ser gradual, onde o início da semana foca-se na recuperação pós-jogo, seguido por sessões de intensidade moderada a alta, e finalizando com uma redução da carga de treino à medida que o próximo jogo se aproxima. Além disso, o treino é sempre contextualizado, com atividades projetadas para simular situações reais de jogo, tanto ofensivas quanto defensivas, ajustando a intensidade e a duração conforme as demandas da competição.

Assim, o morfociclo padrão torna-se uma ferramenta essencial pois *"A sustentabilidade do morfociclo padrão reside na sua capacidade de manter um equilíbrio entre a intensidade do treino e a recuperação, assegurando que os jogadores estejam sempre prontos para competir no mais alto nível. (...) Repetir o morfociclo padrão semana após semana cria uma rotina que não só fortalece a identidade tática da equipa, mas também prepara os atletas para responderem com eficácia às exigências da competição."* (Reis, 2020).

5.2. Morfociclo da equipa Sub18 B Masculinos do AFC

A partir desta ideologia, mas obviamente considerando o contexto competitivo, i.e., Campeonato Distrital ABP 2ª Divisão Sub18 Masculinos, desenvolvi o morfociclo que me pareceu mais ajustado para a realidade da equipa (Tabela 3). Neste processo, foi fundamental garantir que o morfociclo ajudasse a corrigir deficiências táticas, técnicas, físicas ou psicológicas e fortalecesse os nossos princípios e subprincípios de jogo.

A construção do processo de treino baseou-se essencialmente na sessão de treino, reconhecida como a unidade fundamental e distintiva para a concretização do trabalho da equipa. Na organização do morfociclo, devido às condições logísticas do clube, éramos obrigados a folgar dois dias (terças e quintas-feiras). Nos restantes dias, havia um trabalho direcionado para a recuperação após jogo e implementação prática da organização do jogo. Esta estrutura metodológica permitiu a gestão eficiente da carga semanal de treino, integrando de forma harmoniosa os componentes táticos, técnicos, físicos e psicológicos, com o intuito de otimizar o desempenho desportivo da equipa.

Tabela 3. Morfociclo da equipa Sub18 B Masculinos do AFC.

Morfociclo Padrão					
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado/Domingo
Recuperação	Folga		Folga		Jogo
Operacionalização da organização de jogo					

Conforme mencionado anteriormente, o plano de preparação desportiva foi estruturado com base no morfociclo padrão. Importa, por isso, detalhar as suas especificidades e subdivisões. Nesta análise, além de apresentar uma visão teórica sobre cada fase do morfociclo de trabalho, também explicarei o processo da sua implementação prática.

Segunda-feira – Recuperação

Apesar de ser recomendado que os jogadores descansem no dia pós-jogo, a verdade é que, por questões logísticas e organizativas do clube (e.g., limitação de espaços nos diferentes pavilhões), éramos muitas vezes obrigados a treinar no dia imediatamente a seguir à competição. Na impossibilidade de folgar à segunda-feira, optámos por realizar um treino de recuperação ativa cujo principal objetivo era acelerar o processo de recuperação dos jogadores. Os treinos eram baseados em exercícios de alta intensidade com pequena duração e com tempos prolongados de recuperação, i.e., semelhantes à intensidade de jogo, mas com menor duração.

No início da sessão de treino, o treinador e os jogadores partilhavam um momento de reflexão de 15 min sobre o jogo anterior, onde exprimíamos os pontos positivos e negativos que tinham ocorrido. Esse momento inicial tinha o intuito de iniciar o morfociclo de forma construtiva, esclarecendo muitas dúvidas que decorriam no jogo e destacar os pontos que temos debilidades e que precisavam de ser melhoradas.

Na parte prática do treino, com duração de 75 min, trabalhávamos tanto aspetos técnicos e táticos individuais, ajustados à função de cada posição, quanto questões estratégicas para o próximo adversário. A Tabela 4 apresenta os principais elementos que caracterizaram as sessões de segunda-feira no âmbito do morfociclo padrão.

Tabela 4. Treino de segunda-feira.

2ª feira	Nº jogadores	Local	Duração	Intensidade	Volume
Treino de recuperação	Moderado	Pavilhão FADEUP	1h30	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.	

Terça-feira – Folga

Devido às condicionantes já referidas, a primeira folga semanal ocorria à terça-feira. Como tal, aproveitava este dia para refletir sobre o treino de segunda-feira e, simultaneamente, estudar a equipa adversária do próximo jogo, procurando as tendências das estratégias mais comuns aplicadas.

Quarta-feira – Operacionalização da organização de jogo

Na sessão de treino de quarta-feira, o foco principal era a melhoria do desempenho da equipa em relação aos quatro momentos do jogo. A preparação envolvia um trabalho intensivo no desenvolvimento dos princípios de jogo. Em termos de carga física, procurava-se manter uma intensidade alta, com um volume de trabalho moderado. Em relação ao trabalho técnico, usávamos treino de lançamento como recuperação ativa entre os exercícios intensos, procurando a realidade do jogo, em que os jogadores lançavam a grande intensidade e com tempo reduzido de repouso. A Tabela 5 apresenta uma caracterização das sessões de quarta-feira.

Tabela 5. Treino de quarta-feira.

4ª feira	Nº jogadores	Local	Duração	Intensidade	Volume
Primeiro treino de aquisição	Moderado	Pavilhão Mário Navega	1h30	Elevada	Moderado
Complexidade dos exercícios	Princípios do modelo de jogo	Organização do trabalho		Tipo de trabalho realizado	
Moderada	Princípios e Subprincípios	Individual ou pequenos grupos		- Desenvolvimento das habilidades de movimento. - Exercícios de tática coletiva.	

Quinta-feira – Folga

Dado que segunda folga ocorria já para lá do meio da semana, o objetivo passava por refletir acerca dos dois treinos anteriores, avaliar as dificuldades sentidas em ambas as sessões e planear o treino de sexta-feira (último antes do jogo) de forma a trabalhar essas debilidades. Ao mesmo tempo que expúnhamos esses pontos a melhorar, também já tínhamos feito o *scouting* da próxima equipa a defrontar, fornecendo informações aos nossos jogadores e de que maneira iríamos implementar a estratégia para o jogo do fim de semana.

Sexta-feira – Operacionalização da organização de jogo

No seguimento de um treino de recuperação, outro dedicado à operacionalização de organização de jogo com foco nos princípios e subprincípios das quatro fases de jogo e duas folgas, o treino de sexta-feira que antecedia a competição incidia, sobretudo, na tática individual, na tática coletiva e em muito jogo 5x5 onde simulávamos situações de jogo real. Aliás, era nesta fase do treino que impúnhamos as nossas estratégias repetidamente para corrigir as nossas falhas nas leituras, nas movimentações, tomadas de decisão, *timings* de reação. Na Tabela 6 apresenta-se uma caracterização das sessões de sexta-feira.

Tabela 6. Treino de sexta-feira.

6ª feira	Nº jogadores	Local	Duração	Intensidade	Volume
Segundo treino de aquisição	Moderado	Pavilhão FADEUP	1h45	Moderada	Médio
Complexidade dos exercícios	Princípios do modelo de jogo	Organização do trabalho		Tipo de trabalho realizado	
Moderada	Subprincípios e pontualmente princípios	Pequenos/médios grupos nos exercícios individuais Grupos grandes no jogo 5x5.		- Exercícios de técnica/tática individual. - Exercícios de tática coletiva. - Jogo 5x5.	

Sábado e Domingo – Competição

O sábado e o domingo eram os dias destinados aos jogos, onde procurávamos ter uma preparação mental com base no que se trabalhou durante a semana. Sendo assim, a equipa reunia antes do aquecimento para o jogo, o que implicava chegar 1:15h antes do iniciar do jogo, dos quais 20 min iniciais eram destinados ao pré-jogo lembrando os nossos jogadores de informações importantes:

- Pontos fortes e pontos fracos da equipa adversária, bem como as suas tendências estratégicas.
- Lembrar o plano de jogo trabalhado ao longo da semana e que deve ser colocado em prática ao longo do jogo.
- Discursar de forma a elevar os níveis de motivação, empenho, dedicação, ética e filosofia do clube.

6. Reflexão sobre o rendimento desportivo da equipa

6.1. Análise dos resultados competitivos

A participação no Campeonato Distrital ABP 2ª Divisão Sub18 Masculinos foi extremamente reveladora da dimensão do desafio que tínhamos pela frente. Logo na primeira jornada, enfrentámos um dos principais candidatos ao título e encontramos inúmeras dificuldades. Após essa experiência inicial, tivemos que rapidamente ajustar a nossa mentalidade, i.e., para sermos competitivos e alcançarmos os objetivos traçados no início da temporada, seria necessário um trabalho intenso, sério e com um elevado senso de responsabilidade.

Nas primeiras quatro jornadas, obtivemos três vitórias e uma derrota. Um desempenho positivo, mas que não refletia uma superioridade sólida, já que nas três jornadas seguintes da primeira fase sofremos três derrotas com diferenças pontuais consideráveis. No final da primeira fase, ocupávamos o 6º lugar entre oito equipas, com um registo de três vitórias e quatro derrotas, e um saldo de 26 pontos negativos (359 pontos marcados e 385 pontos sofridos).

O início da segunda fase também não foi favorável, com duas derrotas consecutivas, somadas às três últimas da fase anterior, o que abalou a moral da equipa. No entanto, nos oito jogos seguintes, conseguimos melhorar o nosso desempenho, alcançando um equilíbrio com quatro vitórias e quatro derrotas. O único jogo em que fomos claramente superados foi contra o Clube Desportivo e Cultural Juventude Pacense fora de casa (ver Tabela 7).

Apesar de os resultados não nos permitirem alcançar a tão desejada presença na Final 4 do Campeonato Distrital ABP 2ª Divisão Sub18 Masculinos, um dos nossos principais objetivos, consideramos que a equipa demonstrou um crescimento significativo ao longo da temporada. Desde o primeiro até o último jogo, houve um claro desenvolvimento em termos de conhecimento do jogo e competitividade, dentro das possibilidades e limitações da equipa.

Tabela 7. Resultados da equipa Sub18 B Masculinos do AFC na época 2023/2024.

1ª Fase Regular	Fora	FC Porto 2	87-38	Derrota
	Casa	Guifões SC B	58-43	Vitória
	Fora	CD Aves 1930	29-79	Vitória
	Fora	Fides Gondobasket B	15-46	Vitoria
	Casa	CBP 2012	48-63	Derrota
	Fora	GD Bolacesto	79-46	Derrota
	Casa	NCR Valongo	44-69	Derrota
2ª Fase Regular	Casa	CDC Juv. Pacense	81-86	Derrota
	Fora	CAA Salesianos	66-46	Derrota
	Fora	Guifões SC B	57-61	Vitória
	Casa	GDB Leça	42-54	Derrota
	Fora	CD Povia B	43-62	Vitória
	Fora	CDC Juv. Pacense	81-53	Derrota
	Casa	CAA Salesianos	57-62	Derrota
	Casa	Guifões SC B	60-66	Derrota
	Fora	GDB Leça	43-68	Vitória
	Casa	CD Povia B	65-44	Vitoria

6.2. Análise dos objetivos competitivos

Com base na análise dos resultados desportivos, é fundamental refletir sobre o cumprimento dos objetivos competitivos estabelecidos no início da época. No que diz respeito ao primeiro objetivo, que consistia na promoção de jogadores à equipa principal, conseguimos elevar o nível de desempenho de alguns jogadores. Como resultado, três jogadores integraram a equipa de Sub18 A em diferentes momentos ao longo da época. No entanto, a sua utilização em jogos foi condicionada pelas exigências específicas de cada partida, o que limitou a sua participação regular.

Quanto ao segundo objetivo, que pretendia assegurar um elevado nível de competitividade ao longo de toda a época, enfrentámos algumas dificuldades iniciais na primeira fase, principalmente ao defrontar as equipas principais dos outros clubes. Com o decorrer da competição, a equipa demonstrou evolução nos aspetos físicos, técnicos e de experiência, tornando-se progressivamente mais competitiva e alcançando um desempenho superior na segunda fase em comparação com a primeira.

Por último, embora não tenhamos conseguido garantir a qualificação para a Final 4, tínhamos consciência desde o início de que se tratava de uma meta ambiciosa. Ainda assim, foi um objetivo que gerou grande motivação e desejo por parte de toda a equipa.

6.3. Análise qualitativa da forma de jogar

Relativamente à nossa forma de jogar, entre setembro de 2023 e junho de 2024, a equipa apresentou uma evolução na sua forma de jogar dando um melhor rendimento consoante a época ia desenrolando. Sabendo, desde cedo, que a nossa equipa tinha algumas debilidades técnicas, táticas e físicas no confronto com as melhores equipas (e.g., equipas A), procurámos através de uma dinâmica coletiva combater essas dificuldades e desenvolver os nossos jogadores para que se tornassem mais competentes.

No aspeto ofensivo, a equipa inicialmente apresentava bastantes erros táticos e técnicos. Sendo assim, ao longo do ano explorámos exercícios onde o foco era trabalhar esses aspetos potenciando as tomadas de decisão e as suas próprias eficácias. Foi magnífico observar no decorrer da época desportiva que houve efetivamente uma melhoria técnica e uma melhor perceção tática e dos ritmos de jogo. Quanto ao posicionamento dos nossos jogadores em campo, foi nos exteriores onde se observou maiores evoluções comparativamente aos jogadores interiores, possivelmente devido ao facto de o nosso modelo de jogo ser mais explorado com bola através dos bases e extremos.

Por outro lado, a nível defensivo, o progresso foi mais contido. A equipa apresentou uma evolução constante nos conceitos táticos coletivos defensivos, mas as deficiências técnico-táticas e físicas individuais, condicionavam a coesão defensiva. Com o passar da época, fui incentivando os jogadores a focarem-se muito no processo defensivo, pois considero ser um ponto chave do desbloqueio do equilíbrio pontual em alguns jogos. Assim sendo, fui mentalizando-os que precisávamos de trabalhar muito os aspetos técnicos e táticos individuais defensivos para que nos tornássemos cada vez mais coesos como equipa, sendo que para isso teria de haver muita disponibilidade física e espírito de sacrifício, bem como capacidade de entreaajuda entre os jogadores.

Este processo de trabalho, quer ofensivo, quer defensivo, teve sempre como propósito desenvolver os nossos jogadores sempre dentro da cultura e filosofia de jogar do clube. Apenas especificávamos algumas nuances com base na estratégia que íamos aplicar em cada fim-de-semana dependendo da equipa que defrontássemos, onde explorávamos fragilidades do adversário e tentávamos retirar do jogo do adversário as suas “armas” mais fortes a nível tático bem como a nível técnico.

Em suma, a qualidade do jogo da equipa melhorou ao longo da época desportiva. Ofensivamente, procurámos sermos melhores a decidir, explorar vantagens e a perceber os momentos do jogo em que deveríamos acelerar ou ficar com a posse da bola e reorganizar o jogo. Defensivamente, apesar de a evolução não ter sido tão significativa, a equipa começou a melhorar as leituras

táticas e aquilo que procurávamos quando defendíamos em termos de profundidade no campo, zonas onde não queríamos que os adversários ocupassem, movimentações com ou sem bola, sem esquecer dos aspetos técnico-tático individuais que eram fundamentais para o equilíbrio e funcionalidade da defesa coletiva.

7. Dificuldades e estratégias de remediação

No âmbito pessoal e profissional, procuro sempre o trajeto mais ajuizado para atingir os meus objetivos tendo sempre presente um processo de reflexão do qual me permite analisar cuidadosamente cada situação e avançar apenas em projetos que considero interessantes, desafiadores e sustentáveis. Sendo assim, achei que o projeto dos Sub18 B Masculinos do AFC seria um excelente começo para aquilo que será o desenvolvimento da minha carreira como treinador.

Embora esta experiência de estágio profissionalizante tenha sido algo do qual me orgulhe de ter representado e onde me senti bem integrado e desejado, de facto houve situações menos positivas pelas quais experienciei. Ao longo da época desportiva, enfrentámos diversas dificuldades em questões de material, humana e gestão de espaço e tempo de treinos, que condicionaram o desempenho da equipa. A seguir, destaco as principais barreiras encontradas e as estratégias adotadas para superá-las.

As limitações materiais e gestão de espaços e tempo de treino foram uma das que tiveram mais repercussões no processo de treino e no desenvolvimento dos nossos jogadores. A utilização de outros pavilhões sem ser o Pavilhão do AFC na maioria dos treinos parece-me ser uma desvantagem, pois considero muito favorável a uma equipa treinar e ambientar-se ao espaço onde vai competir. E como pudemos ver ao longo do ano, verificou-se que em três treinos semanais, dois deles eram no pavilhão da FADEUP e outro no Pavilhão do AFC. Além disso, em todos eles treinámos sempre limitados quanto ao espaço, pois jogávamos sempre em tabelas laterais ocupando um terço do campo, onde era

impossível ambientar os nossos jogadores em processos táticas, visto que as dimensões não eram reais. Ainda sobre os pavilhões, mais precisamente no inverno que predomina o frio, chuva e muita humidade, houve por vezes muita dificuldade em treinar, pois em algumas partes dos pisos destes pavilhões tornava-se escorregadio, onde em algumas vezes tivemos de cancelar treinos ou então limitar mais o campo do que aquilo que já nos ofereciam, pois tornava-se perigoso e um risco elevado para os nossos jogadores de se lesionarem. As bolas por vezes eram escassas, sendo que as melhores estavam guardadas para as equipas Sub18 A e Seniores, acabando por restarem as mais gastas e em pouco número em relação à quantidade de jogadores que havia nos variados escalões.

Relativamente, às limitações humanas, estas foram menos expressivas e com menor influência na equipa sendo que nunca contámos com um fisioterapeuta a acompanhar os treinos nem os jogos, mas que estava sempre disponível para que o contactássemos quando algum jogador se lesionasse para o acompanhar na recuperação.

A dificuldade que nos causou mais constrangimento no desenvolvimento da equipa, foi o número de jogadores ao longo da época. Inicialmente a equipa tinha 17 jogadores, que a meu ver era perfeito a nível de número e competitividade dentro de uma equipa para treinar, mas ao longo do ano desistiram cinco jogadores e tivemos mais dois com lesões prolongadas. Resumindo, restavam 10 jogadores disponíveis. Contudo, mesmo sabendo disso, alguns jogadores sem qualquer compromisso e responsabilidade com o clube, faltavam recorrentemente a treinos e jogos reduzindo o plantel para 7/8 jogadores. Como é óbvio, isto limita e muito o planeamento das sessões de treino, o desenho dos exercícios, bem como a rotação da equipa nos jogos.

Em conclusão, apesar de todos os obstáculos mencionados, esta experiência proporcionou-me, sem dúvida, a melhor vivência profissional da minha carreira até então. A união entre os jogadores, os colegas treinadores do AFC, coordenador técnico e todos os restantes representantes da secção do basquetebol, mesmo em momentos de adversidade competitiva, fez-me

perceber que o processo de resolução de problemas se torna mais fácil quando o ambiente de trabalho é positivo e colaborativo.

8. Reflexões finais

No contexto de um relatório de estágio, é pertinente refletir sobre planeamento e à periodização do treino, bem como sobre aspetos organizacionais da secção que poder-se-iam ter evitado facilitando o processo e contribuído para um melhor desempenho desportivo da equipa.

O primeiro ponto seria a implementação de mais *set-plays* ofensivos, para fornecer ao ataque mais opções para explorar as vantagens criadas com as dinâmicas, tornando-nos mais imprevisíveis e difíceis de contrariar estrategicamente. Este trabalho seria realizado logo no início da época onde procurávamos que a equipa tivesse ficado esclarecida sobre todas as jogadas para depois implementarmos a partir do primeiro jogo.

O segundo aspeto que necessitava de ajuste diz respeito ao treino da defesa tanto a nível técnico (foco na implementação de exercícios direcionados para o trabalho de princípios e subprincípios), quanto tático (diferentes estratégias e alternâncias defensivas). Este fator foi, sem dúvida, um dos principais responsáveis pelas limitações no nosso desempenho competitivo.

Outro ponto crucial que poderia ser alterado era a implementação de mais dois treinos nos dias de folga com foco no trabalho físico onde exploraríamos aspetos como agilidade, velocidade, potência e resistência que nos tornariam mais fortes e com melhor rendimento em jogos. Foi, de facto, visível que a equipa se tornava bastante débil a nível defensivo e ofensivo quando os jogos tinham um elevado nível de exigência.

Por fim, no que toca às questões organizacionais, penso que poderia haver mais reuniões quinzenais onde falaríamos de questões que estivessem a ter impacto na equipa de modo que o clube se sentisse mais pressionado a combater necessidades básicas de treino em prol do desenvolvimento dos seus jogadores.

CAPÍTULO V

Desenvolvimento Profissional

1. Desenvolvimento profissional

No contexto desta experiência de estágio, considero que o processo vivenciado esteve muito alinhado com os objetivos estabelecidos no início da temporada. Apesar de termos mentalizado diversos cenários, a principal surpresa foi o número reduzido de jogadores com os quais concluímos a época. Ainda assim, conseguimos ser competitivos, dentro dos recursos disponíveis, embora não tenhamos alcançado a qualificação para a Final 4, que era o nosso principal objetivo. Apesar desse contratempo, reconheço o empenho e a dedicação dos jogadores e de todos os envolvidos na equipa e no clube, independentemente do resultado desportivo. Acredito que esses jogadores, hoje, são pessoas e desportistas mais resilientes, maduros e preparados para enfrentar adversidades, tanto na vida pessoal quanto na carreira desportiva.

Após esta pequena introdução, apresento uma análise do meu desenvolvimento profissional, dividida em dois eixos principais: (i) impacto do estágio no meu crescimento profissional e pessoal; e (ii) reflexão sobre os principais erros cometidos ao longo desta jornada.

No âmbito profissional, destaco que o estágio foi uma experiência extremamente enriquecedora. Ao longo deste percurso, vivenciei inúmeros momentos de aprendizagem e desenvolvimento enquanto treinador. Trabalhar com uma equipa B de formação fez-me refletir sobre vários aspetos da preparação desportiva em basquetebol, levando-me a repensar a minha abordagem à preparação dos jogadores.

Essa abordagem baseou-se em quatro pilares fundamentais: táticos, técnicos, físicos e psicológicos. O processo de construção e implementação desse modelo permitiu-me aprimorar a minha capacidade de análise e adaptação dos conteúdos táticos, bem como ajustar os treinos às exigências do contexto competitivo, sem descurar o "morfociclo padrão", que otimizou significativamente a preparação da equipa.

Um outro fator que marcou positivamente o meu papel enquanto treinador foi a maior atenção dada à dimensão humana dos jogadores. A inclusão de

valores como emoções e motivações, que anteriormente não recebiam tanta atenção, revelou-se essencial para criar um ambiente mais coeso e favorável ao desenvolvimento da equipa. Acredito que essa preocupação com o lado humano, aliada a uma maior proximidade com os jogadores, contribuiu para o bom ambiente de grupo, refletindo-se positivamente no desempenho desportivo.

Deve-se ainda salientar a valiosa oportunidade de aprendizagem técnica, científica e humana proporcionada pelos Professores e colegas ao longo do meu percurso académico na FADEUP, uma instituição de referência no ensino superior do desporto, tanto a nível nacional como mundial.

Ao concluir esta reflexão sobre o meu desenvolvimento profissional, sublinho a forte ligação que estabeleci entre a formação académica e a prática de rendimento desportivo no basquetebol. Compreendi o prazer de ver jogadores em formação motivados e interessados em aprender mais sobre o jogo, através das minhas ideias e ensinamentos. Esta sensação de contribuir para o crescimento de jovens jogadores tem sido gratificante, quase me tornando uma referência para eles enquanto treinador. A elaboração de estratégias e a procura de soluções no treino, que possam ser aplicadas com sucesso durante os jogos, são o que me mantêm entusiasmado e me motivam a continuar a estudar esta modalidade, à qual tanto devo.

Além do impacto profissional, trabalhar com jogadores de idades próximas à minha fez-me perceber a importância de estabelecer relações interpessoais que vão além do campo desportivo. No entanto, entendo que é crucial distinguir dois momentos: o momento de trabalho e o momento fora das quatro linhas, onde atuo quase como um tutor. Essa separação clara é fundamental para promover um ambiente saudável, com objetivos ambiciosos.

Em síntese, este estágio representou uma etapa essencial no meu desenvolvimento pessoal e profissional. Expresso a minha profunda satisfação com o percurso que trilhei e agradeço ao AFC, à FADEUP, aos Professores, colegas de estágio e jogadores, cujo apoio foi decisivo para o sucesso desta experiência, que marca o início da minha carreira.

CAPÍTULO VI

Conclusões e Perspetivas Futuras

1. Conclusões e perspetivas futuras

Esta experiência de estágio profissionalizante representou, para mim, um processo crucial de desenvolvimento tanto pessoal quanto profissional. Através da interação com o jogo e com todas as pessoas envolvidas, tive a oportunidade de evoluir como treinador e, simultaneamente, como ser humano. Ao longo deste ano, vivi situações diversas que me levaram a repensar a minha abordagem na gestão de uma equipa, seja em treinos ou em jogos. Passei a perceber a importância de uma comunicação clara e eficaz, capaz de transmitir as minhas ideias de forma que todos os jogadores compreendessem e alinhassem com o mesmo propósito.

Trabalhar com uma equipa de jogadores entre os 16 e os 18 anos desafiou-me a explorar não apenas os aspetos técnicos e táticos do basquetebol, mas também a dedicar especial atenção às dimensões metodológicas, psicológicas, sociais e pessoais, algo que até então eu não havia explorado profundamente como treinador. Com isso, comecei a conhecer o basquetebol para além do campo de jogo: trata-se também de uma interação humana e relacional.

Com o estágio agora concluído, estou ciente de que ainda tenho um longo percurso pela frente até me afirmar como um treinador de referência em Portugal. A minha maior ambição, ao longo dos próximos anos de carreira, é formar não apenas excelentes jogadores, mas também bons cidadãos, imbuídos de valores sólidos. Espero, um dia, ser reconhecido como um treinador de qualidade, tanto pelos meus pares como pela federação, pela minha contribuição ao desenvolvimento de jogadores.

Ao final de uma carreira longa e enriquecedora, o meu objetivo supremo seria ocupar um cargo numa federação, focado na observação e captação de jovens talentos, contribuindo para o seu desenvolvimento e preparação para integrar a nossa seleção nacional, acrescentando valor ao futuro do basquetebol português.

Por fim, é importante destacar que a missão de todos os treinadores deve ser a partilha de conhecimento e experiências, com o intuito de melhorar a qualidade do jogo e torná-lo mais atrativo. Isso contribuirá para aumentar tanto o número de praticantes quanto o número de fãs da modalidade. A união de todos em prol desse objetivo é fundamental para o crescimento do basquetebol em Portugal, que merece um impulso para alcançar os grandes palcos da elite mundial da modalidade.

CAPÍTULO VII

Referências Bibliográficas

Adelino, J. (s.d.). “O sucesso de um treinador está na aprendizagem dos seus jogadores” – uma análise de um comentário de Chuck Williams. *Associação de Basquetebol de Lisboa*. Consult. 17 Mai 2024, disponível em <https://www.ablisboa.pt/artigos/o-sucesso-de-um-treinador-esta-na-aprendizagem-dos-seus-jogadores/>

Amatria, M., Maneiro, R., & Anguera, M. T. (2019). Analysis of successful offensive play patterns by the Spanish soccer team. *Journal of Human Kinetics*, 69(1), 191-200.

Araújo, J. (2004). *Basquetebol: Modelo de Jogo*. Lisboa: Editorial Caminho S.A.

Araújo, J. (2011). *A busca da excelência*. Lisboa: Editorial Guerra & Paz.

Atkinson, A., Watling, C. J., & Brand, P. L. (2022). Feedback and coaching. *European Journal of Pediatrics*, 181(2), 441-446.

Beato, M., Maroto-Izquierdo, S., Hernández-Davó, J. L., & Raya-González, J. (2021). Flywheel training periodization in team sports. *Frontiers in Physiology*, 12, 732802.

Cañadas, M., Gómez, M. Á., García-Rubio, J., & Ibáñez, S. J. (2018). Analysis of training plans in basketball: gender and formation stage differences. *Journal of Human Kinetics*, 62(1), 123-134.

Cao, S., Geok, S. K., Roslan, S., Sun, H., Lam, S. K., & Qian, S. (2022). Mental fatigue and basketball performance: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 819081.

Caparrós, T., Peña, J., Baiget, E., Borràs-Boix, X., Calleja-Gonzalez, J., & Rodas, G. (2022). Influence of strength programs on the injury rate and team performance of a professional basketball team: a six-season follow-up study. *Frontiers in Psychology*, 12, 796098.

Chen, R., Zhang, M., & Xu, X. (2023). Modeling the influence of basketball players' offense roles on team performance. *Frontiers in Psychology*, 14, 1256796.

- Crespo, M., & Reid, M. M. (2007). Motivation in tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41(11), 769–772.
- Erčulj, F., & Štrumbelj, E. (2015). Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. *PloS One*, 10(6), e0128885.
- Eurobasket (2024a). Stats from Portuguese League Women Players. *Eurobasket*. Consult. 11 Abr 2024, disponível em <https://www.eurobasket.com/Portugal/basketball-Players.aspx?Year=2024&Women=1>
- Eurobasket (2024b). Stats from Portuguese League Men Players. *Eurobasket*. Consult. 11 Abr 2024, disponível em <https://www.eurobasket.com/Portugal/basketballPlayers.aspx?Year=2024>
- FADEUP (2018a). *Normas para elaboração do relatório de estágio do 2º Ciclo em Treino Desportivo*. Porto: FADEUP.
- FADEUP (2018b). *Regulamento do estágio do 2º Ciclo em Treino Desportivo*. Porto: FADEUP.
- FIBA (2024). FIBA World Ranking Presented by NIKE. *FIBA*. Consult. 11 Abr 2024, disponível em <https://www.fiba.basketball/rankingmen>
- FIBA-WABC (2016). *Coaches Manual Level 3*. Mies, Switzerland: FIBA-WABC.
- Frankl, V. E. (1946). *Em Busca de Sentido*. Barcelona: Editorial Herder.
- Gollan, S., Bellenger, C., & Norton, K. (2020). Contextual factors impact styles of play in the English premier league. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(1), 78.
- Granda-Vera, J., Granda-Ortells, L., Alemany-Arrebola, I., & Mingorance-Estrada, Á. C. (2022). Analysis of Novel Basketball Coaches: Pedagogical Content Knowledge Using Mixed Methodology. *Frontiers in Psychology*, 12, 706276.

- Han, M., Gómez-Ruano, M. A., Calvo, A. L., & Calvo, J. L. (2023). Basketball talent identification: a systematic review and meta-analysis of the anthropometric, physiological and physical performance factors. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1264872.
- Harris, A. R., & Roebber, P. J. (2019). NBA team home advantage: Identifying key factors using an artificial neural network. *PLoS One*, 14(7), e0220630.
- Ibáñez, S. J., García-Rubio, J., Rodríguez-Serrano, D., & Feu, S. (2019). Development of a knockout competition in basketball: a study of the Spanish Copa del Rey. *Frontiers in Psychology*, 10, 2457.
- IPDJ (2013), Programa Nacional de Formação de Treinadores. *IPDJ*. Consult. 4 Fev 2024, disponível em <https://ipdj.gov.pt/programa-nacional-de-formacao-de-treinadores>
- Kong, L., Zhang, T., Zhou, C., Gomez, M. A., Hu, Y., & Zhang, S. (2022). The evaluation of playing styles integrating with contextual variables in professional soccer. *Frontiers in Psychology*, 13, 1002566.
- Li, B., & Xu, X. (2021). Application of artificial intelligence in basketball sport. *Journal of Education, Health and Sport*, 11(7), 54-67.
- Lima, S. M. L. (1994). Definição e implementação de objetivos nas organizações públicas de saúde. *Revista de Administração Pública*, 28(4), 38.
- Maglott, J. C., Chiasson, D., & Shull, P. B. (2019). Influence of skill level on predicting the success of one's own basketball free throws. *PloS One*, 14(3), e0214074.
- Matulaitis, K., & Bietkis, T. (2021). Prediction of offensive possession ends in elite basketball teams. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1083.
- Minhava, M. (2024). Acho que estamos a formar pouco. *NBA Portugal*. Consult. 26 Jun 2024, disponível em <https://www.nbaportugal.com/exclusivo-nbaportugal-miguel-minhava-acho-que-estamos-a-formar-pouco/>

Molina, M. (2023). NBA: relembre outros 5 estrangeiros que brilharam na liga como Nikola Jokic. *Olympics*. Consult. 26 Jun 2024, disponível em <https://olympics.com/pt/noticias/nba-estrangeiros-brilharam-nikola-jokic>

Otte, F. W., Millar, S. K., & Klatt, S. (2019). Skill training periodization in “specialist” sports coaching—an introduction of the “PoST” framework for skill development. *Frontiers in Sports and Active Living*, 1, 483383.

Pastrana-Brincones, J. L., Troyano-Gallegos, B., Morillo-Baro, J. P., López de Vinuesa-Piote, R., Vázquez-Diz, J. A., Reigal-Garrido, R. E., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2021). Mixed Methods in Tactical Analysis Through Polar Coordinates and Function Estimation: The Transition Play in ACB Basketball. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 739308.

Pérez-Chao, E. A., Portes, R., Gómez, M. Á., Parmar, N., Lorenzo, A., & Jiménez-Sáiz, S. L. (2023). A Narrative Review of the Most Demanding Scenarios in Basketball: Current Trends and Future Directions. *Journal of Human Kinetics*, 89, 231.

Pocius, E., & Malinauskas, R. (2024). Development of Mental Toughness among Basketball Sports School Students. *Behavioral Sciences*, 14(4), 314.

Pordata (2024). Base de Dados de Portugal Contemporâneo. *Pordata*. Consult. 4 Fev 2024, disponível em <https://www.pordata.pt/>

Reis, J. (2020). Periodização tática – A sustentabilidade do morfociclo Padrão - A «célula mãe» da periodização tática. Editorial MCSports.

Tang, B., Lin, D., Zhang, F., Yan, M., & Shao, A. (2021). The “plan-do-check-action” plan helps improve the quality of the “standardized training of resident physicians”: an analysis of the results of the first pass rate. *Frontiers in Public Health*, 8, 598774.

Zeng, J., Pojskic, H., Xu, J., Xu, Y., & Xu, F. (2023). Acute physiological perceived exertion and enjoyment responses during a 4-week basketball training: a small-sided game vs. high-intensity interval training. *Frontiers in Psychology*, 14, 1181646.